SEZIONE GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMI TECNICI

Aggiornamento del 30/09/2026

INDICE

INDICAZIONI GENERALI SETTORE PROMOZIONALE 3
SETTORE PROMOZIONALE: INDICAZIONI TECNICHE INDIVIDUALI 5
PROGRAMMI INDIVIDUALI 7
LIVELLO LA1 (Zaffiro) 9
LIVELLO LA2 (Ametista) 10
LIVELLO LB1 (Smeraldo) 11
LIVELLO LB2 (Rubino) 12
LIVELLO LC (Diamante) 13
MANEGGI D'ATTREZZO (PT Silver 2026) 14
CRITERI PER I RISCHI (CdP 2025-2028) 16
DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (CdP 2025-2028) 18
SETTORE PROMOZIONALE: INDICAZIONI TECNICHE PER GLI ESERCIZI D'INSIEME 21
LIVELLO LA1 (Zaffiro) 23
LIVELLO LA2 (Ametista) 24
LIVELLO LB1 (Smeraldo) 25
LIVELLO LB2 (Rubino) 26
LIVELLO LC (Diamante) 27
COLLABORAZIONI COLLETTIVO E COPPIE CORPO LIBERO 28
COLLABORAZIONI COPPIE E SQUADRE ATTREZZI 28
SETTORE FGI 29

I programmi tecnici prevedono due sezioni distinte: una promozionale e una dedicata ai programmi FGI Silver e Gold. Le ginnaste che partecipano alle competizioni con i programmi FGI non possono contemporaneamente prendere parte ai programmi promozionali.

INDICAZIONI GENERALI SETTORE PROMOZIONALE

L'obiettivo è promuovere e valorizzare la ginnastica ritmica offrendo ad ogni atleta l'opportunità di esprimere al meglio le proprie capacità nel rispetto del livello tecnico raggiunto e del proprio percorso di crescita. Per il settore promozionale si invitano pertanto i tecnici a inserire le ginnaste e i ginnasti nei livelli che rispecchiano realmente il grado di preparazione tecnica raggiunto. L'attività deve rappresentare un momento di crescita, confronto e gratificazione tenendo conto delle ore di allenamento, del percorso svolto e della motivazione di ciascun atleta. È fondamentale che il confronto avvenga tra ginnaste e ginnasti con livelli di preparazione quanto più possibile omogenei, affinché l'esperienza competitiva possa essere stimolante e motivante per tutti.

1. Le competizioni regionali e nazionali sono riservate ai tesserati ASC.
2. Per ogni competizione il Presidente di ogni Associazione sportiva in fase di iscrizione delle proprie ginnaste/i dovrà verificare e certificare tramite dichiarazione la presenza del certificato medico agonistico in corso di validità. Analoga procedura dovrà essere seguita per la fase nazionale se non diversamente specificato nelle modalità di iscrizione a tale manifestazione.
3. Le ginnaste che gareggiano nel settore promozionale possono svolgere un massimo di 3 esercizi, le ginnaste che gareggiano con il programma FGI possono svolgere massimo 2 esercizi.
4. Le/i ginnaste/i che compiono 8 anni in prossimità delle finali nazionali, e nella fase regionale hanno preso parte ad almeno una gara nella categoria CUCCIOLE/I 3° FASCIA/3° FASCIA TOP, saranno ammesse di diritto alla fase nazionale nelle Allieve/i 1° FASCIA se in possesso del certificato medico agonistico.
5. Ciascun referente regionale, in accordo con le Società, è libero di organizzare per ogni anno nel periodo gennaio-metà aprile, il numero di gare che viene ritenuto più idoneo per il territorio, tenendo presente che almeno una gara deve essere svolta. Saranno predisposte indicazioni a parte per le regioni che si affiliano per la prima volta e che si trovano in condizioni numeriche ridotte. In talune circostanze le modalità organizzative verranno concordate diversamente.

6. La scelta musicale è libera: cantata oppure no per tutti gli esercizi o per nessuno. In caso si scelga un brano con parole è necessario verificare che il testo sia adeguato al contesto sportivo.
7. Abbigliamento ginnaste/i. È possibile (ma non obbligatorio) partecipare sia nelle fasi regionali che nazionali senza il body da gara, indossando leggins medio/lunghi e una canottiera dello stesso colore a tinta unita (solo per livello LA1 e LA2).
8. I body devono essere di materiale non trasparente dal petto all'inguine, sono ammesse piccole aree trasparenti/color-carne (ad esempio in retina) ma non in corrispondenza dei fianchi possibilmente. Sono ammessi body con maniche di qualsiasi lunghezza o senza maniche o con le spalline strette. È consentito indossare collant lunghi color carne sotto il body o avere le gambe scoperte o indossare un body intero (accademico). Il gonnellino può essere presente oppure no, se presente lo stile è libero ma non è consentito l'effetto "tutù" del balletto. I ginnasti devono indossare il body intero (accademico).
9. I capelli devono essere legati, con chignon o eventuali code qualora i capelli siano corti.
10. Non sono ammessi braccialetti e collane poiché possono mettere a rischio la sicurezza della ginnasta.
11. Il trucco è consentito purché leggero e in relazione all'età della ginnasta.
12. Bendaggi ed eventuali supporti devono essere color pelle.
13. Misure attrezzi: (FIG /World Gymnastics – Apparatus Norms Parts I–III, edizione 2026**,** sezione Rhythmic Gymnastics). Fune: libero (misura della ginnasta), cerchio: 70 – 90 cm., palla: 18-20 cm., clavette: lunghezza 40-50 cm., nastro: minimo 4 m. per le allieve, 5m. per giovanili e open (no FIG, ma adattato).
14. Abbigliamento e disciplina dei tecnici. I tecnici devono indossare la tuta societaria o in alternativa una maglietta societaria in modo da essere identificati con la Società di appartenenza. Non sono ammesse altre tipologie di abbigliamento sia in ambito regionale che nazionale.
15. Durante l'esecuzione dell'esercizio di gara della propria ginnasta, il tecnico non può comunicare con la ginnasta o con i giudici.
16. La quota di partecipazione per singola ginnasta è 12 euro per le CUCCIOLE (indipendentemente dal numero di esercizi svolti), 15 euro per un esercizio, 20 euro per due esercizi, 23 euro per tre esercizi.
17. Le ginnaste/i con disabilità certificate verranno ammesse alla categoria con anno di nascita precedente rispetto a quello reale.

