



PROGRAMMA GINNASTICA RITMICA AICS 2022-2024

Programma

1° semestre (gennaio - giugno): individuali, coppie e squadre

<i>Livello</i>	<i>Suddivisioni</i>	<i>Classifica</i>
GOLD	Livello unico	Individuale per fascia d'età
	Squadra	Per fascia d'età
SILVER	Individuale	Di specialità per fascia d'età
	Squadre e collettivi	Per fascia d'età
PROMOZIONALE	Individuale avanzato	Di specialità per fascia d'età
	Individuale base	Di specialità per fascia d'età
	Squadre e coppie	Per fascia d'età
DILETTANTI	Individuale	Di specialità per fascia d'età
	Squadre e coppie	Per fascia d'età
PROGRAMMI SPECIALI	Under 8	Senza classifica
	Over	Senza classifica

2° semestre (giugno - gennaio): team competition

<i>Livello</i>	<i>Suddivisioni</i>	<i>Classifiche</i>
GOLD	Team Competition	Per team
SILVER	Team Competition	Per team
PROMOZIONALE	Team Competition avanzato	Per team
	Team Competition base	Per team
DILETTANTI	Team Competition	Per team

Indicazioni generali

L'obiettivo di questo codice è permettere a tutti di trovare il proprio livello per partecipare alle gare, dividendo i programmi della Federazione dall'ente promozionale.

Le gare sono riservate ai tesserati AICS. Le gare regionali possono essere aperte anche ai non tesserati a discrezione del comitato organizzatore della gara; i titoli di Campione Regionale possono essere assegnati solo ai tesserati AICS.

- Le fasi interregionale e nazionale sono ad **accesso libero** e non vincolate a una qualificazione; è tuttavia possibile organizzare una o più prove regionali o interregionali secondo questo regolamento.
- Salvo diverse indicazioni, ogni ginnasta **non può cambiare livello** nel corso dell'anno.
- I Livelli Silver e Gold seguono le variazioni dei relativi programmi della FGI.

La Direzione Tecnica si riserva in tutte le gare e i livelli la possibilità di:

- **accorpare** livelli e fasce d'età qualora non si raggiungesse il numero minimo di 3 ginnaste iscritte per categoria;
- **suddividere** per anno nascita qualora il numero di iscritte fosse tale da renderlo necessario.

Note e riferimenti esterni

¹ I **Programmi Tecnici** sono disponibili sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione "Documenti e Circolari > Documenti Federali > Programmi Tecnici > GR".

² Il **Codice dei Punteggi** è disponibile sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione "Documenti e Circolari > Documenti Federali > Codici dei Punteggi > GR".

³ La **Griglia Silver** (contenuta nei Programmi Tecnici Silver) è disponibile sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione "Documenti e Circolari > Documenti Federali > Programmi Tecnici > GR" (cercare "Programma tecnico Silver")

1° semestre (gennaio - giugno): individuali, coppie e squadre

AICS GOLD

Alle Gare del Livello Gold possono partecipare tutte le ginnaste.

INDIVIDUALI LIVELLO GOLD

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Gold della Federazione Ginnastica d'Italia¹ come da tabella (riferimento Campionato Individuale Gold). Una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia di età superiore se necessario, ma non viceversa. Ogni ginnasta deve eseguire obbligatoriamente 2 esercizi. Le classifiche individuali vengono stilate per **fascia d'età facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta.**

Fasce d'età	Riferimento FGI / esigenze
Allieve 1	Campionato Squadra Allieve Gold 3 (individuale)
Allieve 2	Campionato Squadra Allieve Gold 3 (individuale)
Allieve 3	Campionato Squadra Allieve Gold 2 (individuale)
Allieve 4	Campionato Squadra Allieve Gold 1 (individuale)
Junior	Campionato Individuale Gold Specialità
Senior	Campionato Individuale Gold Specialità

INSIEME LIVELLO GOLD

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Gold della Federazione Ginnastica d'Italia¹ come da tabella (riferimento Campionato di Insieme di maggio). Una ginnasta di fascia inferiore può passare nella squadra di età superiore se necessario, ma non viceversa.

Fasce d'età	Riferimento FGI / esigenze
Squadra Allieve	Insieme Allieve maggio
Squadra Junior	Insieme Junior maggio
Squadra Open	Insieme Open maggio

AICS SILVER

Alle Gare del Livello Silver possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle **Gare FGI Silver di Ginnastica Ritmica**.

