

POLISPORTIVE GIOVANILI SALESIANE



PROGRAMMI TECNICI

A.S. 2025/2026

GINNASTICA RITMICA



AGGIORNAMENTO AL 28/01/2026

INDICE:

SEZIONE 1: INTRODUZIONE E REGOLE GENERALI

- 1.1 Introduzione alle PGS**
- 1.2 Livelli tecnici e criteri di partecipazione**
- 1.3 Categorie e fasce d'età**
- 1.4 Ammissioni alla fase Nazionale**
- 1.5 Premiazioni e Pari merito**
- 1.6 Premi speciali**
- 1.7 Allenatori ed accompagnatori**
- 1.8 Giudici**
- 1.9 Attrezzi**
- 1.10 Body**
- 1.11 Pettinatura e trucco**

SEZIONE 2: PROGRAMMI TECNICI PGS DON BOSCO CUP

- 2.1 Generalità**
- 2.2 Programmi tecnici Individuali**
- 2.3 Programmi tecnici di Coppia**
- 2.4 Programmi tecnici di Squadra**
- 2.5 Programmi tecnici di Rappresentativa**
- 2.6 Programmi tecnici Esercizi Collettivi - Coreografici**

SEZIONE 3: PROGRAMMI TECNICI PGS PROMO – RITMICAMICA

- 3.1 Programmi tecnici Individuali**
- 3.2 Programmi tecnici Collettivi e di Coppia**
- 3.3 Programmi tecnici di Squadra**
- 3.4 Programmi tecnici Supermini e Pre-Mini (ex Supermini Gold)**

SEZIONE 4: PROGRAMMI TECNICI PGS FRIENDS CUP

- 4.1 Programmi tecnici Individuali**
- 4.2 Programmi tecnici di Coppia e Squadra**
- 4.3 Criteri di valutazione**

SEZIONE 5: PROGRAMMI TECNICI PGS PROMO MASCHILE

- 5.1 Programmi tecnici Individuali**
- 5.2 Programma MISTO DI Coppia, Collettivo, Squadra**

SEZIONE 1:

INTRODUZIONE E REGOLE GENERALI

1.1 INTRODUZIONE ALLE PGS

Le PGS (Polisportive Giovanili Salesiane) sono un ente di promozione sportiva in seno al quale si svolgono due Campionati differenti: la Don Bosco Cup, manifestazione principale rivolta agli sportivi più esperti (livelli ELITE, E, D, C2, C1, B), e RitmicAmica, manifestazione collaterale rivolta agli sportivi che si avvicinano per le prime volte alla ginnastica (livelli PROMO A, PROMO **BASE 3**, BASE 2 e BASE 1).

Entrambi i Campionati si svolgono in due fasi, Regionale e Nazionale.

Il numero di gare per la fase Regionale è a discrezione dei Comitati Regionali, a patto che venga svolto l'intero programma di qualificazione alla fase Nazionale.

Le ginnaste del livello ELITE (Gold) possono partecipare direttamente alla fase Nazionale "Torneo Don Bosco" senza partecipazione alle fasi regionali, previa richiesta alla Referente Regionale che deve inoltrare la richiesta alla Responsabile Tecnica Nazionale.

Ad ogni fase sono previsti 4 programmi:

- Programma individuale: 1, 2 o 3 esercizi come previsto dal programma
- Programma di coppia
- Programma di squadra – gara d'insieme
- Programma di Rappresentativa

Alla fase Regionale e alla fase Nazionale le ginnaste possono partecipare a tutti i programmi.

Alla fase Nazionale della Don Bosco Cup è prevista inoltre una gara speciale riservata ad esercizi Collettivi/Coreografici di libera partecipazione.

Le ginnaste sono suddivise, oltre che in base all'anno di nascita, anche per livello tecnico. Nelle tabelle riassuntive che seguono sono specificati i criteri di inclusione ed esclusione per ogni categoria e livello.

1.2 LIVELLI TECNICI INDIVIDUALI E CRITERI DI PARTECIPAZIONE

“DON BOSCO CUP”		
LIVELLO	CONSIGLIATO A:	CRITERI DI ESCLUSIONE:
ELITE	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati di serie A, serie B e serie C, Squadra Allieve e/o ai Campionati d’Insieme GOLD Ginnaste che vogliono cimentarsi in questa categoria a discrezione del tecnico. 	<ul style="list-style-type: none"> Nessuna ginnasta esclusa.
E	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LE o di livello inferiore Ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C Gold, Squadra Allieve Gold e Insieme Gold (purché individualmente partecipino a gare di livello Silver LE o inferiori) Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B
D	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LD o di livello inferiore Ginnaste partecipanti ai Campionati di Serie C Gold, Squadra Allieve Gold e Insieme Gold (purché individualmente partecipino a gare di livello Silver LD o inferiori) Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE
C2	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC2 o di livello inferiore Ginnaste partecipanti ai Campionati di Squadra Allieve Gold e Insieme Gold (purché individualmente partecipino a gare di livello Silver LC2 o inferiori) Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LD o LE
C1	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC1 o di livello inferiore Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali (TUTTI I TIPI) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C, Squadra Allieve e/o ai Campionati d’Insieme GOLD Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC2 e/o di rappresentativa squadra (ex serie D) LE
B	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LB o di livello inferiore Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali, di squadra, di rappresentativa anche solo 1 volta nel quadriennio Ginnaste partecipanti ai camp. Silver individuali LE, LD, LC2, LC1 e/o di rappresentativa squadra (ex serie D) LE, LD

“PROMO RITMICAMICA “

LIVELLO	CONSIGLIATO A:	CRITERI DI ESCLUSIONE:
PROMO A	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di livello Elite, E, D, C2, C1 nell'Anno Sportivo precedente Ginnaste partecipanti ai campionati individuali silver LA2 – LA1 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali, di squadra, di rappresentativa anche solo 1 volta in precedenza o nell'anno sportivo in corso Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB, di rappresentativa (Squadra – ex Serie D LE, LD, LC) o di insieme Silver LE, LD, LC anche solo 1 volta in precedenza o nell'anno sportivo in corso
PROMO BASE 3	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di nessun livello Ginnaste che abbiano già partecipato a gare Promo-Ritmica Amica negli anni sportivi precedenti e che vogliano cimentarsi in questo livello 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD e/o GR-SILVER di qualsiasi tipo e/o livello anche solo 1 volta in precedenza o nell'Anno sportivo in corso
PROMO BASE 2	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di nessun livello 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD e GR-SILVER di qualsiasi tipo e/o livello anche solo 1 volta in precedenza o nell'Anno sportivo in corso
PROMO BASE 1	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di nessun livello o al programma individuale Promo A2-A1 e/o Base 3 e Base 2 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD e GR-SILVER di qualsiasi tipo e/o livello anche solo 1 volta in precedenza o nell'Anno sportivo in corso Ginnaste che abbiano già preso parte alle gare PGS dei programmi A2-A1, Base 3 e Base 2 negli anni precedenti

N.B: Per tutti i casi non contemplati nella tabella precedente, fare riferimento alle Referenti Regionali che trasmetteranno le domande alla Responsabile Nazionale.

1.3 CATEGORIE E DIVISIONE PER FASCE D'ETA'

"DON BOSCO CUP"

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI ELITE

MINI (A1-A2)	Ginnaste nate negli anni 2016-2017-2018 (8 ANNI COMPIUTI)
PROPAGANDA (A3-A4)	Ginnaste nate negli anni 2014-2015
JUNIOR (A5-J1-J2)	Ginnaste nate negli anni 2011-2012-2013
SENIOR (S1-S2)	Ginnaste nate negli anni 2010 e precedenti

CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI ELITE

COPPIA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2013 e il 2018 (8 ANNI COMPIUTI)
COPPIA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2013 e precedenti
SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2013 e il 2018 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA GIOVANILE	Ginnaste nate negli anni tra il 2011 e il 2018 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2018 e precedenti (8 ANNI COMPIUTI)

CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI ELITE

ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2013 e il 2018 (8 ANNI COMPIUTI)
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2013 e precedenti

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI E

MINI (A1-A2)	Ginnaste nate negli anni 2016-2017-2018 (8 ANNI COMPIUTI)
PROPAGANDA (A3-A4)	Ginnaste nate negli anni 2014-2015
JUNIOR (A5-J1-J2)	Ginnaste nate negli anni 2011-2012-2013
SENIOR (S1-S2)	Ginnaste nate negli anni 2010 e precedenti

CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI E

COPPIA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2013 e il 2018 (8 ANNI COMPIUTI)
COPPIA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2013 e precedenti

SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2013 e il 2018 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2018 e precedenti (8 ANNI COMPIUTI)
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI E	
ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2013 e il 2018 (8 ANNI COMPIUTI)
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2018 e precedenti (8 ANNI COMPIUTI)

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI B-C1-C2-D	
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2017-2018 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2015-2016
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2013-2014
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2011-2012
UNDER 17	Ginnaste nate negli anni 2009-2010
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2008 e precedenti

CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI B-C1-C2-D	
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA GIOVANILE	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda e Under 15
COPPIA OPEN	Ginnaste Propaganda, Under 15, Under 17 e Senior
SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA GIOVANILE	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda e Under 15
SQUADRA OPEN	Ginnaste da Esordienti a Senior

CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI B-C1-C2-D	
ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini e Propaganda
GIOVANILE	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda e Under 15
OPEN	Ginnaste da Esordienti a Senior

“PROMO RITMICAMICA “

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI PROMO	
SUPERMINI 1	Ginnaste nate negli anni 2019 e successivi
SUPERMINI 2	Ginnaste nate negli anni 2018, 2019 e 2020 (6 ANNI COMPIUTI)
PRE-MINI – programma speciale	Ginnaste nate negli anni 2018 e 2019 (7 ANNI COMPIUTI)
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell’anno 2017-2018 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2015-2016
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2013-2014
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2012 e precedenti
CATEGORIE per gare di COLLETTIVI, COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI PROMO	
COPPIA o COLLETTIVO Supermini	Ginnaste Supermini 1, Supermini 2 e Pre-Mini
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA OPEN	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda, Open
COLLETTIVO ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
COLLETTIVO OPEN	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda, Open
SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
SQUADRA OPEN	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda, Open

1.3.1 NOTE PER TUTTI I LIVELLI, CATEGORIE INDIVIDUALI, COPPIE, SQUADRE E RAPPRESENTATIVE:

1. È possibile partecipare alle gare individuali nella categoria immediatamente superiore per età a quella di appartenenza (ad es. passaggio da Mini a Propaganda), a discrezione dell'allenatore; tale scelta deve essere comunicata prima dell'inizio del Campionato alle Responsabili Regionali, e non può essere modificata durante l'anno.

2. Sono ammesse coppie, squadre e rappresentative "miste", purché le ginnaste gareggino nella categoria corrispondente alla ginnasta più anziana. Non è pertanto previsto un "FUORI ETA" (ad esempio una ginnasta under17 in una squadra Giovanile B), in quanto la categoria OPEN prevede già ginnaste di tutte le età.

3. Negli esercizi di Coppia, Squadra e Rappresentativa non è obbligatorio (ma comunque è consigliato) partecipare nel livello più alto corrispondente al livello individuale di ciascuna ginnasta.

Si ricorda che l'obiettivo è che tutte le ginnaste gareggino nel livello consono alle proprie capacità, lo scopo non è quello di vincere a tutti i costi. Le rappresentative dovranno quindi essere il più possibile omogenee. La possibilità di inserire "fuori quota" viene data quindi solo per permettere a tutti di partecipare alla gara.

4. In caso di Ginnaste che per i Campionati Gold d'Insieme e di Rappresentativa (Serie A/B/C) siano in prestito ad altre Società rispetto a quella di origine, è possibile la partecipazione a tali programmi sia con la Società di provenienza che con la Società che ha richiesto il prestito. A livello individuale tali ginnaste possono gareggiare per la Società di provenienza.

5. Nelle coppie, squadre e rappresentative DI QUALSIASI LIVELLO non è possibile inserire una ginnasta **Supermini** in una delle categorie superiori (da esordienti a open), in quanto automaticamente la coppia (o squadra o rappresentativa) verrebbe inserita FUORI GARA **come da regolamento CONI che impedisce la stesura di una classifica per atleti al di sotto degli 8 anni.**

1.4 AMMISSIONI ALLA FASE NAZIONALE E PREMIAZIONI

1.4.1 DON BOSCO CUP

Sono ammesse tutte le atlete che hanno partecipato a minimo 1 prova regionale (ad esclusione del Torneo Don Bosco Elite a cui possono partecipare tutte le ginnaste interessate).

• Gare INDIVIDUALI:

"TORNEO DON BOSCO" - RISERVATO AL LIVELLO ELITE: Tutte le ginnaste che vogliono cimentarsi possono partecipare alla Finale Assoluta (min 2 max 3 esercizi, varranno i 2 punteggi migliori) o di Specialità (1 solo esercizio) con **AMMISSIONE DIRETTA SENZA OBBLIGO DI PARTECIPAZIONE ALLE PROVE REGIONALI**;

FINALE LIVELLI E/D/C2/C1/B:

- **Classifiche regionali con 10 o meno partecipanti:** tutte le ginnaste vengono ammesse con i migliori 2 attrezzi della fase regionale; **Classifiche regionali con più di 10 partecipanti:** il **50%** è ammesso con i migliori 2 attrezzi; il restante **50%** solo con un attrezzo a scelta.
- **Classifiche nazionali con meno di 50 iscritti:** Le ginnaste concorrono all'assegnazione del titolo di Campionessa Nazionale PGS; le prime 3 ginnaste classificate per somma attrezzi verranno premiate come Titolo Assoluto; le restanti ginnaste saranno premiate per Classifica di Specialità (in seguito alle pre-iscrizioni la Direzione tecnica nazionale deciderà se sarà possibile ampliare i numeri di partecipazione con i 2 attrezzi); **Classifiche nazionali con più di 50 iscritti:** Verranno stilate due classifiche: **"UP"** per le atlete qualificate con due attrezzi, in cui le ginnaste concorrono all'assegnazione del titolo di Campionessa Nazionale PGS; le prime 3 ginnaste classificate per somma attrezzi verranno premiate come Titolo Assoluto; le restanti ginnaste saranno premiate per Classifica di Specialità; **"BASE"** per le atlete qualificate con un solo attrezzo, che saranno premiate per Classifica di Specialità;
- La classifica Assoluta Regionale verrà stilata considerando la migliore fra le prove regionali in cui la ginnasta abbia eseguito il programma completo; la classifica di ciascuna Prova regionale verrà calcolata sommando i 2 punteggi più alti laddove il programma preveda 3 attrezzi; sommando i 2 punteggi laddove il programma preveda 2 attrezzi.