SETTORE PROMOZIONALE: INDICAZIONI TECNICHE INDIVIDUALI

1. **Accesso alla fase nazionale**. A livello individuale per ciascuna regione accedono le prime 10 ginnaste classificate per ogni programma e fascia a livello regionale (partecipando ad almeno una prova) secondo le seguenti regole:
   - LA1, LA2 con max. 2 esercizi di cui massimo 1 esercizio individuale
   - LB1, LB2, LC con massimo 3 esercizi di cui massimo 2 esercizi individuali
   - ginnaste con programmi federali massimo 2 esercizi individuali.
   - Possono partecipare senza limiti di accesso le Cucciole 1° - 2° - 3° FASCIA e Cucciole 3° FASCIA TOP. Le Cucciole 3° FASCIA e 3° FASCIA TOP che compiono 8 anni prima della fase nazionale, sono ammesse di diritto nella categoria ALLIEVE 1° FASCIA.
   - Tutte le regole sopra citate valgono anche per gli accessi dei ginnasti.
2. A livello regionale è possibile eseguire uno o due esercizi per ogni livello
3. **È possibile cambiare programma individuale nel corso dell'anno** a patto che si passi ad un livello superiore. In tal caso alla fase nazionale si accederà se rientranti nel punto 1. Resta inteso che una volta scelto il programma superiore non è possibile tornare indietro.
4. **Difficoltà di equilibrio a corpo libero**: è necessario eseguire un ampio movimento delle braccia.
5. **Pre-acrobatiche:** oltre ad essere presenti nei rischi possono essere utilizzate per le AD ma non usate nei passi ritmici. La stessa pre-acrobatica può essere utilizzata una volta nei rischi e una volta per le AD.
6. **Difficoltà di corpo**: non possono essere inserite difficoltà di corpo di valore superiore rispetto a quello indicato nei programmi.
7. **Rischi:** ammessi di valore superiore rispetto a quello consentito dal livello, ma declassati al valore previsto dal programma.
8. **Gli elementi tecnici di attrezzo devono essere eseguiti isolati.**
9. È libero l'inserimento di max 2 onde parziali o totali, in funzione dei livelli; se non presenti non verrà applicata alcuna penalità
10. **Maneggio:** per i livelli Zaffiro e Ametista il maneggio su DB è libero e in movimento sui passi ritmici. Per i livelli Smeraldo, Rubino e Diamante il maneggio su DB deve essere del PT Silver o CdP e in movimento sui passi ritmici.
11. **Classifiche individuali**:
    - corpo libero;
    - cerchio;

- palla.

  A livello regionale, qualora non siano presenti almeno 5 esercizi sia al cerchio sia alla palla, le due classifiche potranno essere unificate;
- fune, clavette e nastro, oppure fune e clavette nei livelli che non prevedono il nastro.

  A livello regionale, qualora non siano presenti almeno 5 esercizi per ciascuna tipologia di attrezzo, si procederà con una classifica unificata tra tali attrezzi.
- Per i ginnasti deve essere prevista una classifica a parte con le stesse modalità.

12. Ogni **elemento mancante** verrà penalizzato di 0,30
13. Ogni **elemento in esubero** rispetto alle richieste tecniche non verrà valutato ai fini delle difficoltà ma verrà giudicato a livello esecutivo
14. Le difficoltà (DB e DA) verranno giudicate in ordine cronologico. Nei livelli LB2 (Rubino) ed LC (Diamante) è possibile utilizzare come base delle DA le difficoltà di corpo (DB) tenendo presente che al fine del conteggio delle DB verranno considerate solo quelle di maggior valore in base al numero massimo consentito dal livello.

Di seguito le fasce di età nelle quali saranno inserite le/i ginnaste/i.

STAGIONE AGONISTICA 2027		
CATEGORIE	**Anno di nascita**	**Età**
CUCCIOLE 1°-2° FASCIA	2022 - 2021	5 e 6
CUCCIOLE 3° FASCIA	2020 - 2019 (8 anni non compiuti)	7
CUCCIOLE 3° FASCIA TOP	2020 - 2019 (8 anni non compiuti)	7
ALLIEVE 1° FASCIA	2019 (8 anni compiuti) - 2018 - 2017	8 compiuti - 9 - 10
ALLIEVE 2° FASCIA	2016 - 2015	11 e 12
GIOVANILE	2014 - 2013	13 e 14
OPEN	dal 2012 in poi	15 IN POI

PROGRAMMI INDIVIDUALI

I programmi tecnici del settore promozionale sono 5 e più precisamente dal più semplice al più complesso: **LA1** (Zaffiro): primi passi, **LA2** (Ametista): imparo la ginnastica ritmica**, LB1** (Smeraldo): inizio a costruire competenze**, LB2** (Rubino): consolido e aumento le competenze**, LC** (Diamante): preparazione promozionale avanzata. La corrispondenza delle fasce di età rispetto ai programmi individuali è specificata nella seguente tabella.

Categorie	LIVELLO	2027	Età
CUCCIOLE/I 1°- 2° FASCIA	**LA1** (Zaffiro), **LA2** (Ametista), **LB1** (Smeraldo)	2022-2021	5 e 6
CUCCIOLE/I 3° FASCIA	**LA1** (Zaffiro), **LA2** (Ametista), **LB1** (Smeraldo)	2020 e 2019 (8 anni non compiuti)	7
CUCCIOLE/I 3° FASCIA TOP	**LB2** (Rubino) **o LC** (Diamante) **o FGI**	2021 e 2019 (8 anni non compiuti)	**7**
ALLIEVE/I 1° FASCIA	**LA1** (Zaffiro), **LA2** (Ametista), **LB1** (Smeraldo), **LB2** (Rubino), **LC** (Diamante)	2019 (8 anni compiuti) - 2018 - 2017	8 compiuti - 9 - 10
ALLIEVE/I 2° FASCIA	**LA1** (Zaffiro), **LA2** (Ametista), **LB1** (Smeraldo), **LB2** (Rubino), **LC** (Diamante)	2016 - 2015	11 e 12
GIOVANILE	**LA1** (Zaffiro), **LA2** (Ametista), **LB1** (Smeraldo), **LB2** (Rubino), **LC** (Diamante)	2014 - 2013	13 e 14
OPEN	**LA2** (Ametista), **LB1** (Smeraldo), **LB2** (Rubino), **LC** (Diamante)	2012 IN POI	15 IN POI

CRITERI GENERALI

	MUSICA	DIFF.	P.RITM. 0,30	RISCHI	DA	Maneggio su DB e PR
LA1 (Zaffiro) C. libero	Min 30" Max . 45"	(2-3) 0,05	Min. 1-max. 3 da 4"-6"	/	/	/
LA1 (Zaffiro) attrezzo			Min. 1 max. 3 da 4"- 6" attrezzo in movimento		Elemento propedeutico	Attrezzo mosso
LA2 (Ametista) C. libero	Min 45" Max 1'	3 (0,10)	Min. 1 max. 4 da 6"-8"	/	/	/
LA2 (Ametista) attrezzo			Min. 1 max. 4 da 6" - 8" attrezzo in movimento		No min. max.	Attrezzo mosso
LB1 (Smeraldo) C. libero	Min 45" Max 1'	(3-4) 0,10-0,20	Min. 1 max. 3 da 6"- 8"	/	/	/
LB1 (Smeraldo) attrezzo			Min. 1 max. 3 da 6" - 8" maneggio d'attrezzo PT Silver /CdP	Min. 1 max 2 (0,10): 1 rotazione	No min, max 3	Maneggio d'attrezzo PT Silver/ CdP
LB2 (Rubino) C. libero	Min. 1' Max 1' 15"	(4-5) 0,10-0,30	Min. 1 max. 3 da 6"- 8"	/	/	/
LB2 (Rubino) attrezzo			Min. 1 max. 3 da 6" - 8" maneggio d'attrezzo PT Silver o CdP	Min. 1 max 2 (0,10-0,30) di cui max. 1 da 0,30: (criteri CdP)	No min max 4	Maneggio d'attrezzo PT Silver/CdP
LC (Diamante) C.libero	Min. 1'15" Max 1'30"	(5-6) 0,10-0,40. Max 1 DB da 0,50	Min. 1 max 3 da 6"- 8"	/	/	/
LC (Diamante) attrezzo			Min. 1 max. 3 da 6" - 8" con 1 maneggio d'attrezzo PT Silver o CdP	Min. 1 max 2 (0,20-0,50): minimo 2 rotazioni + aggiunta di ulteriori rotazioni o criteri (CdP)	No min max 5	Maneggio d'attrezzo PT Silver o CdP