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Silver della Federazione Ginnastica d'Italia¹; in caso di contrasto prevalgono i documenti federali in vigore.

- Sono **escluse** le ginnaste che **nell'anno corrente** partecipano a gare individuali di **livello Gold**.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno **precedente** hanno partecipato a Campionati di Squadra (Serie C / Campionato di squadra allieve, Serie A e B), o ai Campionati di Insieme Gold.
- Sono ammesse le ginnaste che non hanno ancora partecipato alle gare FGI Silver, ma che si stanno preparando con i programmi Silver

Attenzione: al Campionato Nazionale ogni ginnasta può iscriversi al massimo a 1 gara individuale e 1 gara a scelta tra insieme/coppia/collettivo.

INDIVIDUALI LIVELLO SILVER

Le classifiche vengono stilate **per specialità e fascia d'età**. Vengono premiate le prime 3 ginnaste classificate per ogni attrezzo (la premiazione del resto della classifica è a discrezione dell'organizzatore della gara).

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia. **Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario**, ma non viceversa.

Fasce d'età AICS	Attrezzi
Allieve 1° fascia (A1 e A2)	<p>1 o 2 a scelta all'interno del programma FGI in base al livello (LA1-LA2-LB1-LB2-LC-LD-LE)*</p> <p>È possibile scegliere tra tutti gli attrezzi previsti nelle due fasce d'età FGI coperte dalle fasce AICS; si può scegliere anche il corpo libero nelle fasce in cui è previsto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Classifica generale (somma dei 2 attrezzi per tutti i livelli; anche per LE, dove il programma sarà su 2 attrezzi e non su 3) • Classifica di specialità per attrezzo (solo in fase nazionale)
Allieve 2° fascia (A3 e A4)	
Junior 1° fascia (J1)	
Junior 2° fascia (J2 e J3)	
Senior 1° fascia (S1)	
Senior 2° fascia (S2 e S3)	

SQUADRA E COLLETTIVI LIVELLO SILVER

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. La classifica verrà stilata per **tipologia e categoria**. La Direzione Tecnica si riserva la possibilità di **accorpate livelli** qualora non si raggiungesse il numero minimo di 3 squadre/coppie iscritte per ogni livello (gli accorpamenti vengono effettuati solo dove le categorie hanno le stesse esigenze).

COLLETTIVI	Categoria	Attrezzi	N° ginnaste
Collettivo LA Collettivo LB Collettivo LC Collettivo LD	ALLIEVE o OPEN	Corpo libero	Da 3 a 8
Collettivo LE	ALLIEVE o OPEN	Cerchi	Da 3 a 8

COPPIE	Categoria	Attrezzi	N° ginnaste
Coppia LB Coppia LC	ALLIEVE o OPEN	Cerchi	2
Coppia LE	ALLIEVE o OPEN	Fune/palla	2

INSIEME	Categoria	Attrezzi	N° ginnaste
LA1	ALLIEVE o OPEN	Corpo libero	Da 3 a 8
LA2	ALLIEVE o OPEN	A scelta	2
LB1	ALLIEVE o OPEN	Cerchi	Da 3 a 8
LB2	ALLIEVE o OPEN	A scelta	2
LC1	ALLIEVE o OPEN	Palle	Da 3 a 8
LC2	ALLIEVE o OPEN	A scelta	2
LD1	ALLIEVE o OPEN	A scelta	Da 3 a 8
LD2	ALLIEVE o OPEN	A scelta	2
LE ALLIEVE	ALLIEVE	Cerchi	5
LE OPEN	OPEN	Palle e clavette	5

AICS PROMOZIONALE

Il livello Promozionale è stato pensato per le atlete che **non svolgono attività della FGI** e si allenano tra le 4 e le 7 ore a settimana (settore promozionale). Questo livello punta più sull'utilizzo degli attrezzi che sulle difficoltà corporee, in quanto il maneggio può essere imparato da tutti indipendentemente dalle doti fisiche naturali.

- Sono **escluse** le ginnaste che nell'anno agonistico corrente hanno partecipato o stanno partecipando a gare FGI Gold o Silver.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno agonistico corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportiva.

Non è possibile cambiare categoria durante il corso dell'anno (es. da avanzato a base).

Ogni ginnasta può eseguire **al massimo 2 esercizi nella stessa competizione**, quindi ad esempio 2 individuali oppure 1 individuale e 1 squadra. Nel caso di diverse competizioni durante lo stesso anno agonistico la ginnasta **può cambiare esercizi** (esempio: è possibile gareggiare in una competizione con cerchio individuale e squadra e in un'altra competizione con fune e palla individuali).