- Nel caso in cui alle finali nazionali nella stessa categoria ci siano poche iscritte, verrà premiata solo la classifica assoluta.

- **Gare di COPPIA, SQUADRA E RAPPRESENTATIVA:**

Tutte le Rappresentative che abbiano partecipato con il programma completo ad almeno 1 prova Regionale.

- **Gara dei COLLETTIVI-COREOGRAFICI:**

La partecipazione è libera, senza obbligo di iscrizione alla fase Regionale.

1.4.2 RITMICAMICA – NAZIONALE PROMO - LIVELLI BASE 1, BASE 2, BASE 3, A, FRIENDS CUP E PROMO MASCHILE

L'ammissione alla fase Nazionale è libera; possono partecipare anche ginnaste che non hanno preso parte alla fase Regionale. *In concomitanza con le finali Nazionali Ritmica Amica si svolgeranno anche le Finali Nazionali dei programmi Promo Maschile e della Friends Cup.*

- **Categorie INDIVIDUALI:**

Nel programma A le prime 3 ginnaste classificate per somma attrezzi verranno premiate come Titolo Assoluto; le restanti ginnaste (e tutti i programmi BASE 1, 2 E 3) saranno premiate per Classifica di Specialità; nel caso di un numero molto elevato di partecipanti ai programmi Base 1, 2 e 3 la Referente Nazionale potrà ampliare le premiazioni per classifica Assoluta ed eventualmente per anno di nascita. La stessa cosa può essere fatta a livello Provinciale e Regionale a discrezione dei Comitati, laddove lo ritengano opportuno.

N.B.: Nel caso in cui alle finali nazionali nella stessa categoria ci siano poche iscritte, verrà premiata solo la classifica assoluta.

- **Categorie SUPERMINI:**

Tutte le ginnaste che al momento della competizione non avranno compiuto gli 8 anni non possono entrare in classifica; come da disposizioni CONI vanno premiate tutte senza lettura di punteggi. Questo sia nel caso delle ginnaste della categoria Supermini Promo Base, sia nel caso delle ginnaste Pre-Mini. In caso di ginnaste che iniziano il Campionato nella categoria Supermini e compiono successivamente 8 anni è possibile scegliere di completare il Campionato nella categoria successiva oppure di continuare nella categoria Supermini, a discrezione del tecnico. Nel secondo caso però le premiazioni continuano ad essere svolte senza lettura di punteggi e senza classifica.

1.5 RISOLUZIONE DEL PARI MERITO

Le seguenti normative valgono per i pari merito che riguardano le prime 3 posizioni, dopodiché il pari merito non viene più differenziato. Laddove ci sia la possibilità si consiglia di premiare comunque le ginnaste senza risolvere il pari merito anche per le prime 3 classificate.

- **Gare INDIVIDUALI:**

FINALE ASSOLUTA: Viene preso in considerazione il punteggio migliore tra i 2-3 attrezzi previsti; in caso il pari merito persista si considera l'Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

FINALI PER SPECIALITA': Viene preso in considerazione il miglior punteggio in Esecuzione; per ulteriore parità viene avvantaggiata la ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

• **Gare di COPPIA, SQUADRA E RAPPRESENTATIVA:**

Si considera l'Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la coppia/squadra comprendente la ginnasta più giovane nella categoria Allieve, Junior e Giovanile, e la coppia/squadra comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie Senior e Open.

Nelle Rappresentative viene preso in considerazione il punteggio migliore tra i subtotali degli attrezzi; nel caso in cui vi sia ulteriore pareggio si considerano dal migliore al peggiore i subtotali agli altri attrezzi; in caso il pari merito persista si considera la singola Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la rappresentativa comprendente la ginnasta più giovane nella categoria Allieve e Junior, e la rappresentativa comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie Senior e Open.

• **Gara dei COLLETTIVI-COREOGRAFICI:**

In caso di parità di punteggio viene avvantaggiata la società con il numero maggiore di partecipanti.

1.6 PREMI SPECIALI

Alla Finale Nazionale della Don Bosco Cup e Ritmica Amica è prevista l'assegnazione di alcuni premi speciali: essi variano a seconda della disponibilità annuale e del numero di iscritti alla Manifestazione.

1.7 ALLENATORI ED ACCOMPAGNATORI

Ogni Allenatore presente sul campo di gara dovrà essere munito di tessera PGS che ne attesti la qualifica conseguita secondo regolare percorso di formazione (Campo Scuola, Corso Integrativo per Alleducatori) promosso dall'Ente. **Il controllo del tesserino verrà effettuato all'inizio delle competizioni.**

Al seguito delle ginnaste sono ammessi 2 dirigenti accompagnatori, oltre l'allenatore, purché muniti di tessera PGS. Per le norme che regolamentano la disciplina di atleti, allenatori ed accompagnatori si fa riferimento al Codice dei Punteggi.

Sarà ammesso UN SOLO ALLENATORE ad accompagnare la/le ginnaste in campo gara, che potrà seguire la gara dal limitare della zona di ingresso senza avvicinarsi a bordo pedana; un MASSIMO DI 2 ALLENATORI per società potrà prendere parte al riscaldamento e alla preparazione delle ginnaste nel parterre. In caso di palestra di riscaldamento è ammesso UN SOLO ALLENATORE per società.

E' VIETATO ALLE GINNASTE ASSISTERE ALLE GARE DA BORDO PEDANA; chiunque voglia assistere alla competizione deve recarsi sugli spalti nello spazio adibito al pubblico.

1.8 GIUDICI

Le norme che regolamentano l'operato della giuria seguono quanto descritto nel Regolamento Arbitri e Giudici PGS 2025-26; per le categorie individuali E, D, C2, C1, B, PROMO A, PROMO BASE 1 E 2, di coppia, squadra e rappresentativa E, D, C, B, PROMO A, PROMO BASE vengono applicate le norme relative alle gare Silver (come da Disposizioni di giuria e Regolamento di giuria FGI 2026), mentre per le categorie individuali, di coppia, squadra e rappresentativa ELITE vengono applicate le norme relative alle gare Gold (vedi sopra).

Per tutto ciò che non è specificato in tale regolamento o in eventuali documenti aggiuntivi PGS fa fede il Codice dei Punteggi FGI in vigore.

1.9 ATTREZZI

Attrezzi programmi RitmicAmica Promo e per livelli E/D/C2/C1/B Don Bosco Cup e PROMO A/PROMO BASE RitmicAmica (tutte le categorie):

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
- palla: dimensioni 18-20 cm
- clavette: lunghezza 40-50 cm
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m (PROMO BASE min 4 m)

Per i livelli ELITE seguire le Norme FGI.

Tale nota non vale per le categorie Supermini e Pre-mini, in cui le dimensioni degli attrezzi possono essere anche inferiori a seconda dell'altezza delle ginnaste.

Attrezzi di riserva: DEVONO essere posizionati dalla ginnasta/coppia/squadra/rappresentativa PRIMA del proprio esercizio /turno di lavoro. UN SOLO ATTREZZO E' CONSENTITO PER GLI INDIVIDUALI, 1 PER TIPO IN CASO DI COPPIE O SQUADRE MISTE.

1.10 BODY

Non ci sono particolari restrizioni per l'utilizzo dei body in quanto a taglio, sgambatura e decorazioni, purché si rispetti il DECORO. Laddove sia presente un'ampia zona in trasparenza color carne è obbligatorio il sottobody/body foderato. Per i livelli ELITE seguire le Norme FGI.

1.11 PETTINATURA E TRUCCO

Per tutti i livelli e categorie seguire le Norme FGI. Si ricorda, fra le altre cose, che le pettinature e il trucco degli esercizi collettivi/di coppia/di squadra devono essere identici per tutte le ginnaste.

PREMESSA: I PT PGS 2025-2026 sono strutturati in modo da avere la maggior compatibilità possibile con i PT Silver FGI; laddove le richieste sono leggermente differenti si consiglia di leggere attentamente perché QUALSIASI ESERCIZIO STRUTTURATO PER COMPETIZIONI SILVER PUO' ESSERE UTILIZZATO PER LE COMPETIZIONI PGS SENZA MODIFICHE DI ALCUN TIPO, ad eccezione degli esercizi del LIVELLO PROMO A (per cui non è possibile utilizzare la musica degli esercizi obbligatori LA1); laddove ci siano delle differenze sono studiate apposta per essere comunque compatibili con l'attività federale senza penalizzare nessuna composizione.

SEZIONE 2: PROGRAMMI TECNICI PGS DON BOSCO CUP

2.1 GENERALITA'

In tutte le categorie, i programmi ed i livelli è consentito l'utilizzo di più musiche cantate con voce e parole. Per tutto ciò che non è di seguito specificato, fare riferimento alla più recente versione delle Indicazioni ai PT Silver FGI GR.

DB:

- Per i livelli E, D, C2, C1, B nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa LE DIFFICOLTÀ DB VALIDE SONO SOLO QUELLE DELLA GRIGLIA PGS VIGENTE, con relativi valori.
- Per i livelli ELITE nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa SONO VALIDE TUTTE LE DIFFICOLTÀ DB DEL CdP FGI.

Precisazioni generali, valide per tutte le categorie:

1. In tutte le categorie E, D, C2, C1, B e insieme A è consentito l'utilizzo delle sole DB consentite dalla Griglia PGS; ciò significa che eventuali altre DB non verranno prese in considerazione dalla giuria D, ma verranno eventualmente penalizzate a livello esecutivo.
2. In tutti i livelli **individuali, di coppia, di squadra e di rappresentativa** è consentito (ma non consigliato) l'inserimento di **Massimo 1 DB (presente nella GRIGLIA PGS)** di valore superiore al livello max. richiesto; il valore verrà riportato al max consentito per ciascuna categoria.
3. Negli esercizi di coppia e di insieme è possibile realizzare max 2. differenti DB per soddisfare le varie richieste tecniche. Per i livelli E, D, C2, C1, B e insieme A nel caso di esecuzione di DB "miste" viene attribuito il valore inferiore, e il gruppo corporeo riconosciuto sarà quello realizzato dalla maggioranza delle ginnaste. Se non si può identificare una maggioranza non viene assegnato gruppo corporeo. Inoltre la DB è valida se realizzata correttamente da almeno il **50% delle ginnaste (ma eseguita da tutte)**.
4. Nel corso dell'esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (Eccezione: SERIE di 2 o più salti / pivot successivi). Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna Penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.
5. Nell'esercizio in successione della RAPPRESENTATIVA può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi, perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti. **Nello stesso esercizio è consentito l'utilizzo di max 1 DB di valore superiore.**
6. Per tutti i pivot eseguiti con rotazioni aggiuntive il valore assegnato rispetterà i criteri del CdP vigente; laddove vengano eseguite DB di Pivot con un valore superiore verrà assegnato il max consentito per ciascuna categoria.
7. Nelle categorie INDIVIDUALI C1, C2, B non è possibile eseguire difficoltà in esubero relativamente al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico. Nelle categorie INDIVIDUALI ELITE, E, D è consentito inserire esuberanti e verranno prese in considerazione le DB di più alto valore in numero pari al n° max. consentito per ogni categoria. In tutte le categorie non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore alle richieste.

8. In tutti gli esercizi di coppia e squadra ELITE, E, D, C1, C2, B e A e COLLETTIVO CON ATTREZZI ELITE le DB saranno conteggiate in ordine di esecuzione (e nel numero max. consentito), inclusa qualsiasi DB di valore 0.10 p. o superiore utilizzata in S, R, DE; in tutti gli esercizi COLLETTIVI AL CORPO LIBERO di RAPPRESENTATIVA ELITE, E, D, C1, C2, B e A saranno conteggiate le DB di maggior valore pari al n° max. consentito per ogni categoria. In tutte le categorie non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito.

9. In tutte le categorie D, C1, C2, B ogni DB per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo o ad un elemento attrezzo Silver (vedi PT Silver 2026). Gli elementi tecnici "semplici", in genere non riconosciuti in GR (farfalline clavette, battute del cerchio a terra, trasmissione fune piegata in 4, cambio di mano), oltre a un giro di fune piegata in 3 o 4 o di una clavetta o 1 piccolo palleggio della palla o un piccolo rotolamento accompagnato, sono sufficienti per la convalida della DB. Non è possibile ripetere gli elementi tecnici identici su 2 DB diverse, ad eccezione delle DB di salto o rotazione in serie. Nel caso di una ripetizione la seconda DB non sarà convalidata.