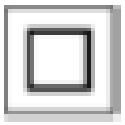
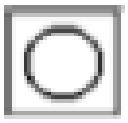
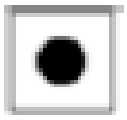
LIVELLO LA1 (Zaffiro)

Questo livello è rivolto alle ginnaste senza esperienza che hanno appena iniziato il loro percorso sportivo.

È possibile eseguire 1 o 2 esercizi a scelta, nel caso in cui si scelga di eseguirne 2, uno dovrà essere il corpo libero e l'altro un attrezzo tra quelli previsti. Se si esegue un solo esercizio la scelta è libera tra le possibilità previste. Classifiche: corpo libero, cerchio, palla o deroga regionale cerchio/palla.

CATEGORIE				**CLASSIFICA**
CUCCIOLE 1°-2° FASCIA				No
CUCCIOLE 3° FASCIA				No
ALLIEVE 1° FASCIA				Corpo libero. Cerchio. Palla *
ALLIEVE 2° FASCIA				
GIOVANILE				

***a livello regionale è possibile accorpare cerchio/palla se non presenti almeno 5 cerchi e 5 palle.**

LA1 (Zaffiro)	**MUSICA**	**DIFFICOLTA' 0,05**	**ELEMENTO OBBLIGATORIO 0,30 (isolato)**	**P.RITM. 0,3**	**ELEMENTO PROPEDEUTICO OBBLIGATORIO 0,20**	**Maneggio su DB**
	Min. 30" Max 45"	N. 2 o 3 (1 per gruppo corporeo se 3 difficoltà o a scelta se 2 difficoltà)	Capovolta avanti	Min. 1- max. 3 da 4"-6"	/	/
	Min. 30" Max 45"	N. 2 o 3 (1 per gruppo corporeo se 3 difficoltà o a scelta se 2 difficoltà)	Rotolamento del cerchio al suolo	Min. 1- max. 3 da 4"-6" con attrezzo in movimento	Piccolo lancio	Attrezzo mosso
	Min. 30" Max 45"	N. 2 o 3 (1 per gruppo corporeo se 3 difficoltà o a scelta se 2 difficoltà)	Palleggio all'altezza del ginocchio			

Difficoltà da 0,05

EQUILIBRI: passè su pianta - gamba tesa avanti o dorsale su pianta - flessione del busto indietro da in ginocchio - spaccata.

ROTAZIONI: giro a passi (2) - 180° giro passè - 180° giro con gamba tesa avanti o dorsale.

SALTI: sforbiciata flessa (gatto) - serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte - balzo con rimbalzo sullo stesso piede a dx e a sx.

- Elemento vietato: rovesciata e varianti. Possono essere inserite altre pre-acrobatiche.
- Per ogni elemento mancante verrà applicata una penalità di 0,30.
- Libero l'inserimento di max 2 onde parziali, se non presente no penalità.
-

-

LIVELLO LA2 (Ametista)

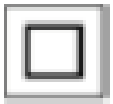
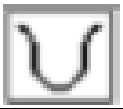
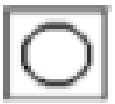
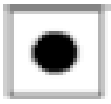
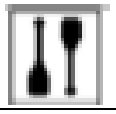
CUCCIOLE 1°-2°- 3° FASCIA: 1 o 2 esercizi individuali a scelta tra corpo libero, cerchio e palla.

No classifica.

Da ALLIEVE 1° FASCIA a OPEN: 1 o 2 esercizi individuali a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla e clavette. Classifica corpo libero, palla, cerchio, fune/clavette.

CATEGORIE						CLASSIFICA
CUCCIOLE 1°-2° FASCIA						No
CUCCIOLE 3° FASCIA						No
ALLIEVE 1° FASCIA						Corpo libero. Cerchio. Palla*. Fune/clavette
ALLIEVE 2° FASCIA						
GIOVANILE						
OPEN						

***a livello regionale è possibile accorpare cerchio/palla se non presenti almeno 5 cerchi e 5 palle.**

LA2 (Ametista)	MUSICA	DIFFICOLTA' 0,10	ELEMENTO OBBLIGATORIO 0,30 (isolato)	P.RITM. 0,30	DA	Maneggio su DB
	Min 45" max 1'	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	Capovolta indietro	Min. 1 max. 4 da 6"-8"	/	/
	Min 45" max 1'	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	Lancio medio	Min. 1 max. 4 da 6"- 8" con attrezzo in movimento	No min max 2	Attrezzo mosso
	Min 45" max 1'	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	Lancio medio			
	Min 45" max 1'	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	Lancio medio			
	Min 45" max 1'	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	Lancio medio			

- Elemento vietato: rovesciata e varianti.
- Libero l'inserimento di max 2 onde parziali, se non presente no penalità.
- Per ogni elemento mancante verrà applicata una penalità di 0,30.

LIVELLO LB1 (Smeraldo)

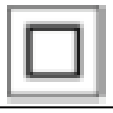
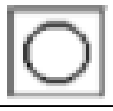
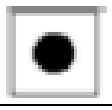
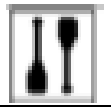
CUCCIOLE da 1°-2°- 3° FASCIA: 1 o 2 esercizi individuali a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, e palla. No classifica.

ALLIEVE 1° FASCIA: 1 o 2 esercizi individuali a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla e clavette. Classifica: corpo libero, palla, cerchio, fune/clavette.

Da ALLIEVE 2° FASCIA a OPEN: 1 o 2 esercizi individuali a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro. Classifica: corpo libero, palla, cerchio, fune/clavette/nastro.