Una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia di età superiore se necessario, ma non viceversa.

Fascia/Anno	2022	2023	2024
Giovani	2012-2013-2014*	2013-2014-2015*	2014-2015-2016*
Allieve	2011-2010	2012-2011	2013-2012
Junior	2009-2008-2007	2010-2009-2008	2011-2010-2009
Senior	2006 e anni precedenti	2007 e anni precedenti	2008 e anni precedenti

*al compimento dell'8° anno di età

INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE

Le classifiche vengono stilate **per categoria, fascia d'età e suddivise per attrezzo**.
(Es. fune allieve avanzato, fune allieve base, cerchio allieve base...).

Generalità

- La durata degli esercizi è **da 1'20" a 1'30" per l'AVANZATO e da 50" a 60" per il BASE.**
- Le musiche cantate sono consentite.
- Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 mt.
- **Non è necessario la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale.**
- **Le 2 onde richieste (come da CdP) possono essere parziali.**

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2022-2024.

Difficoltà corporee (DB) - valore massimo in base a livello e categoria

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver³** in vigore.

In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio. Ogni categoria e fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (DB); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto **non verranno considerate nel punteggio**.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di DB previste. **Non sono consentite le DB combinate.**

Combinazioni di Passi di danza (S) - valore 0,30

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30 e devono durare minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). **Non è possibile inserire DB o DA durante le combinazioni di passi di danza** (eventuali DB o DA eseguite durante le sequenze non verranno conteggiate). È possibile inserire più S rispetto al minimo previsto (avranno ogni volta valore di 0,30).

Elementi Dinamici con Rotazione (R) - valore base 0,20 + criteri

Sono ammessi R con una sola rotazione, che deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo (non sulla ripresa o sul lancio). Il valore di base del R con una **singola rotazione** è di 0,20. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. Per ogni fascia è indicato il numero massimo di R consentiti (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti).

Difficoltà d'attrezzo (DA) - come da codice FGI

Le Difficoltà d'attrezzo hanno valore come da Codice dei Punteggi². Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. **Non è possibile eseguire DA sulle DB o**

durante le Combinazioni di Passi di danza (eventuali DA eseguite durante le sequenze o sulle DB non verranno conteggiate). Per ogni fascia è indicato il numero massimo di DA consentite (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti).

RICHIESTE ESERCIZI INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (DB)</i>	<i>Comb. Passi di danza (S)</i>	<i>El. Dinamici Rotazione (R)</i>	<i>Difficoltà d'attrezzo (DA)</i>
AVANZATO - Durata esercizi: da 1'20" a 1'30"					
GIOVANI AVANZATO	corpo libero, cerchio o palla	da 4 a 6 (1 per GC) valore max 0,20	min 2 valore 0,30	max 2	max 8
ALLIEVE AVANZATO	fune, cerchio, palla o nastro	da 4 a 6 (1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 2	max 8
JUNIOR AVANZATO	fune, cerchio, palla, clavette o nastro	da 4 a 6 (1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 2	max 10
SENIOR AVANZATO	fune, cerchio, palla, clavette o nastro*	da 4 a 6 (1 per GC) valore max 0,50	min 2 valore 0,30	max 2	max 10
BASE - Durata esercizi: da 50" a 60"					
GIOVANI BASE	corpo libero o palla	da 3 a 4 (1 per GC) valore max 0,20	min 2 valore 0,30	max 1	max 6
ALLIEVE BASE	fune, palla o cerchio	da 3 a 4 (1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 1	max 6
JUNIOR BASE	palla, cerchio o nastro	da 3 a 4 (1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 1	max 8
SENIOR BASE	fune, clavette o nastro*	da 3 a 4 (1 per GC) valore max 0,50	min 2 valore 0,30	max 1	max 8

***NB: Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 mt.**

SQUADRE E COPPIE LIVELLO PROMOZIONALE

Le squadre possono essere composte **da 3 a 6 ginnaste**. Per le squadre e coppie del livello promozionale non è prevista la suddivisione in base ed avanzato.

Le classifiche vengono stilate per fascia d'età, indipendentemente dagli attrezzi scelti da ciascuna squadra.