10. Nelle categorie E, ELITE ogni DB deve essere realizzata con un elemento tecnico d'attrezzo del CdP.

N.B. EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e di insieme) devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

GRIGLIA DB PGS 2025-2026						
VALORE	0.10	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
TIPO DI DB	-Tutte le DB della griglia Promo riportata più avanti;	-Tutte le DB da <u>0.10 del CdP 2025-2028;</u>	-Tutte le DB da <u>0.20 del CdP 2025-2028;</u> -Tour plongé avanti	-Tutte le DB da <u>0.30 del CdP 2025-2028;</u>	-Tutte le DB da <u>0.40 del CdP 2025-2028;</u>	-Tutte le DB da <u>0.50 del CdP 2025-2028;</u>
CHI PUO' ESEGUIRLE	-GRUPPI A, PROMO BASE 1, 2 e 3 INDIVIDUALI, COLLETTIVI e SQUADRA come da PT PROMO -COLLETTIVI A come da PT DB CUP	GRUPPI B, C, D, E e COLLETTIVI GRUPPI A DB CUP - PROMO A e PROMO BASE 3	GRUPPI B, C, D, E	GRUPPI C, D, E	GRUPPI D, E	GRUPPI E

DA:

1. Seguono in toto quanto previsto dal CdP 2025-2028 in quanto a costruzione, criteri, valore e modalità di giudizio/assegnazione. Si consiglia di prendere visione delle FAQ sul CdP per maggior completezza riguardo all'esecuzione/criteri di assegnazione.

2. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di DA in esubero; tali elementi verranno assegnati secondo l'ordine cronologico e gli esuberanti non verranno valutati né penalizzati dalla giuria D (mentre verranno penalizzati dalla giuria E in caso di falli tecnici).

3. E' possibile eseguire max 3 DA consecutive in una posizione al suolo.

4. E' possibile eseguire max 3 DA che presenti come criterio di rotazione l'utilizzo di una preacrobatica.

R:

1. In tutte le categorie **B, C1, C2, D** è consentito l'inserimento di R di valore superiore al livello max. richiesto; il valore della difficoltà verrà comunque riportato al massimo consentito per ciascun livello.

2. Nelle Categorie **ESORDIENTI (tutti i livelli) ed in tutte le categorie B INDIVIDUALI, DI COPPIA, DI SQUADRA, DI RAPPRESENTATIVA** è POSSIBILE L'INSERIMENTO di un R con una sola rotazione, del valore di 0.10.

Per le categorie Esordienti E, D, C2, C1 il valore del Rischio può essere aumentato fino al max possibile per quel livello con l'aggiunta di criteri di lancio o di ripresa.

Esempio: esordiente C2 che esegue lancio, capovolta, riprendo senza mani = valore 0.20.

Per le categorie B il valore del Rischio NON PUO' ESSERE AUMENTATO CON L'AGGIUNTA DI CRITERI DI LANCIO O RIPRESA, NE' CON L'AGGIUNTA DI ROTAZIONI SOTTO IL VOLO. A qualsiasi Rischio di valore superiore viene assegnato comunque il valore di 0.10.

Esempio: Mini B che esegue lancio, capovolta, ripresa senza mani = valore 0.10

Esempio: Propaganda B che esegue lancio chainé e capovolta = valore 0.10

3. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di R in esubero; tali elementi verranno assegnati secondo l'ordine cronologico e gli esuberanti non verranno valutati né penalizzati dalla giuria D (mentre verranno penalizzati dalla giuria E in caso di falli tecnici).

4. ~~Ripresa della FUNE: nei livelli ELITE ed E si seguono le normative del CdP Junior; negli altri livelli qualsiasi ripresa è considerata valida purché senza perdite (nemmeno di un solo capo).~~ Ripresa della FUNE: in tutti i livelli si seguono le normative del CdP Junior: qualsiasi ripresa è considerata valida purché senza perdite (nemmeno di un solo capo). Se durante la ripresa uno dei capi o una delle estremità della fune annodata tocca il suolo prima che la ripresa sia conclusa il R NON E' VALIDO.

5. Negli esercizi di coppia e di insieme tutte le ginnaste devono eseguire LO STESSO TIPO DI RISCHIO, in conformità a quanto specificato nel CdP in merito al R negli esercizi d'Insieme:

- Simultaneamente: le due (o più) ginnaste devono spostarsi nella stessa direzione;
- In rapida successione (ciascuna ginnasta/sottogruppo inizia l'azione quando la ginnasta/sottogruppo precedente ha terminato l'azione): ogni ginnasta (o sottogruppo) può usare una diversa direzione.

ELEMENTI IMPOSTI:

In tutti gli esercizi sono previsti degli elementi imposti come da PT FGI Silver 2025: il loro valore è di 0.30 ciascuno, ma non verrà penalizzata l'eventuale assenza di tali elementi.

S:

Le serie di passi nelle categorie B, C1, C2 e D hanno valore 0,30 e durata di 6-8 secondi minimo. Per le categorie ELITE – E la durata minima è di 8 secondi e non hanno alcun valore. In tutti i livelli devono comunque soddisfare tutte le caratteristiche specificate nel CdP 2025-2028; quindi per essere ritenute valide devono essere eseguite seguendo RITMO e CARATTERE della musica, senza interruzioni all'interno dei 6/8 secondi, senza perdite d'attrezzo, senza gravi falli tecnici e mantenendo l'attrezzo in movimento, con varietà di piani/livelli/direzioni/traiettorie (almeno 2 modalità differenti)

Penalità: **0,30** (giuria Artistico/Esecuzione) per ogni combinazione mancante (per tutti i livelli)

DE:

Per quanto riguarda valore e criteri di realizzazione fare riferimento al CdP FGI relativo alle gare d'insieme. Tutte le ginnaste della coppia/insieme devono effettuare lo Scambio per soddisfare l'esigenza. Lo scambio è valido se tutte le ginnaste riprendono l'attrezzo.

Laddove vengano eseguiti DE con valore superiore al consentito verrà assegnato il massimo per ciascuna categoria.

Coppie E, D, C, B, squadre D, C, B e coppia e squadra allieve ELITE: Scambio valido solo con lancio medio/alto, lungo o grande (NO Boomerang):

- Lancio medio/alto: 1 o 2 volte l'altezza della ginnasta e/o
- Lancio lungo: 6/8 metri, misurato al momento del lancio e/o al momento della ripresa

NB: l'altezza/distanza sono misurate dal punto in cui viene rilasciato l'attrezzo

DC:

Per quanto riguarda i programmi di Collettivi con attrezzi, Coppia e Insieme dei vari livelli fare riferimento alle tabelle delle collaborazioni qui riportate (potrebbero subire variazioni).

Negli esercizi d'insieme al corpo libero è possibile eseguire le collaborazioni in sottogruppi, purché il tipo di movimento realizzato nella collaborazione sia IDENTICO e tutte le ginnaste partecipino all'azione.

Nel Corpo Libero di Insieme, se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

- In una Collaborazione con passaggio sopra la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi
- In una Collaborazione con passaggio sotto la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sotto una ginnasta sollevata
 - Passaggio sotto una ginnasta in volo
- In una Collaborazione con passaggio attraverso le ginnaste, questa può avvenire con:
 - qualsiasi soluzione possibile

Nel Corpo Libero di Insieme, durante i Passi di Danza (S) si può inserire unicamente 1 Collaborazione C1 purché giustificata dal carattere della danza in base al tipo di movimento (ad es. passi del cancan su musica corrispondente)

Elementi corporei dinamici di rotazione: i tipi di Rotazioni del Corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati nelle tabelle degli:

- Elementi Pre-Acrobatici (13 gruppi)
- Rotazioni Verticali (5 gruppi)
- DB con rotazione di 360° o più

Sia negli esercizi d'insieme al corpo libero che con gli attrezzi e nelle coppie le pre-acrobatiche eseguite "con appoggio sulla/e compagna/e" e "con appoggio al suolo" sono considerati dello stesso gruppo e se tutte le altre possibilità di variazione sono eseguite in modo identico, queste rotazioni sono considerate identiche (eseguite con la stessa variazione).

Pertanto, non potranno essere ripetute in collaborazioni dello stesso tipo, ad es. 2 CR nella squadra, e non potranno essere inserite più di una volta nelle DC a corpo libero.

NB: saut plongé = C3 con valore 0.30, diverso da enjambée+capovolta = C4 con valore 0.40: attenzione alla tecnica di esecuzione!

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione(i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida.

Tabella Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Insieme (tutte le categorie compresa ELITE)

0.10	0.20	0.30	0.40	TIPO DI COLLABORAZIONE
C1				<u>Collaborazioni semplici:</u> <ul style="list-style-type: none"> • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.); • I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo; • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna.
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne.
			C4	<u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> • l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne; • tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i); • il salto deve avere una elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Tabella Collaborazioni per Esercizi di Insieme D, C, B e di Coppia Categorie ELITE, E, D, C, B

0.10	0.20	0.30	TIPO DI COLLABORAZIONE
	CC		Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggi (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta): <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
	CR (1 ginn.)		<u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa; 2. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo. Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.





		Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta: • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprende lei, OPPURE • entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
		Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta: • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida; • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé.
Note per lanci multipli e riprese: • Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda (“incastrata”); • Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per  e anche ripresi per  ; Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.		



Tabella Collaborazioni SOLO per Esercizi di Insieme ELITE, E, D, C, B (in aggiunta alle precedenti)

0.10	0.20	0.30	<u>TIPO DI COLLABORAZIONE</u>
	CC		<u>Collaborazione con costruzione/incastro degli attrezzi:</u> Creazione di una costruzione con tutti e 5 gli attrezzi interconnessi, a cui partecipino tutte e 5 le ginnaste (con contatto diretto con gli attrezzi o le compagne), fissandola chiaramente per 1 secondo. Non aumentabile con criteri. Non valido per posa iniziale o finale dell’esercizio.

Tabella Collaborazioni SOLO per Esercizi di Insieme ELITE, E

0.20	<u>TIPO DI COLLABORAZIONE</u>
CC	<u>Minimo 3 azioni IDENTICHE di relazione con l’attrezzo eseguite in successione, con intervalli uguali tra ciascuna azione.</u> <ul style="list-style-type: none"> • distribuzione degli attrezzi • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.

Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi

Ogni criterio + 0.10, una volta per qualsiasi tipo di collaborazione (esclusa la CC con incastro)	
	Fuori dal campo visivo
	Senza l’aiuto delle mani
NOTE: -Nella CC ciascun criterio può essere eseguito da 1 o più ginnaste, oppure 1 criterio per ciascuna ginnasta	

-Nella CR ciascun criterio deve essere eseguito dalla ginnasta che compie l'azione principale; quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Solo per CR: Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale, +0.10, una volta per ciascuna CR

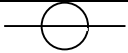
CR2 o CR3 Per ogni ulteriore ginnasta che esegue l'azione principale (max. +2 ginnaste)

NOTA PER CR:

-Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche simultaneamente o in rapida successione; "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.

-Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo (ciascuna!).

Solo per CR: Criterio per la ginnasta(e) che esegue l'azione principale, +0,10 una volta sola per ciascuna CR



Passando attraverso: attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste. **Questo criterio di attraversamento viene assegnato solo per ATTRAVERSAMENTO TOTALE dell'attrezzo e/o della costruzione di ginnaste/attrezzi. NON BASTANO 2 SEGMENTI CORPOREI!**

Solo per CR: Criterio per la ginnasta(e) che esegue l'azione principale + 0,20 una volta per CR

(indipendentemente dal numero di ginnaste) UTILIZZABILE MAX 2 VOLTE PER ESERCIZIO

S

-Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici identici* e ininterrotti sotto il volo: lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione; "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.

-Per questo criterio, la ginnasta dell'azione principale deve lanciare e riprendere il suo attrezzo.

-Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida.

2.2 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

E' possibile partecipare al programma assoluto eseguendo 2 attrezzi a ciascuna prova; è possibile partecipare al programma per specialità eseguendo un solo esercizio a ciascuna prova (anche differenti tra una prova e l'altra).

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
INDIVIDUALE B	<p>Max. <u>2 Esercizi</u> in totale nell'arco delle 2 prove:</p> <p>ESORDIENTI, MINI, PROPAGANDA <i>a scelta</i> fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p> <p>U15, U17 e SENIOR: <i>a scelta</i> fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>	<p>Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LB1-LB2 2026</p> <p>VEDI NOTE A FONDO TABELLA*</p> <p>E' possibile inserire una DA in aggiunta a quelle richieste dai PT Silver; tale DA rientra nel conteggio totale del punteggio D!</p>

<p>INDIVIDUALE</p> <p>C1</p>	<p>Max. <u>2 Esercizi</u> in totale nell'arco delle 2 prove: ESORDIENTI, MINI, PROPAGANDA: <i>a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro</i> UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR: <i>a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</i></p>	<p>Come programma INDIVIDUALE SILVER FGI LC1 2026</p> <p>E' possibile inserire una DA in aggiunta a quelle richieste dai PT Silver; tale DA rientra nel conteggio totale del punteggio D!</p>
<p>INDIVIDUALE</p> <p>C2</p>	<p>Max. <u>3 Esercizi</u> in totale nel campionato: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro</i> UNDER 15, UNDER 17E SENIOR: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</i></p>	<p>Come programma INDIVIDUALE SILVER FGI LC2 2026</p> <p>E' possibile inserire una DA in aggiunta a quelle richieste dai PT Silver; tale DA rientra nel conteggio totale del punteggio D!</p>
<p>INDIVIDUALE</p> <p>D</p>	<p>Max. <u>3 Esercizi</u> in totale nel campionato: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro</i> UNDER 15, UNDER 17E SENIOR: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</i></p>	<p>Come programma INDIVIDUALE SILVER FGI LD 2026</p> <p>E' possibile inserire una DA in aggiunta a quelle richieste dai PT Silver; tale DA rientra nel conteggio totale del punteggio D!</p>
<p>INDIVIDUALE</p> <p>E</p>	<p>Max. <u>3 Esercizi</u> in totale nel campionato: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro</i> UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</i></p>	<p>Come programma INDIVIDUALE SILVER FGI LE 2026</p>

INDIVIDUALE ELITE	Max. <u>3 Esercizi</u> in totale nel campionato: <i>a scelta fra tutti gli attrezzi previsti dal programma Gold individuale di ciascuna categoria</i>	Seguire Programmi FGI Gold 2026 per ogni anno di nascita (in presenza di DB di maggior valore verranno declassate al valore max consentito);
------------------------------	--	--

- Come descritto nelle regole generali delle DB è possibile inserire 1 SOLA DB di valore superiore al max consentito. Se eseguita correttamente verrà considerata valida e verrà riportato il valore al max consentito in quella categoria.
- *CATEGORIE B: in tutti gli attrezzi è possibile raggiungere il punteggio inserendo difficoltà a scelta; VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI **6** ELEMENTI FRA DB, DA, ELEMENTO IMPOSTO E R IN ORDINE CRONOLOGICO: SPECIFICANDO MEGLIO: LE SERIE DI PASSI VALGONO SEMPRE TUTTE, ANCHE SE ESEGUITE DOPO GLI ALTRI ELEMENTI (ovviamente purché rispettino i criteri previsti dal CdP):

es.1: palla ESORD. B:

PRIMI **6** ELEMENTI IN ORDINE CRONO: 1 salto x 0.20, 1 DA x 0.30, 1 S x 0.30, 3 DA x 0.20, **1 pivot x 0.10 (6° elemento)**, ~~1 R x 0.10 (7° elemento)~~, 1 S x 0.30 = OK

tot 1. **80** (0.20+0.30+0.30+3x0.20+**0.10**+0.30)

es.2: clavette PROP. B:

10 DA x 0.20 (valide le prime **6**), 2 S = OK

tot 1. **80** (**6**x0.20+2x0.30)

2.3 PROGRAMMA TECNICO DI COPPIA

Ogni COPPIA può sostituire il 50% (calcolato per eccesso) delle ginnaste dalla fase Regionale a quella Nazionale. Sarà possibile inoltrare richieste di deroga a tale disposizione entro 30 giorni prima dell'inizio delle finali Nazionali per consentire le valutazioni del caso.