CATEGORIA							CLASSIFICA
CUCCIOLE 1°-2° FASCIA							No
CUCCIOLE 3° FASCIA							No
ALLIEVE 1° FASCIA							C.libero. Cerchio. Palla*. Fune/clavette
ALLIEVE 2° FASCIA							C. libero. Cerchio. Palla*. Fune/clavette/nastro
GIOVANILE							
OPEN							

***a livello regionale è possibile accorpare cerchio/palla se non presenti almeno 5 cerchi e 5 palle.**

LB1 (Smeraldo)	MUSICA	DIFFICOLTA' 0,10-0,20	ELEMENTO OBBLIGATORIO 0,30 (isolato)	P.RITM. 0,30	RISCHI 0,10	DA	Maneggio su DB e PR
	Min 45'' max 1'	N. 3 - 4 (1 per gruppo corporeo + 1 a scelta)	Ruota a due mani	Min. 1 max. 3 da 6''-8''	/	/	/
	Min 45'' max 1'	N. 3 - 4 (1 per gruppo corporeo + 1 a scelta)	4 saltelli alternati in avanti	Min. 1 max. 3 da 6''- 8'' maneggio d'attrezzo PT Silver o CdP	Min. 1 max. 2 da 0,10 (1 rotazione)	No min max 3	Maneggio d'attrezzo PT Silver o CdP
	Min 45'' max 1'	N. 3 - 4 (1 per gruppo corporeo + 1 a scelta)	Rotolamento ritornato al suolo				
	Min 45'' max 1'	N. 3 - 4 (1 per gruppo corporeo + 1 a scelta)	Mezzo rotolamento braccio-petto frontale				
	Min 45'' max 1'	N. 3 - 4 (1 per gruppo corporeo + 1 a scelta)	Giri delle clavette (3) sul piano sagittale o trasverso				
	Min 45'' max 1'	N. 3 - 4 (1 per gruppo corporeo + 1 a scelta)	4 spirali al suolo con rotazione del corpo di 360°				

- Libero l'inserimento di max 2 onde parziali, se non presente no penalità.
- Per ogni elemento mancante verrà applicata una penalità di 0,30.

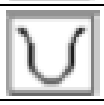
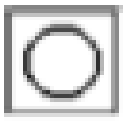
LIVELLO LB2 (Rubino)

CUCCIOLE 3° FASCIA TOP: 1 o 2 esercizi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro. No classifica.

Da ALLIEVE 1° FASCIA a OPEN: 1 o 2 esercizi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette o nastro. Classifica: corpo libero, cerchio, palla e fune/clavette/nastro.

CATEGORIA							CLASSIFICA
CUCCIOLE 3° FASCIA TOP							No
ALLIEVE 1° FASCIA							C. libero. Cerchio. Palla*. Fune/clavette/nastro
ALLIEVE 2° FASCIA							
GIOVANILE							
OPEN							

***a livello regionale è possibile accorpare cerchio/palla se non presenti almeno 5 cerchi e 5 palle.**

LB2 (Rubino)	MUSICA	DIFFICOLTA' 0,10-0,30	ELEMENTO OBBLIGATORIO 0,30 (isolato)	P.RITM. 0,30	RISCHI 0,10-0,30	DA	Maneggio su DB e PR
	Min. 1' max 1' 15"	N. 4 -5 (1 per gruppo corporeo + 1-2 a scelta)	Ruota + capovolta	Min. 1 max. 3 da 6"-8"	/	/	/
	Min. 1' max 1' 15"	N. 4 -5 (1 per gruppo corporeo + 1-2 a scelta)	Echappè (piani e ripresa liberi)	Min. 1 max. 3 da 6"-8" con maneggio d'attrezzo PT Silver o CdP	Min. 1 max 2 di cui max. 1 da 0,30 (criteri CdP)	No min. max 4	Maneggio d'attrezzo PT Silver o CdP
	Min. 1' max 1' 15"	N. 4 -5 (1 per gruppo corporeo + 1-2 a scelta)	Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio che gira per dietro				
	Min. 1' max 1' 15"	N. 4 -5 (1 per gruppo corporeo + 1-2 a scelta)	Rotolamento braccio-braccio frontale				
	Min. 1' max 1' 15"	N. 4 -5 (1 per gruppo corporeo + 1-2 a scelta)	Movimento asimmetrico con circonduzione sul p.sagittale e piccoli giri sul p.trasverso				
	Min. 1' max 1' 15"	N. 4 -5 (1 per gruppo corporeo + 1-2 a scelta)	Rotazione della bacchetta intorno alla mano				

- Libero l'inserimento di max 2 onde parziali o totali, se non presente no penalità.
- Per ogni elemento mancante verrà applicata una penalità di 0,30.
- È possibile utilizzare come base delle AD le difficoltà di corpo tenendo presente che, ai fini del conteggio delle DB verranno considerate solo le 5 di maggior valore.

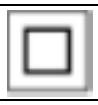
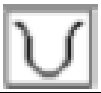
LIVELLO LC (Diamante)

CUCCIOLE 3° FASCIA TOP: 1 o 2 esercizi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette o nastro. No classifica.

Da ALLIEVE 1° FASCIA a OPEN: 1 o 2 esercizi individuali a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro. Classifica: corpo libero, cerchio, palla, fune/clavette/nastro.

CATEGORIA							CLASSIFICA
CUCCIOLE 3° FASCIA TOP							No
ALLIEVE 1° FASCIA							C. libero. Cerchio. Palla*. Fune/clavette/nastro
ALLIEVE 2° FASCIA							
GIOVANILE							
OPEN							

***a livello regionale è possibile accorpare cerchio/palla se non presenti almeno 5 cerchi e 5 palle**

LC (Diamante)	MUSICA	DIFFICOLTA' 0,10-0,40	ELEMENTO OBBLIGATORIO 0,30 (isolato)	P.RITM. 0,30	RISCHI 0,20-0,50	DA 0,20-0,40	Maneggio su DB e PR
	MIN. 1'15" MAX 1'30"	N. 5-6 (1 per gruppo corporeo + 2-3 a scelta). 1 DB può essere da 0,50	Rovesciata avanti o ruota sui gomiti	Min. 1 max. 3 da 6"-8"	/	/	/
	MIN. 1'15" MAX 1'30"	N. 5-6 (1 per gruppo corporeo + 2-3 a scelta). 1 DB può essere da 0,50	4 saltelli a piedi uniti sul posto con giro inverso della fune	Min. 1 max. 3 da 6" - 8 " con maneggio d'attrezzo PT Silver o CdP	Min. 1 max 2 (2 rotazioni + criteri CdP o rotazioni aggiuntive)	No min, max 5	Maneggio d'attrezzo PT Silver o CdP
	MIN. 1'15" MAX 1'30"	N. 5-6 (1 per gruppo corporeo + 2-3 a scelta). 1 DB può essere da 0,50	Lungo rotolamento sagittale braccio-dorso				
	MIN. 1'15" MAX 1'30"	N. 5-6 (1 per gruppo corporeo + 2-3 a scelta). 1 DB può essere da 0,50	Lungo rotolamento sagittale braccio-dorso				
	MIN. 1'15" MAX 1'30"	N. 5-6 (1 per gruppo corporeo + 2-3 a scelta). 1 DB può essere da 0,50	Serie di moulinet sul piano sagittale o trasverso				
	MIN. 1'15" MAX 1'30"	N. 5-6 (1 per gruppo corporeo + 2-3 a scelta). 1 DB può essere da 0,50	Echappè (sul piano frontale)				

- Libero l'inserimento di max 2 onde parziali o totali, se non presente no penalità.
- Per ogni elemento mancante verrà applicata una penalità di 0,30.
- È possibile utilizzare come base delle DA le difficoltà di corpo tenendo presente che al fine del conteggio delle DB verranno considerate solo le 6 di maggior valore.