Generalità

- La durata degli esercizi è **da 1'20" a 1'30"**.
- Le musiche cantate sono consentite.
- Le squadre e coppie possono essere composte da ginnaste che hanno gareggiato individualmente sia nel livello base che nell'avanzato (nel rispetto del limite di 2 esercizi per ginnasta).
- Una ginnasta di un fascia d'età inferiore può passare a quella di età superiore se necessario, ma non viceversa (es. 1 ginnasta junior può partecipare nella squadra senior, ma non in quella allieve). Non ci sono limitazioni sul numero di ginnaste che possono passare di fascia d'età per comporre una squadra.
- **Non è necessario la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale.**
- **Le 2 onde richieste (come da CdP) possono essere parziali.**
- **Non sono consentiti R individuali (elementi dinamici di rotazione) negli esercizi di coppia e squadra.**

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2022-2024.

Difficoltà corporee (DB) - valore massimo in base alla categoria

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver³** in vigore.

In ogni esercizio deve essere presente 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio, cioè **3 DB in totale**. Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (DB); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di DB previste. **Non sono consentite le DB combinate.**

Combinazioni di Passi di danza (S) - valore 0,30

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30 e devono durare minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). Non è possibile inserire DB durante le combinazioni di passi di danza (eventuali DB o DA eseguiti durante le sequenze non verranno conteggiate).

Difficoltà di scambio (DE) - valore base 0,20

Il valore di base delle difficoltà di scambio è di 0,20; tale valore può essere aumentato dai criteri aggiuntivi come da Codice dei Punteggi². Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. **Non è possibile inserire DB durante gli scambi.**

Collaborazioni (DC) - come da codice FGI

Per le Collaborazioni (DC) si fa riferimento ai programmi tecnici Silver¹ in vigore. Per le collaborazioni del collettivo a corpo libero si fa riferimento alla Tabella “Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Insieme Silver”. La Squadra può decidere quante e quali tipi di Collaborazioni eseguire, con un requisito minimo indicato nella tabella sottostante. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (DB)</i>	<i>Difficoltà di scambio (DE)</i>	<i>Comb. di passi di danza (S)</i>	<i>Requisiti collaborazioni (DC)</i>
SQUADRA GIOVANI	corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
SQUADRA ALLIEVE	palla, cerchio o misto tra i 2	max 3 (1 per GC) valore max 0,30	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 2 CR
SQUADRA JUNIOR (GIOVANILE)	cerchio, palla, fune o misto tra 2 di questi	max 3 (1 per GC) valore max 0,40	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR
SQUADRA SENIOR (OPEN)	cerchio, palla, nastro, clavette o misto tra 2	max 3 (1 per GC) valore max 0,50	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR
COPPIA 1° FASCIA (giovani/ allieve)	palla, cerchio o misto tra i 2	max 3 (1 per GC) valore max 0,30	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 2 CR
COPPIA 2° FASCIA (junior/ senior)	2 attrezzi <u>diversi</u> a scelta	max 3 (1 per GC) valore max 0,50	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR

AICS DILETTANTI

Il livello Dilettanti è stato pensato per le atlete che **non svolgono attività della FGI** e che si allenano dalle 2 alle 4 ore settimanali. Le richieste sono facilmente eseguibili e adattabili al livello di ciascuna atleta o gruppo.

- Sono **escluse** le ginnaste che nell'anno agonistico corrente hanno partecipato o stanno partecipando a gare FGI Gold o Silver.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno agonistico corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportiva.

Ogni ginnasta può eseguire **al massimo 2 esercizi nella stessa competizione**, quindi ad esempio 2 individuali oppure 1 individuale e 1 squadra. Nel caso di diverse competizioni durante lo stesso anno agonistico la ginnasta **può cambiare esercizi** (esempio: è possibile gareggiare in una competizione con cerchio individuale e squadra e in un'altra competizione con cerchio e palla individuali).

Le ginnaste sono divise in categorie a seconda dell'età. **Una ginnasta di un livello inferiore può passare a quello di età superiore se necessario**, ma non viceversa (ad eccezione della ginnaste che non hanno ancora compiuto 8 anni che potranno partecipare esclusivamente nel livello Under 8).

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2022-2024

Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 mt.

Fascia/Anno	2022	2023	2024
Giovani	2012-2013-2014*	2013-2014-2015*	2014-2015-2016*
Allieve	2011-2010	2012-2011	2013-2012
Junior	2009-2008-2007	2010-2009-2008	2011-2010-2009
Senior	2006 e anni precedenti	2007 e anni precedenti	2008 e anni precedenti

**al compimento dell'8* anno di età*

INDIVIDUALI LIVELLO DILETTANTI

Le classifiche vengono stilate **per fascia d'età / attrezzo**.