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
COPPIA B (allieve, giovanile e open)	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti	Durata musica: 45''-1 minuto Come Insieme Silver LB2 2026
COPPIA C (allieve, giovanile e open)	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti	Durata musica: 45''-1 minuto Come Insieme Silver LC2 2026
COPPIA D (allieve, giovanile e open)	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti	Durata musica: 1'15''-1'30'' Come Insieme Silver LD2 2026

COPPIA E (allieve e open)	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti	Durata musica: 1'15''-1'30'' Come Insieme Silver LE2 2026
COPPIA ELITE ALLIEVE	2 CERCHI	Come da PT FGI Squadra Allieve 2026 -3 DB (1 PER GRUPPO CORPOREO) -2 DE -MAX 1 R -MAX 6 DC (MIN 1 CC, MIN 1 C DI LANCIO/RIPRESA MULTIPLI, MIN 1 CR) NB: LE CC da utilizzare sono le stesse della COPPIA OPEN ELITE.
COPPIA ELITE OPEN	1 CERCHIO E 2 CLAVETTE	Come da PT FGI Specialità Gold 2026

2.4 PROGRAMMA TECNICO DI SQUADRA

Ogni SQUADRA può sostituire il 50% (calcolato per eccesso) delle ginnaste dalla fase Regionale a quella Nazionale. Sarà possibile inoltrare richieste di deroga a tale disposizione entro 30 giorni prima dell'inizio delle finali Nazionali per consentire le valutazioni del caso.

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
SQUADRA A (allieve, giovanile e open)	CORPO LIBERO Da 3 a 8 ginnaste	Durata musica: 30'' - 45'' Come Insieme Silver LA1 2026 <i>nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche</i> Max 1,50 punti
N.B.: Possono partecipare alla gara di Squadra A tutte le ginnaste che individualmente gareggiano in Don Bosco Cup, <u>ma anche le ginnaste che a livello individuale gareggiano nelle categorie PROMO A.</u>		
SQUADRA B (allieve, giovanile e open)	ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI Da 3 a 8 ginnaste	Durata musica: 45''-1 minuto Come Insieme Silver LB1 2026, UNICA ECCEZIONE: R: <i>NO min, MAX 1</i> (1 rot. = valore 0,10, 2 rot. o più = 0,20) Max 2,50 punti
SQUADRA C (allieve, giovanile e open)	ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI Da 3 a 8 ginnaste	Durata musica: 45''-1 minuto Come Insieme Silver LC1 2026 Max 3,00 punti

SQUADRA D (allieve, giovanile e open)	ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI Da 3 a 8 ginnaste	Durata musica: 2'00" - 2'15" Come Insieme Silver LD1 2026 Max 5,00 punti
SQUADRA E (allieve e open)	ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI 5 GINNASTE	Durata musica: 2'15" - 2'30" Come Insieme Silver LE1 2026 Max 7,00 punti
SQUADRA ALLIEVE ELITE	5 attrezzi a scelta, uguali o differenti	Come Campionato Insieme Gold FGI Allieve
SQUADRA GIOVANILE ELITE	5 attrezzi a scelta, uguali o differenti	Come Campionato Insieme Gold FGI Giovanile
SQUADRA OPEN ELITE	5 attrezzi a scelta, uguali o differenti	Come Campionato Insieme Gold FGI Open

2.5 PROGRAMMA TECNICO DI RAPPRESENTATIVA

Note di carattere generale valide per tutti i livelli e le categorie:

- Ogni ginnasta può eseguire max 3 esercizi nei livelli ELITE, E, D, C, max 2 esercizi nei livelli B;
- Ogni ginnasta può ripetere gli stessi esercizi in tutte le prove del Campionato;
- Ogni Rappresentativa può sostituire fino al 50% (calcolato per eccesso) delle ginnaste dalla fase Regionale a quella Nazionale. Sarà possibile inoltrare richieste di deroga a tale disposizione entro 30 giorni prima dell'inizio delle finali Nazionali per consentire le valutazioni del caso.
- Le collaborazioni dei programmi D, C, B seguono le tabelle Silver allegate, per i programmi E- ELITE seguire il CdP e le Indicazioni PT Gold/Silver FGI.
- **RAPPRESENTATIVA B*:** 2 ESERCIZI TOTALI: COLLETTIVO A CORPO LIBERO OBBLIGATORIO E UN ESERCIZIO A SCELTA FRA SUCCESSIONE E COPPIA
- **Possono partecipare alla gara di Rappresentativa B anche ginnaste che a livello individuale gareggiano nelle categorie PROMO A.**
- RAPPRESENTATIVA B*: In questa categoria possono gareggiare sia rappresentative con programma compatibile con la **Squadra Silver LB (ex Serie D LB)** sia rappresentative con programma compatibile con la **Squadra Silver LA (ex Serie D LA)**; ciò permette alle società con rappresentative "miste" (formate cioè da ginnaste di livelli individuali differenti, che per esigenze varie preparano il programma di **Squadra Silver LA - ex Serie D LA**) di partecipare alla Don Bosco Cup anche nel programma di rappresentativa.
- Nella RAPPRESENTATIVA B è consentito l'utilizzo delle DB di valore 0.30 della griglia senza limitazioni di numero; esse verranno però riportate al valore di 0.20.

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE, GIOVANILE E OPEN B 2 Esercizi Compatibile con SQUADRA LA/LB 2026 (ex Serie D Silver) Musica 30''-1' MAX P.TI 2.00	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE -3 DB (1 per GC) max 0.30 riportate a 0.20 -min 1 S -min 3 DC -ELEMENTO IMPOSTO (RUOTA O CAPOVOLTA AVANTI)	SUCCESSIONE 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA -4 DB (2 per attrezzo, 1 per GC) max 0.30 riportate a 0.20 -min 1 S -max 2 DA (1 per attrezzo) -max 1 R** max 0.20 -ELEMENTO IMPOSTO (1 per attrezzo, A SCELTA FRA GLI ELEMENTI DEL LIVELLO LA ED LB relativi alla rappresentativa)	COPPIA 2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA -2 DB (1 per GC) max 0.30 riportate a 0.20 -min 1 S -2 DE max 0.20 -min 2 DC -max 1 R** max 0.20
	-NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE -R**: MAX 1 (1 rotazione=valore 0,10, 2 rotazioni o più=0,20)		
RAPPRESENTATIVA ALLIEVE, GIOVANILE E OPEN C 3 Esercizi Come SQUADRA LC 2026 (ex Serie D Silver) Musica 45''- 1' MAX P.TI 3.00	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE	SUCCESSIONE 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA	COPPIA 2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA
	-NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE		
RAPPRESENTATIVA ALLIEVE, GIOVANILE E OPEN D D 3 Esercizi Come SQUADRA LD 2026 (ex Serie D Silver) Musica 1'15''- 1'30'' MAX P.TI 5.00	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE	SUCCESSIONE 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA	INDIVIDUALE Attrezzo a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette e nastro
	-DB INDIVIDUALI***: prese in considerazione quelle di maggior valore		

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN E 3 Esercizi SQUADRA LE 2026 (ex Serie D Silver) Musica 1'15''- 1'30'' MAX P.TI 7.00	COLLETTIVO CON GLI ATTREZZI (uguali o differenti, max 2 tipi) DA 3 A 8 GINNASTE	SUCCESSIONE 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA	INDIVIDUALE Attrezzo a scelta tra funne, cerchio, palla, clavette e nastro
	- DB INDIVIDUALI***: prese in considerazione quelle di maggior valore		
RAPPRESENTATIVA ALLIEVE, GIOVANILE E OPEN ELITE Seguono PT GOLD	<p>ALLIEVE: Ciascuna rappresentativa deve eseguire 3 esercizi individuali a scelta fra funne, cerchio, palla, clavette, nastro come da PT individuali Gold GR Allieve (anche ripetuti, ad esempio 3 esercizi al cerchio, purché eseguiti da ginnaste differenti) + 1 esercizio a scelta fra collettivo a corpo libero, collettivo con attrezzi, coppia, successione come da PT GOLD GR Squadra Allieve 1-2.</p> <p>Verranno stilate classifiche separate per anni di nascita: Rappresentativa Elite Allieve 1 per ginnaste nate negli anni fra il 2015 e il 2018 (8aa compiuti) Rappresentativa Elite Allieve 2 per ginnaste nate negli anni fra il 2013 e il 2018 (8 aa compiuti)</p>		
	<p>JUNIOR/SENIOR: Ciascuna rappresentativa deve eseguire 5 esercizi individuali a scelta fra funne, cerchio, palla, clavette, nastro come da PT individuali Gold GR J/S (anche ripetuti, ad esempio 3 esercizi al cerchio, purché eseguiti da ginnaste differenti + 2 palla)</p> <p>Verranno stilate classifiche separate per anni di nascita (in caso di un numero esiguo di partecipanti le classifiche potranno essere unificate): Rappresentativa Elite Giovanile per ginnaste nate negli anni fra il 2011 e il 2013 Rappresentativa Elite Open per ginnaste nate negli anni fra il 2013 e precedenti</p>		

2.6 PROGRAMMA COLLETTIVO-COREOGRAFICO

Tema LIBERO, purché attraverso la rappresentazione venga esplicitato il messaggio che si vuole comunicare. A tale scopo è raccomandata una presentazione verbale/coreografica.

All'interno dell'esercizio collettivo possono partecipare ginnaste di ogni livello e categoria della Don Bosco Cup e Promo, è possibile inserire nel coreografico anche atlete tesserate per le altre sezioni. E' possibile inserire anche tecnici e qualsiasi tesserato ricreativo (in regola con le norme sanitarie vigenti).

Non esiste un minimo o un massimo di ginnaste che possono partecipare.

Ogni Associazione/Società sportiva può presentare più di 1 coreografico, purché le ginnaste non siano le stesse.

La competizione dei coreografici ha lo scopo di permettere alle società che vi partecipino di esibirsi con degli esercizi creati per l'occasione o già pronti e che non abbiano per forza le caratteristiche tecniche delle routine di gara.

Sono ben voluti quindi costumi, coreografie o scenografie il più possibile originali.

Ogni Associazione/Società sportiva può presentare più di 1 coreografico, purché le ginnaste non siano le stesse.

Verrà giudicata in particolare la parte coreografica e la realizzazione del tema scelto. Verrà altresì giudicata per la parte «tecnica» la pulizia esecutiva.

Da quest'anno non ci saranno richieste tecniche specifiche proprio per incentivare la maggior partecipazione.

SEZIONE 3 - PROMO RITMICAMICA

Precisazioni generali

1. Il campionato **Individuale** Ritmicamica prevede **4** livelli:

- **Promo Base 1:** (solo categorie esordienti e mini): sono escluse le atlete che hanno gareggiato in FGI o nella Don Bosco Cup negli anni precedenti; **sono escluse inoltre le ginnaste che abbiano partecipato nei livelli Base 2, Base 3 e A negli anni precedenti;**
- **Promo Base 2:** sono escluse le atlete che hanno gareggiato in FGI o nei programmi Don Bosco Cup negli anni precedenti; **sono inoltre escluse le ginnaste che abbiano partecipato nel livello A negli anni precedenti;**
- **Promo Base 3:** **sono escluse che hanno gareggiato in FGI o nei programmi Don Bosco Cup negli anni precedenti; è rivolto principalmente a ginnaste che abbiano già partecipato al livello Base 2 in precedenza e non siano ancora pronte per partecipare al livello A e a ginnaste che abbiano partecipato in precedenza al livello A ma vogliono facilitare il programma di gara;**
- **Promo A:** sono ammesse le atlete che prendono parte alle gare FGI Silver LA1-LA2, sono escluse le ginnaste che abbiano preso parte a qualsiasi altra gara FGI. Sono escluse le atlete che in passato hanno gareggiato nel livello B o superiore della Don Bosco Cup.

2. Le atlete della categoria **Supermini sono divise in 2 livelli:**

- **Supermini Base:** ginnastine che hanno appena iniziato l'attività sportiva; **sono divise in 2 Fasce d'età, con differenti programmi individuali: Supermini 1 nate dal 2019 in poi e Supermini 2 nate tra il 2018 e il 2020 CHE ABBIANO COMPIUTO 6 ANNI;**
- **Supermini Pre-mini:** ginnastine che, nonostante la giovane età, abbiano già preso parte a gare e siano in preparazione per programmi tecnici **Silver LC-LD-LE/Gold.**

3. **I programmi collettivi** si dividono in:

- Collettivo Base: per atlete dei programmi Base 1, 2 e 3;
- Collettivi A: per atlete dei programmi A, Base 1, 2 e 3 (sono escluse le atlete partecipanti alla Don Bosco Cup).