MANEGGI D'ATTREZZO (PT Silver 2026)

FUNE

1. **Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune.**
2. **Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.**
3. **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
4. **Echappé di un capo**
5. **Giri della fune**
6. **Maneggio:**
   - oscillazioni
   - circonduzioni
   - movimenti ad otto
   - vele
   - ecc… (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note

1) La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.
2) È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi e moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.
3) I salti ed i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc…

CERCHIO

1. **Rotolamenti:**
   - sul corpo
   - al suolo
2. **Rotazioni:**
   - intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
   - intorno ad un asse del cerchio: tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione
3. **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
4. **Passaggi attraverso il cerchio**
5. **Elementi al di sopra del cerchio**
6. **Maneggio:**
   - oscillazioni
   - circonduzioni
   - movimenti ad otto
   - ecc…(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

PALLA

1. **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
2. **Palleggi**
3. **Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo**
4. **Maneggio:**
   - slanci
   - oscillazioni
   - circonduzioni
   - movimenti ad otto
   - rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo
   - Rotazioni della mano attorno alla palla
   - Piccoli rotolamenti
   - Rotolamenti accompagnati
   - Palleggi isolati
   - Ecc…(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note

1) È ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo; quindi, non devono essere predominanti nella composizione.

CLAVETTE

1. **Giri**
2. **Moulinets**
3. **Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)**
4. **Battute**
5. **Maneggio:**
   - slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
   - slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
   - movimenti ad otto
   - rotazione libera delle clavette
   - rotolamento delle clavette
   - ecc…(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
6. **Movimenti asimmetrici**

Note

1) La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa
2) I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.
3) I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.
4) Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

NASTRO

1. **Serpentine (4-5 onde)**
2. **Spirali (4 –5 anelli)**
3. **Maneggio:**
   - slanci
   - oscillazioni
   - circonduzioni
   - movimenti ad otto
   - rotazioni della mano attorno alla bacchetta
   - ecc…(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
4. **Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)**
5. **Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.**

Note

1) È ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.

CRITERI PER I RISCHI (CdP 2025-2028)

Simbolo	Valore	Criteri generali
R3 R4 ecc.	0.10 p. ciascuna	Rotazione del corpo **aggiuntiva di 360° completi**: durante il lancio, sotto il volo dell'attrezzo, o con ripresa durante qualsiasi fase della rotazionale finale.
≠	0.10 p.	Cambio dell'asse di rotazione o cambio di livello* durante le rotazioni. In ciascun R è valido 1 solo criterio: cambio dell'asse o cambio di livello - non entrambi. **Nota*:** sono valutati 2 livelli: 1. volo/in piedi e 2. al suolo.
S	0.20 p.	Una serie di 3 o più elementi pre-acrobatici identici* (#4.5.1) ininterrotti **sotto il volo**, o una serie di 3 DB di salto en tournant con lancio e ripresa (#4.7). **Nota*:** "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici appartengono allo stesso gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.

Simbolo	Criteri generali durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo + 0.10 p. ogni volta
⊠	Fuori campo visivo
⫩	Senza aiuto delle mani

Criteri specifici durante il lancio e la ripresa della Fune:

Simbolo	Criteri specifici del lancio + 0.10 p. ogni volta	Simbolo	Criteri specifici della ripresa + 0.10 p. ogni volta
⊖	**Passaggio attraverso la Fune con tutto o una parte del corpo durante la ripresa.** Minimo 2 grandi segmenti del corpo devono passare attraverso la Fune. Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, ecc.		
↗	**Lancio alto della Fune aperta e tesa tenuta dal capo**	∩	**Ripresa della Fune con un capo in ciascuna mano**
↗	**Lancio alto della Fune aperta e tesa tenuta dal centro**		

Simbolo	Criteri specifici del lancio + 0.10 p. ogni volta	Simbolo	Criteri specifici della ripresa + 0.10 p. ogni volta
			Passaggio attraverso il cerchio (○) con tutto o una parte del corpo durante la ripresa. Minimo 2 grandi segmenti del corpo devono passare attraverso il Cerchio. Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, ecc.
	Lancio dopo rotolamento al suolo: ○ Valido solo quando eseguito con ≠		**Rimbalzo diretto sul corpo senza alcuna fermata, senza braccio(a) o mano(i):** ○● **Nota:** i rimbalzi sul braccio(a) o mano(i) non sono validi come , ma il criterio ≠ è assegnato per rimbalzo sul braccio(a) o altre parti del corpo
			Ripresa diretta dell'attrezzo in rotolamento su minimo 2 grandi segmenti del corpo **Non valido:** Criterio aggiuntivo ≠ non è assegnato per braccio/mano indipendentemente dalla posizione del palmo **Valido:** Criterio aggiuntivo ⊠ è valido se qualsiasi parte del rotolamento è fuori campo visivo
	Lancio di 2 Clavette non incastrate (‖) • Simultaneo • Asimmetrico • Cascade ***Lancio asimmetrico** può essere eseguito con 1 o 2 mani nello stesso momento. I movimenti delle 2 Clavette durante il volo devono essere di ampiezza differente (1 lancio più alto dell'altro) e su piano o direzione differenti.* ***Lancio a Cascade***		**Ripresa simultanea di 2 Clavette non incastrate** (‖)
			Ripresa della Palla (●) **con 1 mano** Senza sostegno aggiuntivo del corpo o dell'altra mano
			Ripresa diretta del cerchio (○) **con rotazioni intorno a un'altra parte del corpo, senza le mani** **Non valido:** Criterio aggiuntivo ≠ non è assegnato per rotazioni sul braccio teso

DIFFICOLTA' D'ATTREZZO (CdP 2025-2028)

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: FUNE

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri							Criteri Specifici		
			⊠	≠	≠		=	W	DB	∞	←	✕
Passaggio attraverso la Fune con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Passaggio attraverso la Fune con una serie di saltelli (min. 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Ripresa della Fune aperta con 1 capo in ciascuna mano senza aiuto di un'altra parte del corpo, da un lancio alto		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v			
Echappé e ripresa		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Spirali: rotazione del capo libero della Fune, Fune tenuta da 1 capo		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Rotazione libera (min. 1) intorno a una parte del corpo		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Rotazione (min. 1) della Fune aperta tenuta dal suo capo o dal centro		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Mulinelli con la Fune aperta		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v			
Trasmissione **senza aiuto delle mani** con almeno 2 parti del corpo (non le mani)		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		0.2	v	v	v	v	N/A	v	N/A			
Lancio alto		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Lancio alto della Fune aperta tenuta dal centro		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Lancio alto della Fune aperta tenuta dal suo capo		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Ripresa dopo lancio alto		0.3	v	v	v	v	v	v	v			

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: CERCHIO

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
			⊠	≠	≠		=	W	DB
Rotolamento lungo del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazione libera del Cerchio attorno al suo asse: intorno a una parte del corpo (tranne le mani) o in appoggio su una parte del corpo (non valido sul palmo aperto)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno ad una parte del corpo (**non le mani e non sul braccio teso**)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Passaggio attraverso il Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento del Cerchio al suolo		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotazione (min. 1) al suolo attorno all'asse		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Trasmissione **senza aiuto delle mani** tra almeno 2 parti del corpo (non le mani).		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto con rotazione attorno all'asse		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa del Cerchio dal volo di un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: PALLA