Generalità

- La durata degli esercizi è **da 35" a 40"**.
- Le musiche cantate sono consentite.
- Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 mt.
- **Non è necessario la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale.**
- **Le 2 onde richieste (come da CdP) possono essere parziali.**

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2022-2024.

Difficoltà corporee (DB) - valore massimo in base a livello e categoria

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver³** in vigore.

In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio. Ogni categoria e fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (DB); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto **non verranno considerate nel punteggio**.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di DB previste. **Non sono consentite le DB combinate**.

Combinazioni di Passi di danza (S) - valore 0,30

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30 e devono durare minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). **Non è possibile inserire DB o DA durante le combinazioni di passi di danza** (eventuali DB o DA eseguiti durante le sequenze non verranno conteggiate). È possibile inserire più S rispetto al minimo previsto (avranno ogni volta valore di 0,30).

Elementi Dinamici con Rotazione (R) - valore base 0,20 + criteri

Sono ammessi R con una sola rotazione, che deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo (non sulla ripresa o sul lancio). Il valore di base del R con una **singola rotazione** è di 0,20. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. Per ogni fascia è indicato il numero massimo di R consentiti (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti).

Difficoltà d'attrezzo (DA) - come da codice FGI

Le Difficoltà d'attrezzo hanno valore come da Codice dei Punteggi². Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. **Non è possibile eseguire DA sulle DB o durante le Combinazioni di Passi di danza** (eventuali DA eseguite durante le sequenze o sulle DB non verranno conteggiate). Per ogni fascia è indicato il numero massimo di DA consentite (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti).

RICHIESTE ESERCIZI INDIVIDUALI LIVELLO DILETTANTI

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (DB)</i>	<i>Comb. Passi di danza (S)</i>	<i>El. Dinamici Rotazione (R)*</i>	<i>Difficoltà d'attrezzo (DA)</i>
GIOVANI	corpo libero e/o palla	max 3 (1 per ogni GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1	max 4
ALLIEVE	palla e/o cerchio	max 3 (1 per ogni GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1	max 4
JUNIOR	cerchio e/o clavette	max 3 (1 per ogni GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1	max 6
SENIOR	nastro e/o fune	max 3 (1 per ogni GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1	max 6

SQUADRE E COPPIE LIVELLO DILETTANTI

Le squadre possono essere composte **da 3 a 8 ginnaste**. Le classifiche vengono stilate per fascia d'età, indipendentemente dagli attrezzi scelti da ciascuna squadra.

Generalità

- La durata degli esercizi è **da 1'20" a 1'30"**.
- Le musiche cantate sono consentite.
- Una ginnasta di un fascia d'età inferiore può passare a quella di età superiore se necessario, ma non viceversa (es. 1 ginnasta junior può partecipare nella squadra senior, ma non in quella allieve). Non ci sono limitazioni sul numero di ginnaste che possono passare di fascia d'età per comporre una squadra.
- **Non è necessario la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale.**
- **Le 2 onde richieste (come da CdP) possono essere parziali.**
- **Non sono consentiti R individuali (elementi dinamici di rotazione) negli esercizi di squadra.**

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2022-2024.

Difficoltà corporee (DB) - valore massimo in base alla categoria

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver³** in vigore.

In ogni esercizio deve essere presente 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio. Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (DB); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di DB previste. **Non sono consentite le DB combinate.**

Combinazioni di Passi di danza (S) - valore 0,30

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30 e devono durare minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). Non è possibile inserire DB durante le combinazioni di passi di danza (eventuali DB o DA eseguiti durante le sequenze non verranno conteggiate).

Difficoltà di scambio (DE) - valore base 0,20

Il valore di base delle difficoltà di scambio è di 0,20; tale valore può essere aumentato dai criteri aggiuntivi come da Codice dei Punteggi². Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. **Non è possibile inserire DB durante gli scambi.**

Collaborazioni (DC) - come da codice FGI

Per le Collaborazioni (DC) si fa riferimento ai programmi tecnici Silver¹ in vigore. Per le collaborazioni del collettivo a corpo libero si fa riferimento alla Tabella “Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Insieme Silver”.