4. **I programmi coppie** si dividono in:

- Coppie Base: per atlete dei programmi Base 1, 2 e 3;
- Coppie A: per atlete dei programmi A, Base 1, 2 e 3 (sono escluse le atlete partecipanti alla Don Bosco Cup).

5. **Il programma di squadra** promo con attrezzi è un programma unificato per tutte le individualiste PROMO A, BASE 3, BASE 2, BASE 1; **sono escluse le atlete partecipanti alla Don Bosco Cup e ai programmi FGI individuali, di rappresentativa e insieme pari o superiori al livello LB1.**

6. Per tutte le categorie e livelli (comprese Supermini e Premini) è consentita la partecipazione a più programmi, anche nel corso della stessa prova (ad esempio ogni ginnasta ad ogni gara può partecipare sia al programma individuale che al programma collettivo, oppure partecipare ad uno solo dei 2 programmi, PURCHE' VENGANO RISPETTATE LE NORME DI CIASCUN LIVELLO IN MERITO AL NUMERO DI ESERCIZI ESEGUIBILI INDIVIDUALMENTE A CIASCUNA PROVA).

Specifiche tecniche

1. **Tutte le difficoltà di corpo DB hanno valore 0.10**
2. Le **difficoltà di attrezzo DA** seguono i valori indicati nel CdP 2025-2028.
3. Le **serie di passi di danza** per il programma promo potranno essere **da 6 a 8 secondi e hanno valore 0.30**.
4. **La preacrobatica nel corpo libero ha valore 0.30**. Preacrobatiche differenti da quella richiesta possono essere inserite nell'esercizio, non verrà assegnato loro alcun valore come difficoltà, ma verranno penalizzate dalla giuria E in caso di falli tecnici.
5. **Le difficoltà DB, DA, DC e le Serie di passi saranno valutate in ordine cronologico**, eventuali difficoltà in esubero non verranno prese in considerazione, ma verranno penalizzate dalla giuria E in caso di falli tecnici.
6. In tutte le categorie **NON è consentito l'inserimento di DB di valore superiore al livello max richiesto**.
7. Durante le difficoltà l'attrezzo deve essere in movimento. Nel corpo libero dovrà esserci un piccolo movimento delle braccia sulle difficoltà di equilibrio.

E' POSSIBILE ORGANIZZARE ALTRE TIPOLOGIE DI GARE PROMO A SECONDA DELLE VARIE REALTA' REGIONALI; TALI COMPETIZIONI SONO PERO' LIMITATE ALLE REGIONI, E IL PROGRAMMA NON VERRA' PRESO IN CONSIDERAZIONE ALLE FINALI NAZIONALI (Esempio: gara di rappresentativa, collettivi supermini con attrezzi, ecc...).

GRIGLIA DIFFICOLTA' PROMO

PROMO BASE 1	PROMO BASE 2	PROMO A E BASE 3 + collettivi A e Base + Squadre e coppie Tutte le difficoltà da 0,10 del Cdp e le seguenti difficoltà da tabella
ELEMENTI IMPOSTI vedi indicazioni successive	SALTI: <ul style="list-style-type: none"> ● Sforbiciata gambe flesse (gatto) ● Salto Groupé 	SALTI: <ul style="list-style-type: none"> ● Sforbiciata gambe flesse (gatto) ● Salto verticale a gambe tese con rotazione 180° ● Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte ● Salto Groupé ● Salto Biche (solo per PROMO A)
	EQUILIBRI: <ul style="list-style-type: none"> ● Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ● Passé in pianta 	EQUILIBRI: <ul style="list-style-type: none"> ● Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta ● Passé in pianta ● Staccata sagittale o frontale ● Flessione dorsale del busto in ginocchio

	PIVOT E ROTAZIONI: <ul style="list-style-type: none"> ● Pivot passé 180° ● Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) ● Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) 	PIVOT E ROTAZIONI: <ul style="list-style-type: none"> ● Pivot passé 180° ● Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro ● Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) ● Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio)
--	---	---

TABELLA COLLABORAZIONI COLLETTIVI CORPO LIBERO

VALORE	Tipo di collaborazione
0.10	Collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste
0.20	Collaborazione con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste
0.30	Collaborazione con superamento, passaggio sotto o attraverso durante una rotazione o preacrobatica (solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota)
0.40	Collaborazione con salto durante il passaggio sopra o attraverso le ginnaste seguito da una rotazione o preacrobatica (solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota) – NON VALIDA PER SUPERMINI

TABELLA COLLABORAZIONI PER COPPIE E SQUADRE

VALORE	Tipo di collaborazione
0.20	Collaborazione semplice CC - trasmissione con 2 modalità differenti (no medio/grande lancio)
0.20	Collaborazione con lancio CS* – Lancio medio/grande + superamento, passaggio sotto o attraverso le ginnaste o gli attrezzi + ripresa
0,20	Collaborazione con lancio simultaneo o ripresa simultanea di 2 attrezzi (direzione uguale o opposta)

*Nei superamenti le ginnaste o gli attrezzi tenuti dalle compagne possono essere fermi al suolo, ma solo per un tempo inferiore ai 4 secondi. Nei passaggi sotto gli attrezzi questi devono essere tenuti da almeno 1 ginnasta (non in volo).

3.1 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

3.1.1 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO BASE 1

Per le ginnaste che partecipano al Promo Base è previsto un programma individuale - **solo categorie ESORDIENTI E MINI** con l'esecuzione di UN SOLO esercizio ad ogni prova (lo stesso per tutto il campionato).

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
PROMO BASE 1 INDIVIDUALI ESORDIENTI E MINI	Corpo libero	Musica: da 30 a 35 secondi. <ul style="list-style-type: none">● 1 Salto: Sforbiciata flessa (gatto)● 1 Equilibrio: Passé in pianta● 1 Rotazione: Capovolta laterale gambe flesse o tese divaricate● 1 Preacrobatica: Capovolta avanti● 1 Serie di passi di danza Max punti <u>0,90</u>

3.1.2 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO BASE 2

Per le ginnaste che partecipano al Promo Base 2 è previsto un programma individuale che comprende l'esecuzione di min. 1 max.2 attrezzi nell'arco delle 2 prove **regionali**. A ciascuna prova **regionale** la ginnasta può eseguire **1 SOLO ESERCIZIO**. La classifica sarà per **attrezzo**. Alla fase Nazionale le atlete potranno partecipare con min. 1 max. 2 attrezzi.

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE (DB griglia PROMO BASE 2)
PROMO BASE 2 INDIVIDUALI ESORDIENTI e MINI	Max 2 attrezzi <u>a scelta tra:</u> Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla	Musica: da 30 a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none">● 1 Salto● 1 Equilibrio● 1 Pivot/Rotazione● <i>Minimo 1 – Massimo 2</i> Serie di passi di danza● 1 DA con attrezzo/capovolta avanti o indietro (per c. libero) Max punti <u>1,10</u>
PROMO BASE 2 INDIVIDUALI PROPAGANDA E OPEN	Max 2 attrezzi <u>a scelta tra:</u> Corpo Libero, Cerchio, Palla, Clavette	Musica: da 30 a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none">● 1 Salto● 1 Equilibrio● 1 Pivot/Rotazione● <i>Minimo 1 - Massimo 2</i> Serie di passi di danza● 1 DA con attrezzo/capovolta avanti o indietro (per c. libero) Max punti <u>1,10</u>

3.1.3 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO BASE 3

Per le ginnaste che partecipano al Promo Base 3 è previsto un programma individuale che comprende l'esecuzione di min. 1 max.2 attrezzi nell'arco delle 2 prove regionali. A ciascuna prova regionale la ginnasta può eseguire **1 SOLO ESERCIZIO**. La classifica sarà per attrezzo. Alla fase Nazionale le atlete potranno partecipare con min. 1 max. 2 attrezzi.

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE (DB griglia PROMO BASE 3)
PROMO BASE 3 INDIVIDUALI ESORDIENTI e MINI	Max 2 attrezzi <u>a scelta tra:</u> Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Nastro , Clavette	Musica: da 30 a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Salto ● 1 Equilibrio ● 1 Pivot/Rotazione ● <i>Minimo 1 – Massimo 3</i> Serie di passi di danza ● 1 DA con attrezzo/capovolta avanti o indietro (per c. libero) Max punti <u>1,30</u>
PROMO BASE 3 INDIVIDUALI PROPAGANDA E OPEN	Max 2 attrezzi <u>a scelta tra:</u> Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Nastro, Clavette	Musica: da 30 a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Salto ● 1 Equilibrio ● 1 Pivot/Rotazione ● <i>Minimo 1 – Massimo 3</i> Serie di passi di danza ● 1 DA con attrezzo/capovolta avanti o indietro (per c. libero) Max punti <u>1,30</u>

3.1.4 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO A

Per le ginnaste che partecipano al Promo A è previsto un programma individuale che comprende l'esecuzione di 2 attrezzi. A ciascuna prova la ginnasta può scegliere se eseguire 1 o 2 esercizi. Nel caso in cui presenti un solo attrezzo non sarà inserita nella classifica assoluta, ma solo in quella per attrezzo. Alla fase Nazionale le atlete potranno partecipare con min. 1 max. 2 attrezzi.

Sia durante le gare regionali che alla fase Nazionale è possibile, a discrezione della società, tesserare le atlete con livello A1 oppure A2; LADDOVE POSSIBILE SARANNO EFFETTUATE CLASSIFICHE SEPARATE PER I DUE PROGRAMMI (cioè se i numeri di partecipazione lo consentono)

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE (DB griglia PROMO A)
PROMO A INDIVIDUALI ESORDIENTI MINI PROPAGANDA	Max 2 attrezzi <u>a scelta tra:</u> Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette, Nastro	Musica: durata per tutte le categorie individuali da 30 a 1 minuto . La musica DEVE essere differente dalla musica degli esercizi obbligatori FGI <i>Compatibile con PT SILVER 2026 LA1/LA2:</i> <ul style="list-style-type: none"> ● CORPO LIBERO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 salto ❖ 1 pivot

OPEN	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 equilibrio ❖ 3 Serie di passi ❖ 1 capovolta avanti o indietro (val. 0.30) <ul style="list-style-type: none"> ● FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE E NASTRO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 salto ❖ 1 pivot ❖ 1 equilibrio ❖ 2 Serie di passi ❖ MIN 1/MAX 2 DA ❖ 1 ELEMENTO IMPOSTO (val. 0.30): PALLA: 1 rotolamento su 1 segmento corporeo FUNE, CERCHIO: vedi PT Silver LA2 CLAVETTE: 2-3 giri delle 2 clavette tenute 1 in ciascuna mano NASTRO: serpentine con mani/o dietro al capo (no DA) OPPURE una circonduzione completa sul piano frontale <p>NB: l'elemento imposto non deve essere realizzato su DB;</p> <p>Max punti 1,50</p>
-------------	---

3.2 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO

3.2.1 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO BASE

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
COLLETTIVI PROMO BASE CORPO LIBERO da 2 a 6 ginnaste ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)	Musica: da 30" a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Salto da GRIGLIA PGS 2026 ● 1 Equilibrio da GRIGLIA PGS 2026 ● 1 Giro da GRIGLIA PGS 2026 ● 1 Serie di passi di danza ● <i>Minimo</i> 2 Collaborazioni (vedi tabella allegata) <ul style="list-style-type: none"> ○ Allieve max 1 C 0,40 ○ Open max 2 C 0,40 <p>Max punti 1,20</p>
COPPIA PROMO BASE 2 ATTREZZI UGUALI A SCELTA ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)	Musica: da 30" a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none"> ● 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e giro (di gruppi corporei differenti) da GRIGLIA PGS 2026 ● 1 Serie di passi di danza ● Min. 2 Max. 4 Collaborazioni, di cui Min. 1 CC, come da tabella COLLABORAZIONI PROMO, valore fisso 0,20. Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione. <p>Max 1,20 punti</p>

3.2.2 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO A

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
COLLETTIVO PROMO A CORPO LIBERO Da 3 a 8 ginnaste ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)	Musica: da 30" a 45 secondi. Compatibile con Insieme Silver LA1 2025: <ul style="list-style-type: none">● 3 DB VALORE max 0.10 da GRIGLIA PGS 2026 (1 per GC)● min 1 S● min 3 DC (DA PT SILVER 2026 PER COLLETTIVI A CL)● ELEMENTO IMPOSTO: CAPOVOLTA AVANTI valore 0.30 Max 1,50 punti
COPPIA PROMO A 2 ATTREZZI UGUALI ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse Supermini)	Musica: da 30" a 45 secondi. Compatibile con Insieme Silver LA2 2025: <ul style="list-style-type: none">● 3 DB VALORE max 0.10 da GRIGLIA PGS 2026 (1 per GC)● min 1 S● min 2 DC (DA PT SILVER 2026 PER COPPIE E SQUADRE) Max 1,50 punti

N.B.: per le collaborazioni a corpo libero e con attrezzo fare riferimento alle griglie delle collaborazioni Silver riportate all'inizio della Sezione 2 – Don Bosco Cup - *sono ammesse solo le preacrobatiche: capovolta avanti, indietro o laterale e ruota*

3.3 PROGRAMMA TECNICO SQUADRA PROMO

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
SQUADRA PROMO ATTREZZI UGUALI A SCELTA DA 3 A 6 GINNASTE ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini) OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)	Durata musica: da 30" a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none">● 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e giro (di gruppi corporei differenti) da GRIGLIA PGS 2026● 1 Serie di passi di danza● 1 Scambio per rotolamento o per lancio, valore fisso = 0.20● Min. 2 Max. 4 Collaborazioni, di cui Min. 1 CC - come da tabella COLLABORAZIONI PROMO, valore fisso 0,20. Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione. max 1,50 punti

3.4 PROGRAMMA TECNICO PROMO SUPERMINI e PRE-MINI

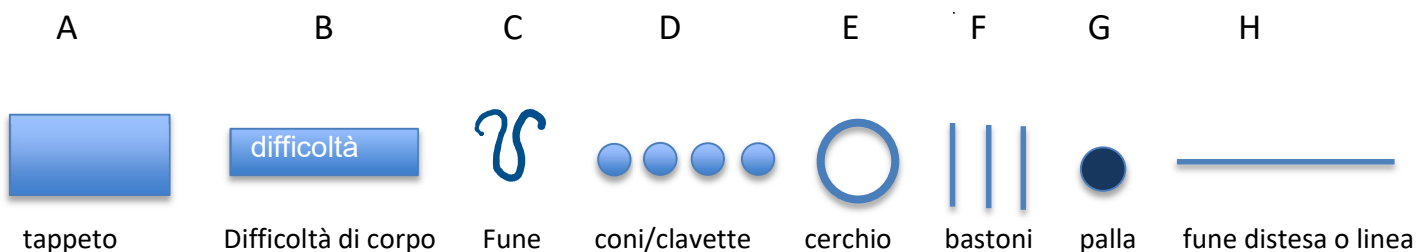
3.4.1 SUPERMINI 1 INDIVIDUALI

È prevista una gara individuale strutturata a percorso motorio. Il percorso qui indicato sarà quello svolto in fase nazionale.