Base		Simbolo Base	Valore	Criteri						
				⊠	≠	≠		=	W	DB
Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti corporei			0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Ripresa della Palla con 1 mano da un lancio alto			0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Palleggio	1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto)		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazioni libere della Palla su una parte del corpo			0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Trasmissione **senza aiuto delle mani** tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)			0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Lancio alto		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Palla dal volo di un lancio alto		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta (qualsiasi altezza, non con le mani)		↘↗	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: CLAVETTE

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
			⊠	≠	≠		=	W	DB
Moulinets (min. 4/6 circoli)	×	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccolo lancio delle 2 Clavette non incastrate /ripresa	⇒	0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Circoli piccoli con 2 Clavette	◎	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette su o intorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Trasmissione **senza l'aiuto delle mani** tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Scivolamento della Clavetta su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Lancio piccolo di 2 Clavette incastrate/ripresa	—●—	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
• Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera) • Rimbalzo al suolo	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia	→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Lancio alto	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto di 2 Clavette non incastrate	⇗	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Clavetta dal volo di un lancio alto	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa di 1 Clavetta in 1 mano dal volo di un lancio alto, l'altra Clavetta è tenuta nella stessa mano	↓	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Ripresa simultanea delle 2 Clavette non incastrate dal volo di un lancio alto	⇓	0.30	v	v	v	v	v	v	v

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: NASTRO

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
			⊠	≠	≠	⚲	=	W	DB
Spirali/ "Spadaccino" (+ non valido)		**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Serpentine		**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Boomerang in volo		**0.40**	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang con abbandono e/o richiamo al suolo		**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Echappé e ripresa		**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti corporei		**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Passaggio di tutto il corpo o una parte del corpo attraverso o sopra il disegno del Nastro		**0.20**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Bacchetta tenuta senza 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		**0.20**	v	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v
Trasmissione **senza aiuto delle mani** tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		**0.20**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	**N/A**
Lancio alto		**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto da uno scivolamento al suolo		**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa del Nastro dal volo di un lancio alto		**0.30**	v	v	v	v	v	v	v

SETTORE PROMOZIONALE: INDICAZIONI TECNICHE PER GLI ESERCIZI D'INSIEME

1. Gli esercizi d'insieme sono strutturati in continuità e con funzione propedeutica rispetto al percorso individuale: le competenze tecniche acquisite in ciascun livello vengono riprese e applicate nel lavoro di coppia, collettivo e squadra, adattandole alle specifiche esigenze del lavoro d'insieme.
2. **Accesso alla fase nazionale**. Per ciascuna regione accedono le prime 10 formazioni classificate per ogni tipologia di esercizio d'insieme, programma e fascia, purché abbiano partecipato ad almeno una prova regionale.
3. I collettivi a corpo libero e le squadre attrezzi possono essere composti da 3 a 6 ginnaste/i.
4. La categoria è determinata dall'età della ginnasta più grande.
5. **Solo un/una componente può aver svolto a livello individuale un programma superiore rispetto a quello della coppia/collettivo/squadra nella quale viene inserito/a.**
6. È possibile inserire nella coppia/collettivo/squadra un **componente maschile** nel rispetto delle indicazioni 4 e 5.
7. Qualora una/o **Cucciola/o** venga **inserita/o in un esercizio d'insieme** con ginnaste/i di categoria superiore, potrà essere inserita/o **esclusivamente con Allieve/i 1° FASCIA**. Nel caso di coppia o squadra con attrezzi dovranno essere utilizzati gli attrezzi consentiti per la 1° FASCIA. L'esercizio d'insieme non potrà rientrare in classifica per la presenza della/del Cucciola/o
8. Gli esercizi d'insieme delle categorie Cucciole, per i quali non è prevista classifica, accedono liberamente alla fase nazionale.
9. È consentito **cambiare programma** a livello regionale passando al livello superiore, gareggiando poi nello stesso alla fase nazionale. Resta inteso che una volta scelto il programma superiore non è possibile tornare indietro.
10. **Le collaborazioni** a corpo libero valgono tutte 0,50 (vedi tabella a pag. 28), le collaborazioni con gli attrezzi possono valere 0,30 oppure nei livelli in cui è previsto 0,50 se eseguite con lancio e 1 rotazione (vedi tabella a pag. 28); eventuali criteri non saranno valutati ai fini del punteggio.
11. **Gli scambi** di base valgono 0,20. Nei livelli in cui previsto, il valore può essere incrementato mediante l'aggiunta di criteri fino al raggiungimento del massimo valore previsto.
12. È necessario inserire n. **4 formazioni** nei collettivi a corpo libero, nella coppia a corpo libero, nella coppia attrezzi e nella squadra attrezzi (no valore).

Di seguito i principali criteri tecnici di ciascun livello. Per i dettagli si rimanda ai singoli programmi.

CRITERI GENERALI

	N. GINN.	MUSICA	DIFF.	COLLAB.	P.RITM. 0,30	SCAMBI	RISCHI	MANEGGIO SU DB e PR.
LA1 (Zaffiro) COLLETT. C.LIBERO	3-6	30"- 45"	(2) 0,05	N. 4 (0,50)	Min. 1 max. 3 da 4"- 6"	/	/	/
LA1 (Zaffiro) COPPIA C. LIBERO	2							
LA1 (Zaffiro) COPPIA ATTREZZI	2			N. 4 (0,30)	Min. 1 max 3 da 4"- 6" attrezzo in movimento	No min. max. 1 (piccolo lancio) 0,20		Attrezzo mosso
LA1 (Zaffiro) SQUADRA ATTREZZI	3-6							
LA2 (Ametista) COLLETT. C.LIBERO	3-6	45"- 1'	(2) 0,10	N. 4 (0,50)	Min. 1 max.4 da 6"- 8"	/	/	/
LA2 (Ametista) COPPIA C. LIBERO	2							
LA2 (Ametista) COPPIA ATTREZZI	2			N. 4 (0,30)	Min. 1 max. 4 da 6"- 8" attrezzo in movimento	N. 1 (lancio medio) 0,20		Attrezzo mosso
LA2 (Ametista) SQUADRA ATTREZZI	3-6							
LB1 (Smeraldo) COLLETT. C.LIBERO	3-6	45"- 1'	(3) 0,10-0,20	N. 4 (0,50)	Min. 1 max. 3 da 6"- 8"	/	/	/
LB1 (Smeraldo) COPPIA C.LIBERO	2			N. 4 (0,50)				
LB1 (Smeraldo) COPPIA ATTREZZI	2			N. 4 da 0,30 Max 1 da 0,50	Min. 1 max. 3 da 6"- 8" maneggio PT Silver/CdP	Min. 1 max. 2 (per lancio medio/grande) 0,20	No min. max. 1 (0,1 con 1 rotazione)	PT Silver o Cdp
LB1 (Smeraldo) SQUADRA ATTREZZI	3-6							
LB2 (Rubino) COLLETT. C. LIBERO	3-6	1' - 1' 15"	(3) 0,10-0,30	N. 5 (0,50)	Min. 1 max. 3 da 6"- 8"	/	/	/
LB2 (Rubino) COPPIA C. LIBERO	2							
LB2 (Rubino) COPPIA ATTREZZI	2			N. 5 (0,30) - max 1 con lancio e rotazione 0,50	Min. 1 max. 3 da 6"-8" maneggio PTSilver /CdP	N. 2 (0,20-0,30 criteri CdP)	No Min. max 1 (0,20-0,30)	PT Silver o Cdp
LB2 (Rubino) SQUADRA ATTREZZI	3-6							
LC (Diamante) COLLETT. C.LIBERO	3-6	1'15"- 1'30"	(3) 0,10-0,40	N. 6 (0,50)	Min. 1 max. 3 da 6"- 8"	/	/	/
LC (Diamante) COPPIA C.LIBERO	2							
LC (Diamante) COPPIA ATTREZZI	2			N. 6 (0,30) - Max 2 con lancio e rotazione 0,50	Min. 1 max. 3 da 6"-8" maneggio PTSilver/CdP	N. 2 (0,20-0,40 - criteri CdP)	No min max 1 (0,20-0,40)	PT Silver o Cdp
LC (Diamante) SQUADRA ATTREZZI	3-6							