La Squadra può decidere quante e quali tipi di Collaborazioni eseguire, con un requisito minimo indicato nella tabella sottostante. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (DB)</i>	<i>Difficoltà di scambio (DE)</i>	<i>Comb. Passi di danza (S)</i>	<i>Collaborazioni (DC)</i>
SQUADRA GIOVANI	corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
SQUADRA ALLIEVE	corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
SQUADRA JUNIOR (GIOVANILE)	a scelta tra fune, cerchio o palla (un solo tipo di attrezzo)	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	min 2 CC min 1 CR
SQUADRA SENIOR (OPEN)	a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette, nastro (un solo tipo di attrezzo oppure misto tra 2)	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	min 2 CC min 1 CR
COPPIA 1° FASCIA (giovani/ allieve)	corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	quantità libera
COPPIA 2° FASCIA (junior/ senior)	a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette, nastro (un solo tipo di attrezzo oppure misto tra 2)	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR

SETTORE NON-FGI

PROGRAMMI SPECIALI

UNDER 8

Categoria riservata alle ginnaste che non hanno ancora compiuto gli 8 anni.

Poiché non viene stilata alcuna classifica l'esercizio è **libero** (l'esercizio non viene giudicato quindi non ci sono elementi imposti o regole generali da seguire).

Massimo 2 esercizi per ogni ginnasta partecipante (2 individuali oppure 1 individuale e 1 squadra).

Durata massima di ciascun esercizio: 1'30"

<i>Fascia/Anno</i>	2022
Individuale/squadra Under 8	2014* - 2015 - ...

** se al momento della gara hanno già compiuto 8 anni possono gareggiare nelle altre categorie AICS.*

OVER

Categoria riservata alle ex-ginnaste o neo-ginnaste che si sono avvicinate a questo sport e vogliono mettersi alla prova davanti al pubblico ma in un ambiente non competitivo.

Poiché non viene stilata alcuna classifica l'esercizio è **libero** (l'esercizio non viene giudicato quindi non ci sono elementi imposti o regole generali da seguire). Come indicazione si suggerisce di seguire il programma **AICS Promozionale**.

Massimo 2 esercizi per ogni ginnasta partecipante (2 individuali oppure 1 individuale e 1 squadra).

Durata massima di ciascun esercizio: 1'30"

2° semestre (giugno - gennaio): team competition

TEAM COMPETITION GOLD

Richieste esercizi

Come da programma FIGI.

<i>Categoria</i>	<i>Esercizi</i>
SERIE A	Come da FIG
SERIE B	Come da FIG
SERIE C	Come da FIG

TEAM COMPETITION SILVER

Richieste esercizi

Come da programma FIGI.

<i>Categoria</i>	<i>Esercizi</i>
SERIE D	Come da FIG
WINTER CUP	Come da FIG

TEAM COMPETITION PROMOZIONALE

- Ogni team deve eseguire tutti i 4 (team base) o 5 (team avanzato) esercizi previsti
- Ogni team deve essere composto da un minimo di 3 a un massimo di 5 ginnaste
- Per ogni team una ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi
- Ogni società può presentare più team nella stessa categoria
- Le ginnaste possono indossare body diversi

Richieste esercizi

Per le richieste degli esercizi individuali e le fasce d'età fare riferimento al programma Promozionale Individuale Base o Avanzato.

<i>Categoria</i>	<i>Esercizi</i>
TEAM AVANZATO GIOVANI/ALLIEVE	5: corpo libero, fune, cerchio, palla, nastro
TEAM AVANZATO JUNIOR/SENIOR	5: fune, cerchio, palla, clavette, nastro
TEAM BASE GIOVANI/ALLIEVE	4: corpo libero, fune <u>o</u> nastro, cerchio, palla
TEAM BASE JUNIOR/SENIOR	4: fune <u>o</u> nastro, cerchio, palla, clavette

TEAM COMPETITION DILETTANTI

- Ogni team deve eseguire tutti i 3 esercizi previsti
- Ogni team deve essere composto da minimo 2 diverse ginnaste
- Per ogni team una ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi
- Ogni società può presentare più team nella stessa categoria
- Le ginnaste possono indossare body diversi

Richieste esercizi

Per le richieste degli esercizi individuali e le fasce d'età fare riferimento al programma Individuale Dilettanti.

<i>Categoria</i>	<i>Esercizi</i>
TEAM GIOVANI/ALLIEVE	3: corpo libero, palla, cerchio
TEAM JUNIOR/SENIOR	3: cerchio, clavette, nastro <u>o</u> fune