Ogni stazione verrà valutata attribuendo in base alla qualità esecutiva un punteggio minimo di 1 fino a un punteggio massimo corrispondente al valore di partenza dell'elemento dichiarato. Nel caso in cui la stazione non fosse eseguita questa avrà valore 0,00.

Ogni tecnica dovrà consegnare prima dell'inizio della competizione una scheda di valutazione (ALLEGATO A) per ciascuna atleta sulla quale avrà evidenziato in corrispondenza della lettera indicante la stazione l'elemento svolto dall'atleta (questo individua il punteggio di partenza della stazione).

Ogni regione può proporre percorsi può differenti da quelli qui indicato, purché siano strutturati in modo da comprendere almeno 8 diverse stazioni con attrezzi e corpo libero e che siano inviati alle società con almeno 45 giorni di anticipo rispetto alla data della valutazione regionale.



Previa richiesta ai responsabili regionali è possibile far partecipare anche ginnaste Supermini fino agli 8 aa compiuti, purché non vengano premiate con classifica.



SCHEDA DI DICHIARAZIONE PERCORSO RITMICAMICA SUPERMINI 1

COGNOME E NOME

Società

Data di nascita

<u>STAZIONE</u>	<u>Punteggio di partenza</u> <u>3 punti</u>	<u>Punteggio di partenza</u> <u>6 punti</u>	<u>Punteggio di partenza</u> <u>9 punti</u>	<u>Punteggio assegnato</u>
<u>A</u>	Rotolare a corpo proteso	Capovolta laterale	Capovolta avanti	
<u>B</u>	Equilibrio passè in pianta	Salto sforbiciata flessa (gatto)	Combinazione: equilibrio passè, 2 passi e sforbiciata flessa (gatto)	
<u>C</u>	Fune piegata in 2 tenuta in mano, spero per avanti	Porto la fune da dietro ad avanti ed eseguo 1 superamento/saltello nella fune aperta	Porto la fune da dietro ad avanti ed eseguo 3 superamenti/saltelli nella fune aperta	
<u>D</u>	Cammino tra i coni senza urtarli	Camminando eseguo lo slalom	Correndo eseguo lo slalom	
<u>E</u>	Prillo al suolo	Rotolamento al suolo	3 giri del cerchio intorno a qualsiasi parte del corpo (mano, braccio, vita...)	
<u>F</u>	Supero i bastoni con un passo	Supero i bastoni con un saltello	Da posizione accovacciata con mani a terra, supero i bastoni facendo "il leprotto"	
<u>G</u>	3 piccoli rotolamenti accompagnati al suolo	1 rotolamento su un segmento corporeo	1 Palleggio alto	
<u>H</u>	Cammino sulla fune/linea	Salto frontalmente da un lato all'altro lungo tutta la lunghezza della fune/linea (permesso girarsi con alcuni piccoli passi)	Salto la fune/linea a zig-zag lateralmente (permesso arresto tra i saltelli)	
	<u>TOTALE DI PARTENZA</u>	_____	<u>PUNTEGGIO FINALE</u>	_____

3.4.2 SUPERMINI 2 INDIVIDUALI

Al programma possono partecipare solo le Supermini nate nel 2018-2019-2020 (dal compimento di 6 anni). Il programma individuale che comprende l'esecuzione di min. 1 max. 2 attrezzi nell'arco delle 2 prove regionali. A ciascuna prova regionale la ginnasta può eseguire 1 solo esercizio. **Alla fase Nazionale le atlete potranno partecipare con min. 1 max. 2 attrezzi.**

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
PROMO INDIVIDUALI SUPERMINI 2 (2018-2019-2020 compiuti i 6 anni)	Max 1 attrezzo per ciascuna prova, max 2 in tutto il campionato <u>a scelta tra:</u> Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla	Durata musica: da 30" a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Salto ● 1 Equilibrio ● 1 Giro Le DB possono essere scelte tra le difficoltà del promo Base o promo A <ul style="list-style-type: none"> ● Minimo 1 Serie di passi di danza ● 1 DA nell'esercizio con attrezzo/ capovolta avanti o indietro nell'esercizio a corpo libero Max punti 1,50

3.4.3 SUPERMINI PROMO PRE-MINI INDIVIDUALI

Al programma possono partecipare solo le Supermini nell'anno di compimento degli 8 anni e dai 7 anni compiuti. Il programma individuale che comprende l'esecuzione di min. 1 max. 2 attrezzi nell'arco delle 2 prove. A ciascuna prova la ginnasta può quindi scegliere se eseguire 1 o 2 esercizi.

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
PROMO INDIVIDUALI PRE-MINI	Max 2 attrezzi di cui Corpo Libero (obbligatorio) <u>e 1 a scelta tra:</u> Fune, Cerchio e Palla	Durata musica: da 1'00" a 1'30" CORPO LIBERO: <ul style="list-style-type: none"> ● 4 DB FINO A 0,50 del CdP in vigore di cui 1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Giro ● Min 2 Serie di passi di danza (VALORE 0,30) ATTREZZI: <ul style="list-style-type: none"> ● 4 DB FINO A 0,50 del CdP in vigore di cui 1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Giro ● No min - max 8 DA ● 1 RISCHIO con 1/2 rotazioni ● Min 2 Serie di passi di danza (valore 0,30) Max punti 2,50 corpo libero, max punti 4,50 attrezzi

SUPERMINI PROMO COLLETTIVI

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
-----------	--------------------

<p>COLLETTIVO PROMO SUPERMINI</p> <p>Corpo libero da 2 a 6 ginnaste</p>	<p>Durata musica: da 30" a 45 secondi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Salto ● 1 Equilibrio ● 1 Giro <p>Le DB possono essere scelte tra le difficoltà del promo Base o promo A</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Serie di passi di danza ● Minimo 4 Collaborazioni, di cui: Min. 3 Collaborazioni da 0,10, Max. 3 Collaborazioni da 0,20, Max. 2 Collaborazione da 0,30 <p>Max punti 1,50</p>
---	---

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
<p>COLLETTIVO PROMO PRE-MINI</p> <p>Corpo libero da 2 a 6 ginnaste</p>	<p>Durata musica: da 45" a 60" secondi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Salto ● 1 Equilibrio ● 1 Giro <p>DB max 0.50 del CdP in vigore</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Serie di passi di danza ● Minimo 6 Massimo 9 Collaborazioni, di cui: Min. 3 Collaborazioni da 0,10, Max. 3 Collaborazioni da 0,20, Max. 3 Collaborazione da 0,30, Max1 Collaborazione da 0,40 <p>Max punti 3,50</p>

SEZIONE 4 - PGS FRIENDS CUP GR

PREMESSA:

Il programma si rivolge ad atlete ed atleti con disabilità fisica, intellettuale o psicosociale. Gli atleti vengono suddivisi in 4 livelli in base alle capacità. La scelta del livello più idoneo è a discrezione della tecnica. La ginnasta è il soggetto più importante e l'allenatore, nel creare gli esercizi, deve sapere quali siano le rispettive capacità e reali possibilità dell'atleta seguendo scrupolosamente le richieste specifiche per ogni livello.

INDICAZIONI GENERALI:

I Tecnici devono porre al centro dell'attenzione l'atleta, quindi la sicurezza è il requisito fondamentale da tenere in considerazione quando si stabiliscono le regole degli sport. Le direttive delle linee guida vigilano affinché sia garantita una corretta una progressione nell'apprendimento delle difficoltà

Gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti "agonisti" nella disciplina della Ginnastica Ritmica o come atleti "promozionali". Ai fini della tutela sanitaria gli atleti devono essere in possesso di:

- Ambito agonistico – "certificato di idoneità allo sport agonistico adattato ad atleti disabili"
- Ambito promozionale – "certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica ai sensi del D.M. 24 aprile 2013"

Gli atleti con sindrome di down devono inoltre verificare l'assenza di instabilità atlanto-assiale effettuando almeno una volta un esame radiografico della rachide cervicale. Le atlete con instabilità atlanto-assiale possono partecipare alla ginnastica ritmica. Nel caso di ginnaste con questa patologia eseguono gli esercizi liberi, non dovranno in alcun modo presentare elementi di pre-acrobatica o acrobatica.

4.1 PROGRAMMA INDIVIDUALE

In ogni livello le atlete potranno presentare 1 o 2 esercizi con attrezzi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro (per le allieve il nastro potrà essere di mt 4, per le junior e senior di 5mt).

Verrà stilata una classifica per singolo attrezzo (di specialità) ed una classifica per chi partecipa alla classifica dell'ALL AROUND (punteggio totale ottenuto dalla somma dei singoli punteggi degli esercizi presentati).

CATEGORIE:

- Supermini età inferiore a 8 anni
- Allieve Da 8 a 11 anni
- Junior Da 12 a 14 anni
- Senior Dai 15 anni

LIVELLI PROMOZIONALI:

- 1^ LIVELLO: sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età – che hanno da poco iniziato l'attività o che, a causa delle loro difficoltà psicomotorie, non hanno la capacità di svolgere gesti tecnici complessi.
- 2^ LIVELLO: sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età – che, a causa delle loro difficoltà psicomotorie, hanno la capacità di svolgere parzialmente gesti tecnici complessi e non sono ancora ritenuti tecnicamente idonei a partecipare alle gare di livelli più complessi.
- 3^ LIVELLO: sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età - che, sia per il grado di apprendimento che per espressione motoria, sono in grado di compiere gesti tecnici più complessi.

MUSICA:

- 1^ LIVELLO: da 45'' a 1'15''
- 3^ LIVELLO: da 1' a 1'30''
- 4^ LIVELLO: da 1' a 1'30''

ESIGENZE: non è presente un punteggio massimo, ogni elemento riconosciuto verrà assegnato. Nel caso in cui non fossero presenti uno o più elementi richiesti, non è prevista alcuna penalità.

- **1^ LIVELLO:** ogni elemento ha valore fisso 0,50
 - ✓ max 3 DB a scelta del gruppo A
 - ✓ min. 1 serie di passi da 6/8 secondi
 - ✓ 1 maneggio per ogni movimento tecnico di attrezzo (vedi tabella BONUS ATTREZZO)
- **2^ LIVELLO:**
 - ✓ max 4 DB a scelta del gruppo A oppure B
 - ✓ min. 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ 1 maneggio per ogni movimento tecnico di attrezzo e/o 1 lancio piccolo/medio (valore fisso 0,50) (vedi tabella BONUS ATTREZZO)
 - ✓ massimo 2 DA come da CdP GR in vigore (valore fisso 0,50 – sono vietate le DA su preacrobatica)
- **3^ LIVELLO:**
 - ✓ max 6 DB a scelta del gruppo A, B oppure C
 - ✓ min. 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ 1 maneggio per ogni movimento tecnico di attrezzo (vedi tabella BONUS ATTREZZO) e/o 1 lancio medio/grande con elemento corporeo sotto il volo (no DB, no preacrobatica) (valore fisso 0,50)
 - ✓ massimo 3 DA come da CdP GR in vigore (valore fisso 0,50 – sono vietate le DA su preacrobatica)

4.2 COPPIA E SQUADRA

La formazione deve essere composta da un minimo il 50% di atlete con disabilità (es. squadra da 3: 2 atlete con disabilità e 1 normodotata oppure 3 atlete con disabilità – squadra da 4 atlete: 3 atlete con disabilità e 1 normodotata oppure 2 con disabilità e 2 normodotata oppure 4 atlete con disabilità). Le atlete potranno appartenere a livelli differenti, in caso di età differenti le atlete dovranno gareggiare nella categoria appartenente alla ginnasta di maggiore età.

La scelta del livello è libera, indipendentemente dal livello individuale delle componenti della squadra.