LIVELLO LA1 (Zaffiro)

CUCCIOLE/I 1°-2°-3° FASCIA: esercizi a scelta tra collettivo a corpo libero e coppia a corpo libero, coppia attrezzi e squadra attrezzi. No classifica.

Da ALLIEVE/I 1° FASCIA a GIOVANILE: esercizi a scelta tra collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia cerchi o palle, squadra cerchi o palle. Classifica: collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia attrezzi unificati e squadra attrezzi unificati.

CATEGORIE	Coll. c. libero	Coppia c. libero	Coppia attrezzi uguali o misti	Squadra attrezzi uguali o misti	CLASSIFICA
CUCCIOLE /I1°-2° FASCIA					No
CUCCIOLE/I 3° FASCIA					No
ALLIEVE/I 1° FASCIA					Collettivo c. libero, coppia c.libero, coppia attrezzi unificati, squadra attrezzi unificati.
ALLIEVE/I 2° FASCIA					
GIOVANILE					

LA1 (Zaffiro)	N. GINN.	MUSICA	DIFFICOLTA' 0,05	COLLAB.	P. RITM. 0,30	SCAMBI 0,20	MANEGGIO SU DB E PR.
Collettivo a corpo libero	3-6	Min. 30" Max. 45"	N. 2 (gruppo corporeo a scelta)	N. 4 (0,5)	Min. 1 max. 3 da 4"-6"	/	/
Coppia a corpo libero	2					/	/
Coppia attrezzi	2	Min. 30" Max. 45"	N. 2 (gruppo corporeo a scelta)	N. 4 (0,30)	Min. 1 max. 3 da 4"-6" con attrezzo in movimento	No min. max. 1 (piccolo lancio)	Attrezzo mosso
Squadra attrezzi	3-6						

Lo scambio deve essere eseguito da tutte/i le/i ginnaste/i per piccolo lancio.

Elemento vietato nel collettivo e coppia corpo libero: rovesciata e varianti

LIVELLO LA2 (Ametista)

CUCCIOLE/I 1°-2°-3° FASCIA: esercizi a scelta tra collettivo a corpo libero e coppia a corpo libero, coppia attrezzi, squadra attrezzi. No classifica.

Da ALLIEVE/I 1° FASCIA a OPEN: esercizi a scelta tra collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia attrezzi, squadra attrezzi. Classifica: collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia attrezzi unificati e squadra attrezzi unificati.

CATEGORIE	Coll. c. libero	Coppia c. libero	Coppia attrezzi uguali o misti	Squadra attrezzi uguali o misti	CLASSIFICA
CUCCIOLE /I1°-2° FASCIA					No
CUCCIOLE/I 3° FASCIA					No
ALLIEVE/I 1° FASCIA					Collettivo c. libero, coppia c.libero, coppia attrezzi unificati, squadra attrezzi unificati.
ALLIEVE/I 2° FASCIA					
GIOVANILE					
OPEN					

LA2 (Ametista)	N. GINN.	MUSICA	DIFFICOLTA' 0,10	COLLAB.	P.RITM. 0,30	SCAMBI 0,20	Maneggio su DB e PR
Collettivo a corpo libero	3-6	Min. 45" Max 1'	N. 2 (gruppo corporeo a scelta)	N. 4 (0,5)	Min. 1 max 4 da 6"-8"	/	/
Coppia a corpo libero	2					/	/
Coppia attrezzi	2	Min. 45" Max 1'	N. 2 (gruppo corporeo a scelta)	N. 4 (0,30)	Min. 1 max 4 da 6"-8" con attrezzo in movimento	N. 1 (lancio medio)	Attrezzo mosso
Squadra attrezzi	3-6						

Gli scambi devono essere eseguiti da tutte/i le/i ginnaste/i tramite lancio piccolo/ medio o per una lunghezza di circa 3 m. per le CUCCIOLE 1°/2°/3° FASCIA, di circa 4 m. per le ALLIEVE e di circa 5 m. per le GIOVANILI e OPEN.

LIVELLO LB1 (Smeraldo)

CUCCIOLE/I 1°-2°-3° FASCIA: 1 o 2 esercizi a scelta tra coppia corpo libero, collettivo a corpo libero, coppia attrezzi o squadra attrezzi. No classifica.

ALLIEVE/I 1° FASCIA: 1 o 2 esercizi a scelta tra collettivo corpo libero, coppia a corpo libero, coppia attrezzi o squadra attrezzi. Classifica per collettivo a corpo libero, coppia a corpo libero, coppia attrezzi unificati, squadra attrezzi unificati.

Da ALLIEVE 2° FASCIA A OPEN: 1 o 2 esercizi a scelta tra collettivo corpo libero, coppia a corpo libero, coppia attrezzi o squadra attrezzi. Classifica per collettivo a corpo libero, coppia a corpo libero, coppia attrezzi unificati, squadra attrezzi unificati.

CATEGORIA	Collettivo	Coppia	Coppia attrezzi uguali o misti	Squadra attrezzi uguali o misti	CLASSIFICA
CUCCIOLE /I 1°-2° FASCIA					No
CUCCIOLE/I 3° FASCIA					No
ALLIEVE/I 1° FASCIA					Collettivo c. libero, coppia c.libero, coppia attrezzi unificati, squadra attrezzi unificati
ALLIEVE/I 2° FASCIA					
GIOVANILE					
OPEN					

LB1 (Smeraldo)	N. GINN.	MUSICA	DIFFICOLTA' 0,10-0,20	COLL.	P.RITM. 0,30	SCAMBI 0,20	RISCHI 0,10	Maneggio su DB e PR
Collettivo a corpo libero	3-6	Min. 45" Max 1'	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	N. 4 (0,50)	Min. 1 max. 3 da 6"- 8"	/	/	/
Coppia corpo libero	2					/	/	/
Coppia attrezzi	2	Min. 45" Max 1'	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	N. 4 da 0,30. Max 1 da 0,50	Min. 1 max. 3 da 6"- 8" maneggio PT Silver/CdP	Min. 1 max. 2 (per lancio medio/grande)	No min. max. 1 (0,1) 1 rotazione	PT Silver/CdP
Squadra attrezzi	3-6							

Gli scambi devono essere eseguiti da tutte/i le/i ginnaste/i tramite lancio di altezza media o per una lunghezza di circa 3 m. per le CUCCIOLE 1°/2°/3° FASCIA, di circa 4 m. per le ALLIEVE e di circa 5 m. per le GIOVANILI e OPEN.

LIVELLO LB2 (Rubino)

CUCCIOLE/I 3° FASCIA TOP: 1 o 2 esercizi a scelta tra collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia attrezzi, squadra attrezzi. No classifica.

Da ALLIEVE/I 1° FASCIA a OPEN: 1 o 2 esercizi a scelta tra collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia attrezzi, squadra attrezzi. Classifica per collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia attrezzi unificati, squadra attrezzi unificati.

CATEGORIA	Collet.	Coppia	Coppia attrezzi uguali o misti	Squadra attrezzi uguali o misti	CLASSIFICA
CUCCIOLE/I 3° FASCIA TOP	☐	☐			No
ALLIEVE/I 1° FASCIA	☐	☐			Collettivo c. libero, coppia c.libero, coppia attrezzi unificati, squadra attrezzi unificati
ALLIEVE/I 2° FASCIA	☐	☐			
GIOVANILE	☐	☐			
OPEN	☐	☐			

LB2 (Rubino)	N. GINN.	MUSICA	DIFFICOLTA' 0,10-0,30	COLL.	P.RITM. 0,30	SCAMBI 0,20-0,30	RISCHI 0,20-0,30	Maneggio su DB e PR
Collettivo a corpo libero	3-6	Min. 1' max 1'15"	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	N. 5 (0,50)	Min. 1 max. 3 da 6"- 8"	/	/	/
Coppia corpo libero	2					/	/	/
Coppia attrezzi	2	Min. 1' max 1'15"	N. 2 (a scelta 2 gruppi corporei)	N. 5 (0,30) - max 1 con lancio e rotazione 0,50	Min. 1 max. 3 da 6"-8" maneggio PTSilver /CdP	N. 2 (0,20-0,30 criteri CdP)	No Min. max 1 (0,20-0,30)	PT Silver /CdP
Squadra Attrezzi	3-6							

Gli scambi devono essere eseguiti da tutte/i le/i ginnaste/i tramite lancio di altezza media o per una lunghezza di circa 4 m. per le CUCCIOLE TOP, di circa 5 m. per le ALLIEVE/I 1°-2° FASCIA e di circa 6 m. per GIOVANILE E OPEN

LIVELLO LC (Diamante)

Da CUCCIOLE/I 3° FASCIA TOP: 1 o 2 esercizi a scelta tra collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia attrezzi, squadra attrezzi. No classifica.

Da ALLIEVE/I 1° FASCIA a OPEN: 1 o 2 esercizi a scelta tra collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia attrezzi, squadra attrezzi. Classifica collettivo corpo libero, coppia corpo libero, coppia attrezzi unificata, squadra attrezzi unificata.

CATEGORIA	Collet.	Coppia	Coppia attrezzi uguali o misti	Squadra attrezzi uguali o misti	CLASSIFICA
CUCCIOLE 3° FASCIA TOP	☐	☐			No
ALLIEVE 1° FASCIA	☐	☐			Collettivo c. libero, coppia c.libero, coppia attrezzi unificati, squadra attrezzi unificati
ALLIEVE 2° FASCIA	☐	☐			
GIOVANILE	☐	☐			
OPEN	☐	☐			

LC (Diamante)	N. GINN.	MUSICA	DIFFICOLTA' 0,10-0,40	COLL.	P.RITM. 0,30	SCAMBI 0,20-0,40	RISCHI 0,20-0,40	Maneggio su DB e PR
Collettivo a corpo libero	3-6	Min. 1'15" max 1'30"	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	N. 6 (0,50)	Min. 1 max. 3 da 6"- 8"	/	/	/
Coppia corpo libero	2					/	/	/
Coppia attrezzi	2	Min. 1'15" max 1'30"	N. 3 (1 per gruppo corporeo)	N. 6 (0,30) - Max 2 con lancio e rotazione 0,50	Min. 1 max. 3 da 6"-8" maneggio PTSilver/CdP	N. 2 (0,20-0,40 - criteri CdP)	No min max 1 (0,20-0,40)	Maneggio d'attrezzo PT Silver
Squadra attrezzi	3-6							

Gli scambi devono essere eseguiti da tutte/i le/i ginnaste/i tramite lancio alto o per una lunghezza di circa 4 m. per le CUCCIOLE TOP, di circa 6 m. per le ALLIEVE/I 1°-2° FASCIA e di circa 8 m. per GIOVANILE E OPEN.

COLLABORAZIONI COLLETTIVO E COPPIE CORPO LIBERO (0,5) (PT Silver 2026)

Tipi di Collaborazione
Collaborazioni semplici • 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.
Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione • 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
Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione • 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
Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione • 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

COLLABORAZIONI COPPIE E SQUADRE ATTREZZI

0,3	Collaborazioni semplici: • trasmissioni attrezzi • relazioni tra ginnaste • relazioni con uso di attrezzi mediante qualsiasi elemento tecnico di attrezzo: lancio piccolo o medio, rotolamenti, palleggi, scivolamenti, respinte, mediante uso di qualsiasi elemento (superamenti, passaggi sopra, sotto o attraverso, con aiuto di una compagna esclusi elementi dinamici di rotazione come ad esempio rotolini, capovolte o ruote • Collaborazioni con lancio simultaneo (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi • Collaborazioni con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta
0,5	Collaborazioni con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo. Il lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. La ripresa immediata del proprio attrezzo di una compagna deve avvenire dopo un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo.

SETTORE FGI

Le ginnaste che partecipano alle competizioni federali possono gareggiare presso l'Ente nel settore dedicato FGI, purché siano regolarmente tesserate ASC. Gareggeranno seguendo i programmi Silver individuali e di squadra e Gold individuali e saranno giudicate secondo il CdP 25-28.

Le ginnaste possono eseguire un massimo di 2 esercizi sia in ambito regionale che nazionale.

Ai fini delle classifiche saranno considerate le seguenti fasce di età:

- ALLIEVE 1 (A1-A2)
- ALLIEVE 2 (A3-A4)
- ALLIEVE 3 (A5)
- JUNIOR
- SENIOR

La fascia CUCCIOLE 3° FASCIA TOP (del settore promozionale) può partecipare senza classifica a tutti i programmi federali Silver e/o Gold.

Le tabelle dei maneggi d'attrezzo e delle collaborazioni per coppie e squadre sono estratte da PT Silver - indicazioni tecniche e di giuria programmi tecnici ginnastica ritmica 2026.

Le tabelle delle AD e dei criteri dei rischi sono estratte dal CdP 2025-2028.