- **Programma A:** musica da 45'' a 1'15'' – coppia o collettivo corpo libero
 - ✓ 2 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A oppure B (valore fisso 0,50)
 - ✓ min 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ min 1 collaborazioni (0,20 contatto o interazione semplice- 0,40 passaggio sotto – 0,60 passaggio sopra o attraverso)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata
- **Programma B:** musica da 1'' a 1'30'' – coppia o collettivo corpo libero
 - ✓ 3 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A, B oppure C (valore fisso 0,50)
 - ✓ min 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ min 2 collaborazioni (0,20 contatto o interazione semplice- 0,40 passaggio sotto – 0,60 passaggio sopra o attraverso)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata
- **Programma C:** musica da 45'' a 1'15'' – coppia o squadra con attrezzi uguali o misti
 - ✓ 2 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A oppure B (valore fisso 0,50)
 - ✓ 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ Max 1 scambio di attrezzi con impulso simultaneo (valore 0,20 per rotolamento al suolo, 0,40 per palleggio o per tecnica mista palleggio e rotolamento, 0,60 per lancio o per tecnica mista palleggio e lancio)
 - ✓ Min 1 collaborazione (0,20 interazione semplice- 0,40 trasmissione di attrezzi in successione con differenti tecniche – 0,60 lancio e passaggio sopra, sotto o attraverso ginnaste o attrezzi)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata

- **Programma D:** musica da 1'' a 1' 30'' – coppia o squadra con attrezzi uguali o misti
 - ✓ 2 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A oppure B (valore fisso 0,50)
 - ✓ 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ Max 2 scambi di attrezzi con impulso simultaneo (valore 0,20 per rotolamento al suolo, 0,40 per palleggio o per tecnica mista palleggio e rotolamento, 0,60 per lancio o per tecnica mista palleggio e lancio)
 - ✓ Min 2 collaborazioni (0,20 interazione semplice- 0,40 trasmissione di attrezzi in successione con differenti tecniche – 0,60 lancio e passaggio sopra, sotto o attraverso ginnaste o attrezzi)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata
- **Programma E:** musica da 1'15'' a 1'45'' – coppia o squadra con attrezzi uguali o misti
 - ✓ 3 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A, B oppure C (valore come da tabella)
 - ✓ Min 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ Min 1 - Max 3 scambi (valore 0,20 per rotolamento al suolo, 0,40 tutti gli attrezzi scambiano con palleggio oppure con tecnica mista lancio e palleggio o lancio e rotolamento al suolo, 0,60 per lancio)
 - ✓ Min 3 collaborazioni (0,20 interazione semplice- 0,40 trasmissione di attrezzi in successione con differenti tecniche – 0,60 lancio e passaggio sopra, sotto o attraverso ginnaste o attrezzi)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata

INDICAZIONI E CRITERI DI VALUTAZIONE

Tabella DB

	GRUPPO A Valore 0,50	GRUPPO B Valore 0,70	GRUPPO C Valore 0,30
SALTI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 passi composti (chassé) ✓ 2 passi saltellati ✓ salto in estensione (pennello) ✓ 1 galoppo laterali ✓ salto sforbiciata flesso 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ salto sforbiciato teso ✓ salto sforbiciata flesso con rotazione 180° ✓ salto in estensione con rotazione 90° stacco da piedi uniti o da battuta pari ✓ salto in passé ✓ passo e salto con gamba in posizione libera avanti, fori o dietro ✓ salto groupè 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ salto in passé con rotazione 180° ✓ salto in estensione con rotazione 180° da piedi uniti stacco da piedi uniti o da battuta pari ✓ salto verticale con gamba estesa avanti a 90° ✓ TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 e 0,20 del CdP
EQUILIBRI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ slancio (gran battement) ✓ equilibrio passé in pianta ✓ spaccata sagittale o frontale ✓ Prona, busto in estensione posteriore, mani al suolo, gambe a boucle (non necessario contatto con la testa) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Equilibrio sull'avampiede arto libero sollevato a 45° avanti, fuori o dietro ✓ Equilibrio passé in relevè ✓ Flessione del busto in ginocchio ✓ Couchè 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promenade sulla pianta con arto libero sollevato a 45° avanti, fuori o dietro ✓ Penchee sulla pianta con 1 o 2 mani al suolo ✓ TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 e 0,20 del CdP
PIVOT E ROTAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Giro a passi 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 giri a passi ✓ giro di 180° in passé 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 e 0,20 del CdP

	✓ giro 360° sull'avampiede (posizione arto sollevato libera)	✓ rotolamento laterale gambe raccolte o divaricate	
--	--	--	--

Tabella maneggi d'attrezzo validi per l'assegnazione dei Bonus

CERCHIO



Gruppi tecnici attrezzo	
Rotolamento lungo del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo	Rotolamento del Cerchio al suolo
Rotazione del Cerchio attorno al proprio asse: intorno alle dita, o intorno o su una parte del corpo (min. 1)	Rotazione (min.1) al suolo attorno all'asse
Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno alla mano o ad una parte del corpo (min. 1)	Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo
Passaggio attraverso il Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti del corpo)	

PALLA



Gruppi tecnici attrezzo	
Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo	• Rotolamento della Palla al suolo (min. 1) • Serie di 3 piccoli rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti sul corpo • Serie di 3 piccoli rotolamenti accompagnati sul corpo
Figure a otto della Palla con movimento circolare del braccio(a)	• "Rovescio della Palla (min. 1) • Rotazioni delle mani intorno alla Palla (min. 2) • Rotazione libera della Palla su una parte del corpo, incluso sulla punta di un dito (min. 1)
Ripresa della Palla con 1 mano	Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)
Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo (sotto il livello del ginocchio) • Palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto) (min. 1) 	







Gruppi tecnici attrezzo	
<p>✕ Moulinet(s): 1 moulinet consiste in minimo 4-6 piccoli circoli delle Clavette in décalage, alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio, le Clavette sono tenute dall'estremità (piccola testa)</p>	<p>○ ○</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette (separate o incastrate) su o intorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta • Battute delle Clavette una contro l'altra (min. 1 battuta) o battute al suolo (min. 2 battute) • Scivolamento delle Clavette su minimo 2 grandi segmenti del corpo
<p>⇒ Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione minima di 360° e ripresa: insieme simultaneamente o in alternanza</p>	<p>—●—●</p> <p>Lancio piccolo delle 2 Clavette incastrate</p>
<p>+ Movimenti Asimmetrici delle 2 clavette</p>	<p>○○○</p> <p>Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti del corpo con 1 o 2 Clavette</p> <p>○○○</p> <p>Rotolamento di 1 o 2 Clavette su una parte del corpo o al suolo</p>
<p>○ Piccoli circoli (min. 1) con entrambe le clavette, simultanei o alternati, 1 clavetta in ciascuna mano, tenute dall'estremità (piccola testa)</p>	<p>○</p> <p>Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 Clavetta, tenuta dall'estremità (piccola testa)</p>




Gruppi tecnici attrezzo	
<p>○○○</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spirali (min. 4 anelli), serrate e della medesima altezza, in aria o al suolo <p>E/O</p> <p>○○○</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Spadaccino" (min. 4 anelli) 	<p>○ ○</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimento di rotazione della bacchetta del Nastro intorno alla mano • Avvolgimento (svolgimento) • Bacchetta tenuta senza le mani (es. collo, ginocchio, gomito) durante movimenti o Difficoltà con rotazione (non "tour lent"), creando il disegno di un circolo completo della stoffa intorno al corpo
<p>⚡</p> <p>Serpentine (min. 4 onde), serrate e della medesima altezza, in aria o al suolo</p>	
<p>↺</p> <p>"Boomerang": abbandono, richiamo indietro tenendo la coda del Nastro e ripresa della bacchetta</p>	<p>○○○</p> <p>Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti del corpo</p> <p>○○○</p> <p>Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo</p>
<p>↗</p> <p>"Echappé": rotazione della bacchetta durante il suo volo e ripresa della bacchetta</p>	<p>○</p> <p>Passaggio di tutto il corpo o una parte attraverso o sopra il disegno del Nastro</p>

Tabella riassuntiva dei gruppi tecnici d'attrezzo specifici per la Fune

Gruppi tecnici attrezzo	
 <p>Abbandono e ripresa di 1 capo della Fune, con o senza rotazione (es., Echappé)</p> <p>Rotazioni del capo libero della Fune, Fune tenuta da 1 capo (es., spirali)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione (min.1) dell'intera Fune, piegata in 2: <ul style="list-style-type: none"> - 2 nodi in 1 mano - 1 nodo in ciascuna mano - 2 nodi in una mano e la metà della Fune nell'altra mano • Rotazioni (min. 3) dell'intera Fune, piegata in 3 o 4 • Rotazione libera (min.1) intorno ad una parte del corpo • Rotazione (min.1) dell'intera Fune, tesa, aperta, tenuta per il centro o per l'estremità • Mulinelli (Fune aperta, tenuta al centro/piegata in 2 o più) (vedi Difficoltà, #3.3.3)
 <p>Ripresa della Fune aperta con 1 capo per ciascuna mano, senza l'aiuto di un'altra parte del corpo, da un lancio alto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avvolgimento o svolgimento intorno ad una parte del corpo • Spirali con la Fune piegata in 2
 <p>Passaggio con tutto il corpo o parte del corpo attraverso la Fune aperta che gira in avanti, indietro o di lato; anche con:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fune piegata in 2 o più • Doppia rotazione della Fune 	
 <p>Serie (min. 3) di saltelli passando attraverso la Fune: Fune che gira avanti, indietro o di lato</p>	

Per 3^a e 4^a livello:

→ piccolo/medio lancio

 medio/grande lancio

4.3 CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione sarà effettuata da **4 gruppi di Giuria:**

Giuria Difficoltà: valuta DB, passi di danza, DA, scambi e collaborazioni

Giuria Bonus: assegna i bonus per i maneggi di attrezzo, le formazioni e la componente artistica

Giuria Esecuzione: valuta l'esecuzione tecnica dell'esercizio (punteggio di partenza punti 10,00)

Giudice Coordinatore: assegna le penalità di sua competenza

Giuria Difficoltà

Le DB possono essere scelte senza alcuna richiesta di appartenenza a specifici Gruppi Corporei.

Le DB saranno assegnate se riconosciute, indipendentemente dalla esecuzione tecnica. L'esecuzione applicherà le relative penalità. La perdita di attrezzo sulla DB comporterà l'assegnazione di valore 0,00.

Nelle squadre le DB sono assegnate se riconosciute per tutte le componenti indipendentemente dall'esecuzione.

Le serie di passi potranno essere eseguite in spostamento o sul posto, dovranno avere aderenza al ritmo e/o al carattere della musica. La serie sarà assegnata anche in presenza di eventuali interruzioni per piccoli falli. La serie di passi di danza non sarà assegnata solo nel caso di perdita di attrezzo, di attrezzo statico o di arresto totale dell'atleta per un tempo superiore ai 3 secondi. Per attrezzo statico si intende attrezzo pinzato o completamente immobile per più di 4 secondi. Basta una variazione del rapporto corpo-attrezzo per ritenere l'attrezzo in movimento anche se tenuto saldamente a 2 mani.

Gli scambi e le collaborazioni vengono assegnate purché tutti i componenti della squadra partecipino indipendentemente dall'altezza o distanza del lancio. Gli scambi e le collaborazioni saranno assegnati se riconosciuti, indipendentemente dalla esecuzione tecnica. L'esecuzione applicherà le relative penalità. La perdita di attrezzo sulla DB comporterà l'assegnazione di valore 0,00.

Valutazione Bonus

I maneggi di attrezzi saranno assegnati come Bonus dalla giuria di esecuzione con valore 0,50 se correttamente eseguiti, nel caso di piccoli falli tecnici o parzialmente incompleti il valore riconosciuto sarà declassato a 0,20, nel caso di gravi falli tecnici o assenza delle caratteristiche di base il valore assegnato sarà 0,00. I maneggi saranno valutati in ordine cronologico, eventuali ripetizioni non verranno prese in considerazione nel computo delle difficoltà.

Nelle coppie e squadre l'assegnazione dei Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata: le ripetizioni su diverse ampiezze verranno valutate come 2 formazioni differenti – massimo 2 volte per esercizio in ordine cronologico (esempio cerchio piccolo OK, cerchio grande OK+ diagonale piccola OK, diagonale grande OK+ linea piccola OK, linea grande NO perché 3 ripetizione in ordine cronologico)

Al termine dell'esercizio saranno inoltre assegnati dei Bonus per le componenti artistiche:

- ✓ RITMO: Aderenza al ritmo e alle frasi musicali
- ✓ CARATTERE: I movimenti eseguiti rispecchiano il carattere della musica
- ✓ ELEGANZA: L'eleganza si riferisce alla grazia, ai movimenti morbidi e fluenti degli arti superiori, alla flessibilità del corpo e al portamento.
- ✓ ESPRESSIVITA': Capacità di interpretare con il corpo e con il viso la parte caratteriale ed emozionale della musica

Per ciascun punto verrà assegnato un bonus secondo i seguenti criteri:

- Presente per la maggior parte dell'esercizio → Bonus + **0,70**
- Presente per buona parte dell'esercizio → Bonus + **0,50**
- Presente per 2 parti (sequenza di movimenti di 5/6 secondi) → Bonus + **0,30**

Verrà inoltre assegnato il Bonus FUN del valore di **0,30** se l'esecuzione sarà coinvolgente e/o emozionante per il pubblico

Valutazione Esecuzione

Saranno applicate esclusivamente le penalità da 0,30 e 0,50 del CdP GR in vigore

Penalità Giudice Coordinatore:

- ✓ Durata degli esercizi maggiore o minore del tempo consentito – penalità 0,05 x ogni secondo
- ✓ Uscita dell'Attrezzo di pedana - penalità 0,30 (Non applicata in caso di sostituzione attrezzo inutilizzabile)
- ✓ Uscita della Ginnasta di pedana - penalità 0,30
- ✓ Abbigliamento non conforme - penalità 0,30
Gli atleti devono indossare un abbigliamento aderente. Possono indossare un completo canotta e leggings oppure un body che deve essere conforme alle regole del CdP GR

La tecnica può supportare l'atleta durante l'esecuzione con segnali o suggerimenti. Per una modalità di giudizio equa saranno applicate delle penalità in base alla tipologia di intervento:

- ✓ Massimo 2 interventi/suggerimenti - penalità 0,30
- ✓ Da 3 a 5 interventi/suggerimenti – penalità 0,50
- ✓ Più di 5 interventi/suggerimenti – penalità 0,70
- ✓ Intero esercizio eseguito con assistenza del tecnico – penalità 1,00

N.B. Le seguenti modalità d'intervento non verranno conteggiate ai fini delle penalità:

- ✓ Atleti con problemi visivi – Gli allenatori devono informare durante l'incontro iniziale ai giudici dei problemi visivi dell'atleta prima della gara e prima di ogni esercizio. Quindi per aiutare l'atleta si possono adottare i seguenti tipi di aiuto per tutti i livelli senza deduzioni: Battute acustiche, come il battito delle mani, possono essere utilizzati durante tutto l'esercizio. La musica può essere emessa da qualsiasi punto al di fuori della pedana, oppure l'allenatore può trasportare il riproduttore della musica attorno al perimetro della pedana.

- ✓ Atleti con problemi uditivi – Gli allenatori devono informare durante l’incontro iniziale ai giudici dei problemi uditivi dell’atleta prima della gara e prima di ogni esercizio. Gli atleti possono ricevere un aiuto visivo dall’allenatore all’inizio dell’esercizio e della musica.

Nel caso di abbandono della pedana:

- ✓ durante la prima metà di esercizio verranno conteggiate le difficoltà eseguite, non sarà assegnato alcun Bonus e l’esecuzione sarà pari a 0,00
- ✓ durante la seconda metà di esercizio verranno conteggiate le difficoltà eseguite, non saranno assegnati i Bonus inerenti alla parte artistica e l’esecuzione detrarrà le penalità rilevate fino all’interruzione

SEZIONE 5 - PROGRAMMA TECNICO PROMO MASCHILE INDIVIDUALE

PREMESSA:

Il programma prevede due livelli LIVELLO BASE e LIVELLO AVANZATO. Il punteggio di difficoltà è aperto (non esiste un punteggio massimo). La composizione degli esercizi è libera, verrà riconosciuto il punteggio corrispondente alla somma delle esigenze richieste correttamente eseguite, eventuali esuberanti non saranno valutati, non sono previste penalità per esigenze mancanti. L'artistico e l'esecuzione saranno valutate secondo il Codice del Punteggi in vigore.

Per l'abbigliamento è consentito utilizzare un completo con pantalone lungo o pantaloncino abbinato a canotta o maglietta oppure tuta lunga o body tipo Gam. L'abbigliamento dovrà essere aderente.

Saranno premiate le classifiche di All-Around e Specialità. I primi 3 classificati della classifica All-Around verranno esclusi dalle classifiche di Specialità. Nel caso in cui i partecipanti fossero meno di 2 per categoria, l'organizzazione si riserva la facoltà di unificare le classifiche di due categorie di età prossima.

INFORMAZIONI GENERALI:

Tabella DB valore 0,05:

	Valore 0,05
SALTI	<ul style="list-style-type: none">➤ Sforbiciata gambe flesse(gatto)➤ Salto Groupè➤ Salto verticale a gambe tese con rotaz. 180°
EQUILIBRI	<ul style="list-style-type: none">➤ Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta➤ Passé in pianta➤ Gamba avanti a 90° flessa in pianta
PIVOT E ROTAZIONI	<ul style="list-style-type: none">➤ Pivot passé 180°➤ Due chainées o giro a passi (non sotto lancio)➤ Pivot 360 gamba avanti o fuori o dietro a 45°

ELEMENTI PRE-ACROBATICI E ACROBATICI PERMESSI (validi come isolati, non utilizzabili per R e DA):

- Tutte le pre-acrobatiche del CdP GR
- Capovolta tuffata
- Rondata
- Ribaltata avanti
- Ruota senza mani

N.B. Le pre-acrobatiche del CdP usate come isolate potranno essere ripetute solo 1 volta nel R oppure nella DA

ELEMENTI DI FORZA:

Sono valido se eseguiti con arresto in forma mantenuta e fissata per 2 secondi (durante i 2 secondi di stop position le braccia o le gambe possono eseguire piccoli movimenti coreografici o necessari per il maneggio dell'attrezzo)

Gli elementi di forza sono validi anche se eseguiti con attrezzo fermo o pinzato. Nel caso in cui l'attrezzo fosse in movimento il valore base dell'elemento di forza verrà incrementato di **0,10**. Nel caso in cui il movimento dell'attrezzo comprendesse 1 base e 1 criterio valide per le DA il valore base dell'elemento di forza verrà incrementato di **0,20**, ma non verrà conteggiata come DA (anche nel caso in cui fossero presenti 1 base e 2 criteri o 2 basi e 1 criterio).

Tabella Elementi di Forza:

Valore base 0,10	Valore base 0,20	Valore base 0,30
------------------	------------------	------------------

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Squadra gambe divaricate ➤ Squadra gambe unite ➤ Verticale gambe divaricate o unite ➤ Planche in appoggio su una mano piedi al suolo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Planche con gambe sollevate dal suolo tese divaricate in appoggio su 2 mani ➤ Verticale gambe divaricate o unite con giro 180° ➤ Verticale su 1 mano 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Planche con gambe sollevate dal suolo tese unite in appoggio su 2 mani ➤ Planche con gambe sollevate dal suolo tese divaricate in appoggio su 1 mano ➤ Verticale gambe divaricate o unite con giro 360° ➤ Capovolta indietro con arrivo in arresto verticale
---	--	---

5.1 PROGRAMMA INDIVIDUALE

5.1.1 LIVELLO BASE

CATEGORIA SUPERMINI: 1 o 2 esercizi da 30'' a 45'' - Attrezzi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla

- ✓ 2 DB valore massimo 0,10 CdP o 0,05 da tabella allegata
- ✓ 2 PREACROBATICHE ISOLATE (solo da CdP GR)
- ✓ 1 piccolo/medio/grande lancio valore fisso 0,30
- ✓ 1 SERIE DI PASSI DA 6/8 SECONDI

CATEGORIA GIOVANISSIMI (ESORDIENTI+MINI): 1 o 2 esercizi da 45'' a 1' - Attrezzi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla

- ✓ 3 DB valore massimo 0,10 Cdp o 0,05 da tabella allegata (min 1 salto, 1 giro, 1 equilibrio)
- ✓ 2 PREACROBATICHE ISOLATE (solo da CdP GR)
- ✓ 1 RISCHIO CON 1 ROTAZIONE valore fisso 0,30
- ✓ 1 DA
- ✓ 1 SERIE DI PASSI DA 6/8 SECONDI

CATEGORIA GIOVANI (PROPAGANDA + U 15): 1 o 2 esercizi da 45'' a 1' - Attrezzi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette

- ✓ 3 DB valore massimo 0,10 Cdp o 0,05 da tabella allegata (min 1 salto, 1 giro, 1 equilibrio)
- ✓ MAX 2 ELEMENTI A SCELTA TRA PREACROBATICHE ISOLATE (solo da CdP GR) ed ELEMENTI DI FORZA (no con DA)
- ✓ 1 RISCHIO CON 1 ROTAZIONE valore fisso 0,30
- ✓ 1 DA
- ✓ 1 SERIE DI PASSI DA 6/8 SECONDI

CATEGORIA SENIOR (UNDER 17+ SENIOR): 1 o 2 esercizi da 45'' a 1' - Attrezzi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette

- ✓ 3 DB valore massimo 0,10 Cdp o 0,05 da tabella allegata (min 1 salto, 1 giro, 1 equilibrio)
- ✓ MAX 2 ELEMENTI A SCELTA TRA PREACROBATICHE ISOLATE (solo da CdP GR) ed ELEMENTI DI FORZA (no con DA)
- ✓ 1 RISCHIO CON 1 ROTAZIONE valore fisso 0,30
- ✓ 2 DA
- ✓ 1 SERIE DI PASSI DA 6/8 SECONDI

5.1.2 LIVELLO AVANZATO

CATEGORIA GIOVANISSIMI (ESORDIENTI+MINI): 1 o 2 esercizi da 1' a 1' 30'' - Attrezzi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla

- ✓ 4 DB valore massimo 0,20 Cdp o 0,05 da tabella allegata (min 1 salto, 1 giro, 1 equilibrio)

- ✓ 1 PRE-ACROBATICA o ACROBATICA ISOLATA
- ✓ 2 DA
- ✓ 1 RISCHIO
- ✓ 2 SERIE DI PASSI DA 6/8 SECONDI

CATEGORIA GIOVANI (PROPAGANDA + U 15): 1 o 2 esercizi da 1' 15'' a 1' 30'' – Attrezzi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette

- ✓ 4 DB valore massimo 0,30 Cdp o 0,05 da tabella allegata (min 1 salto, 1 giro, 1 equilibrio)
- ✓ 2 PRE-ACROBATICA o ACROBATICA ISOLATE
- ✓ 1 ELEMENTO DI FORZA
- ✓ 2 DA
- ✓ 2 RISCHI
- ✓ Min 1 SERIE DI PASSI DA 6/8 SECONDI

CATEGORIA SENIOR (UNDER 17+SENIOR): 1 o 2 esercizi da 1' 15'' a 1' 30'' – Attrezzi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette

- ✓ 5 DB valore massimo 0,30 Cdp o da tabella allegata (min 1 salto, 1 giro, 1 equilibrio)
- ✓ 2 PRE-ACROBATICA o ACROBATICA ISOLATE
- ✓ 2 ELEMENTO DI FORZA
- ✓ 2 DA
- ✓ 2 RISCHI
- ✓ Min 1 SERIE DI PASSI DA 6/8 SECONDI

5.2 PROGRAMMA MISTO DI COPPIA, COLLETTIVI E SQUADRE

Il programma prevede due livelli LIVELLO BASE e LIVELLO AVANZATO. La coppia dovrà essere composta da 1 maschio e una femmina, mentre per le squadre e i collettivi basta la partecipazione di 1 maschio per rientrare nel programma. Le atlete femmine inserite nel livello base devono gareggiare individualmente nei programmi Promo. Atlete che hanno gareggiato in Don Bosco Cup potranno prendere parte alle coppie del Livello Avanzato.

CATEGORIE:

- Allievi: Esordienti, Mini, Propaganda
- Open: Propaganda, Under 15, Under 17 e Senior

COLLETTIVI - Corpo libero

LIVELLO BASE – Musica 45''-1'	LIVELLO AVANZATO – Musica 1'-1'30''
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 DB valore massimo 0,10 ✓ 2 Serie di passi 6/8 secondi valore 0,30 ✓ 1 Pre-acrobatica isolata ✓ Min 3 collaborazioni 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 DB (1 salto, 1 giro, 1 equilibrio) valore max 0,30 ✓ 2 Serie di passi 6/8 secondi valore 0,30 ✓ 1 Pre-acrobatica isolata ✓ Min 5 collaborazioni

COPPIA E SQUADRA – attrezzi a scelta uguali o differenti

LIVELLO BASE – Musica 45''-1'	LIVELLO AVANZATO – Musica 1'-1'30''
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 DB valore max 0,10 ✓ 1 Serie di passi valore 0,30 ✓ 1 Scambio per lancio valore fisso 0,20 ✓ Min 2 collaborazioni 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 DB (1 salto, 1 giro, 1 equilibrio) valore max 0,30 ✓ 2 Serie di passi valore 0,30 ✓ 2 Scambi per lancio valori secondo CdP ✓ Max 1 Rischio ✓ Max 10 collaborazioni di cui min 3 CC

SPECIFICHE PER COLLABORAZIONI:

Per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): la Pre-Acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, NON è considerata una Pre-Acrobatica differente.

Durante le collaborazioni possono essere utilizzate azioni di sollevamento con i maschi come parte attiva. Queste possono essere mantenute per 4 secondi e prevedere sollevamenti dinamici con passi illimitati purché durino massimo 4 secondi. Nella squadra con attrezzi la/il ginnasta sollevata/o deve interagire attivamente non solo con la squadra, ma anche con gli attrezzi. Sono Vietati i sollevamenti con arresto a testa in giù, le piramidi sulle spalle e tutto ciò che per l'incolumità degli atleti è vietato dal Cdp GR.

Per le modalità e il valore delle collaborazioni vedi tabelle allegate. Per tutto ciò che non è specificato fare riferimento al Cdp GR in vigore.

Tabella Collaborazioni a CORPO LIBERO:

0.10	0.20	0.30	0.40	Tipi di Collaborazione
C1				<p><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) • I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna
		C3		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<p><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne • tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i) • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Nella Collaborazione C4, se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi. Tale requisito non è richiesto per ginnaste che sono in movimento al suolo.

Nel Corpo Libero di Insieme è possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi.

Elementi corporei dinamici di rotazione

I tipi di Rotazioni del Corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati nelle tabelle degli:

- Elementi Pre-Acrobatici del CdP
- Rotazioni Verticali (incluse DB con rotazione 360° o più, con valore 0.10)
- DB con rotazione di 360° o più con valore di 0.20 o più

Nel Corpo Libero di Insieme, se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

Nel Corpo Libero di Insieme, durante i Passi di Danza (S) si possono inserire unicamente Collaborazioni C1

Tabella Collaborazioni COPPIE E SQUADRE:

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	<p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
C↗	<p><u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
C⇓	<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa.
CR (1 ginn.)	<p><u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u></p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <p>→ Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo</p>
<p>Note per C↗ e C⇓:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") - Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C⇓. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. 	

Le Collaborazioni saranno valutate secondo l'ordine di esecuzione. Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo. Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP GR 2025-2028.

Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi

Simbolo	Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC
⊗	Fuori campo visivo
≠	Senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, 1 volta per CR
CR2 o CR3	+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l'azione principale
Nota	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida. Nota* : "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna.

Simbolo	Criteri per la ginnasta che esegue l'azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio
S	Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1.) identici* e ininterrotti sotto il volo : lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione. Nota* : "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Per questo criterio, la ginnasta dell'azione principale deve lanciare e riprendere il suo attrezzo. +0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida.

Simbolo	Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR
⊗	Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
≠	Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10 p., 1 volta per CR
⊖	<u>Passando attraverso</u> : attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C ¹ : +0.10 p.
⊗	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
≠	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C ² : +0.10 p.
⊗	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
≠	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani