



# **PROGRAMMA GINNASTICA RITMICA AICS 2022-2024**

# Programma

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

<b>Livello</b>	<b>Suddivisioni</b>	<b>Classifica</b>
<b>GOLD</b>	Individuale	Di specialità per fascia d'età
	Coppia	Unica classifica Junior-Senior
	Squadra	Per fascia d'età
<b>SILVER</b>	Individuale	Di specialità per fascia d'età
	Collettivi, coppie e insieme	Per fascia d'età
<b>PROMOZIONALE</b>	Individuale avanzato	Di specialità per fascia d'età
	Individuale base	Di specialità per fascia d'età
	Squadre e coppie	Per fascia d'età
<b>DILETTANTI</b>	Individuale	Di specialità per fascia d'età
	Squadre e coppie	Per fascia d'età
<b>PROGRAMMI SPECIALI</b>	Under 8	Senza classifica
	Over	Senza classifica
	Special	Senza classifica

2° semestre (giugno - gennaio): team competition

<b>Livello</b>	<b>Suddivisioni</b>	<b>Classifiche</b>
<b>GOLD</b>	Team Competition	Per team
<b>SILVER</b>	Team Competition	Per team
<b>PROMOZIONALE</b>	Team Competition avanzato	Per team
	Team Competition base	Per team
<b>DILETTANTI</b>	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 (salvo indicazioni del Comitato Regionale concordate con la Commissione Tecnica Nazionale) ; 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.
- Non è possibile cambiare programma durante l'anno.

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

- **accorpate** 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

<sup>1</sup> 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”.

<sup>2</sup> 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”.

<sup>3</sup> 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")

<sup>4</sup> Le **Indicazioni Silver** (contenuta nei Programmi Tecnici Silver) sono disponibile sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione “Documenti e Circolari > Documenti Federali > Programmi Tecnici > GR > Programmi Tecnici GR 2023” (cercare "Programmi tecnici Silver GR 2023 - Indicazioni")

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

# AICS GOLD

*Alle Gare del Livello Gold possono partecipare tutte le ginnaste.*

## INDIVIDUALI LIVELLO GOLD

Per la composizione degli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Torneo Gold Junior, Senior e Allieve GR. È possibile scegliere tra qualunque attrezzo del programma di ogni categoria indipendentemente dall'attrezzo imposto. Una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia di età superiore se necessario, ma non viceversa.

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). Pertanto una ginnasta può partecipare con uno o al massimo due esercizi.

**Attenzione: al Campionato Nazionale ogni ginnasta può iscriversi al massimo a 2 gare che possono essere: due individuali, un individuale e coppia/insieme/collettivo oppure due esercizi tra coppia/insieme/collettivi.**

Fasce d'età AICS	Attrezzi
Allieve 1° fascia (A1 e A2)	
Allieve 2° fascia (A3 e A4)	<b>1 o 2 a scelta</b> all'interno del programma FGI in base al programma della categoria. la classifica sarà solo di specialità per attrezzo.
Junior 1° fascia (J1)	
Junior 2° fascia (J2 e J3)	È possibile scegliere tra tutti gli attrezzi previsti nelle <b>due</b> fasce d'età FGI coperte dalle fasce AICS; si può scegliere <b>anche il corpo libero</b> nelle fasce in cui è previsto.
Senior	

COPPIE	Attrezzi	N° ginnaste
Coppia J/S	Come da Programma	2

## INSIEME LIVELLO GOLD

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Gold della Federazione Ginnastica d'Italia<sup>1</sup> 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.

<b>Fasce d'età</b>	<b>Riferimento FGI / esigenze</b>
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'Italia e alle Indicazioni Silver.

- Sono **escluse** le ginnaste che **nell'anno corrente** partecipano a gare individuali di **livello Gold**.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno in corso **partecipano a Campionati di Rappresentativa e Insieme Gold**.

**Attenzione: al Campionato Nazionale ogni ginnasta può iscriversi al massimo a 2 gare che possono essere: due individuali, un individuale e coppia/insieme/collettivo oppure due esercizi tra coppia/insieme/collettivi.**

## 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.

Fasce d'età AICS	Attrezzi
Allieve 1° fascia (A1 e A2)	
Allieve 2° fascia (A3 e A4)	
Junior 1° fascia (J1)	<b>Possono scegliere gli attrezzi e/o corpo libero, laddove previsto, come da programma FGI in base al livello (LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE) ; la classifica sarà solo di specialità per attrezzo.</b>
Junior 2° fascia (J2 e J3)	
Senior 1° fascia (S1)	
Senior 2° fascia (S2 e S3)	

## COLLETTIVI, COPPIE, INSIEME 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 **accorpare livelli** qualora non si raggiungesse il numero minimo di 3 squadre/coppe iscritte per ogni livello (gli accorpamenti vengono effettuati solo dove le categorie hanno le stesse esigenze). **Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario**, ma non viceversa.

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

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
LE1	ALLIEVE o OPEN	A scelta	5
LE2	ALLIEVE o OPEN	A scelta	2

# 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).*

- Sono **escluse** le ginnaste che nell'anno corrente hanno partecipato o stanno partecipando a gare FGI Gold o Silver.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno 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.**

**Attenzione: al Campionato Nazionale ogni ginnasta può iscriversi al massimo a 2 gare che possono essere: due individuali, un individuale e coppia/insieme/collettivo oppure due esercizi tra coppia/insieme/collettivi.**

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).

Fascia/Anno	2022	2023	2024
<b>Giovani</b>	2012-2013-2014*	2013-2014-2015*	2014-2015-2016*
<b>Allieve</b>	2011-2010	2012-2011	2013-2012
<b>Junior</b>	2009-2008-2007	2010-2009-2008	2011-2010-2009
<b>Senior</b>	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.**
- **Sono richieste 2 onde parziali o totali. Penalità: 0,10 per ogni onda mancante (giuria D)**
- **Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 metri**

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 silver** in vigore. **Per le rotazioni verrà assegnato un bonus di max 0,10 indipendentemente dalle rotazioni aggiuntive alle rotazioni di base.**

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 anche 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.** È possibile aumentare il valore del R aggiungendo i criteri specifici come da tabella. Per ogni fascia è indicato il numero massimo di R consentiti (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti) e il valore massimo del rischio in ogni fascia. Se il rischio ha valore superiore viene declassato al valore massimo consentito.

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

Le Difficoltà d'attrezzo hanno valore come da Codice dei Punteggi<sup>2</sup>. 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

Categoria	Attrezzi	Difficoltà corporee (DB)	Comb. Passi di danza (S)	El. Dinamici Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
<b>AVANZATO - Durata esercizi: da 1'20" a 1'30"</b>					
<b>GIOVANI AVANZATO</b>	corpo libero	da 4 a 6 (1 per GC) valore max 0,20	min 3 valore 0,30	-	-
	fune cerchio palla nastro	da 4 a 6 (1 per GC) valore max 0,20	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,80	max 8
<b>ALLIEVE AVANZATO</b>	fune cerchio palla clavette nastro	da 4 a 6 (1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,80	max 8
<b>JUNIOR AVANZATO</b>	fune cerchio palla clavette nastro	da 4 a 6 (1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,80	max 10
<b>SENIOR AVANZATO</b>	fune cerchio palla clavette nastro	da 4 a 6 (1 per GC) valore max 0,50	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,80	max 10
<b>BASE - Durata esercizi: da 50" a 60"</b>					
<b>GIOVANI BASE</b>	corpo libero	da 3 a 4 (1 per GC) valore max 0,20	min 2 valore 0,30	-	-
	palla cerchio	da 3 a 4 (1 per GC) valore max 0,20	min 2 valore 0,30	max 1 valore max 0,70	max 6

<b>ALLIEVE BASE</b>	fune cerchio palla <b>nastro</b>	da 3 a 4 (1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 1 <b>valore max 0,70</b>	max 6
<b>JUNIOR BASE</b>	cerchio palla <b>clavette</b> nastro	da 3 a 4 (1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 1 <b>valore max 0,70</b>	max 8
<b>SENIOR BASE</b>	fune <b>palla</b> clavette nastro	da 3 a 4 (1 per GC) valore max 0,50	min 2 valore 0,30	max 1 <b>valore max 0,70</b>	max 8

## 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.

**Una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia di età superiore se necessario, ma non viceversa. A decretare la categoria della squadra è l'età della ginnasta in categoria più alta.**

### 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 una 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.**
- **Sono richieste 2 onde parziali o totali. Penalità: 0,10 per ogni onda mancante (giuria D)**
- **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 silver** in vigore. **Per le rotazioni verrà assegnato un bonus di max 0,10 indipendentemente dalle rotazioni aggiuntive alle rotazioni di base.**

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 **Programmi Tecnici Silver**. Per la tipologia, criteri e valutazioni delle **Difficoltà di scambio (DE)** si fa riferimento ai programmi tecnici Silver – Indicazioni in vigore. **Non è possibile inserire DB durante gli scambi.**

### **Collaborazioni (DC) - come da Programmi tecnici silver - indicazioni**

Per la tipologia, criteri e valutazioni delle **Collaborazioni (DC)** si fa riferimento ai **programmi tecnici Silver – Indicazioni 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” delle Indicazioni silver. La Squadra può decidere quante e quali tipi di Collaborazioni eseguire, con un requisito minimo indicato nella tabella sottostante. Per il Corpo Libero non c’è limitazione nell’uso delle pre-acrobatiche.

Categoria	Attrezzi	Difficoltà corporee (DB)	Difficoltà di scambio (DE)	Comb. di passi di danza (S)	Requisiti collaborazioni (DC)
<b>SQUADRA GIOVANI</b>	corpo libero	max 3 (1 per GC ) valore max 0,20	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
<b>SQUADRA ALLIEVE</b>	<b>solo cerchio</b> <b>solo palla</b>	max 3 (1 per GC ) valore max 0,30	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 2 CR
<b>SQUADRA JUNIOR</b>	<b>misto* cerchio-palla</b>	max 3 (1 per GC ) valore max 0,40	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR
<b>SQUADRA SENIOR</b>	<b>misto* cerchio- clavette</b>	max 3 (1 per GC ) valore max 0,50	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR
<b>COPPIA 1° FASCIA (giovani/ allieve)</b>	<b>solo cerchio</b> <b>solo palla</b> <b>misto cerchio-palla</b>	max 3 (1 per GC ) valore max 0,30	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 2 CR
<b>COPPIA 2° FASCIA (junior/ senior)</b>	<b>solo cerchio</b> <b>solo palla</b> <b>solo clavette</b> <b>*misto cerchio-palla</b> <b>*misto palla-clavette</b> <b>*misto cerchio-clavette</b>	max 3 (1 per GC ) valore max 0,50	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR

\*misto tra i due attrezzi proposti. La quantità è libera. (es per 3 ginnaste: 2 palle e 1 cerchio; 1 palla e 2 cerchi. Es per 4 ginnaste: 1 palla e 3 cerchi; 2 palle e 2 cerchi; 3 palle e 2 cerchi)

# 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.*

- Sono **escluse** le ginnaste che nell'anno corrente hanno partecipato o stanno partecipando a gare FGI Gold o Silver e alle gare AiCS Promozionali
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno 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).

**Non è possibile cambiare categoria durante il corso dell'anno.**

**Attenzione: al Campionato Nazionale ogni ginnasta può iscriversi al massimo a 2 gare che possono essere: due individuali, un individuale e coppia/insieme/collettivo oppure due esercizi tra coppia/insieme/collettivi.**

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

Fascia/Anno	2022	2023	2024
<b>Giovani</b>	2012-2013-2014*	2013-2014-2015*	2014-2015-2016*
<b>Allieve</b>	2011-2010	2012-2011	2013-2012
<b>Junior</b>	2009-2008-2007	2010-2009-2008	2011-2010-2009
<b>Senior</b>	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.**
- **Sono richieste 2 onde parziali o totali. Penalità: 0,10 per ogni onda mancante (giuria D)**
- **Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 metri**

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 silver<sup>3</sup>** 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 6 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 anche 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**. È possibile aumentare il valore del R aggiungendo i criteri specifici come da tabella. Per ogni fascia è indicato il numero massimo di R consentiti (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti) e il valore massimo del rischio in ogni fascia. Se il rischio ha valore superiore viene declassato al valore massimo consentito.

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

Le Difficoltà d'attrezzo hanno valore come da Codice dei Punteggi<sup>2</sup>. 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

Categoria	Attrezzi	Difficoltà corporee (DB)	Comb. Passi di danza (S)	El. Dinamici Rotazione (R)*	Difficoltà d'attrezzo (DA)
GIOVANI	corpo libero	max 3 (1 per ogni GC) valore <b>max 0,20</b>	min 2 valore 0,30	-	-
	fune palla	max 3 (1 per ogni GC) valore <b>max 0,20</b>	min 1 valore 0,30	max 1 valore <b>max 0,50</b>	max 4
ALLIEVE	fune cerchio palla	max 3 (1 per ogni GC) valore <b>max 0,20</b>	min 1 valore 0,30	max 1 valore <b>max 0,50</b>	max 4
JUNIOR	cerchio <b>palla</b> clavette	max 3 (1 per ogni GC) valore <b>max 0,20</b>	min 1 valore 0,30	max 1 valore <b>max 0,50</b>	max 6
SENIOR	<b>cerchio</b> clavette nastro	max 3 (1 per ogni GC) valore <b>max 0,20</b>	min 1 valore 0,30	max 1 valore <b>max 0,50</b>	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.

**Una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia di età superiore se necessario, ma non viceversa. A decretare la categoria della squadra è l'età della ginnasta in categoria più alta.**

### 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.**
- **Sono richieste 2 onde parziali o totali. Penalità: 0,10 per ogni onda mancante (giuria D)**
- **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 silver<sup>3</sup>** 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 **Programmi Tecnici Silver**. **Per la tipologia, criteri e valutazioni delle**

Difficoltà di scambio (DE) si fa riferimento ai programmi tecnici Silver – Indicazioni in vigore  
 Non è possibile inserire DB durante gli scambi.

### Collaborazioni (DC) - come da Programmi tecnici silver - indicazioni

Per la tipologia, criteri e valutazioni delle Collaborazioni (DC) si fa riferimento ai programmi tecnici Silver – Indicazioni 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” delle Indicazioni silver. La Squadra può decidere quante e quali tipi di Collaborazioni eseguire, con un requisito minimo indicato nella tabella sottostante. Per il Corpo Libero non c’è limitazione nell’uso delle pre-acrobatiche.

Categoria	Attrezzi	Difficoltà corporee (DB)	Difficoltà di scambio (DE)	Comb. Passi di danza (S)	Collaborazioni (DC)
<b>SQUADRA GIOVANI</b>	corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
<b>SQUADRA ALLIEVE</b>	solamente corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
	solamente cerchio	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	min 2 CC min 1 CR
<b>SQUADRA JUNIOR</b>	solamente cerchio solamente palla misto cerchio-palla	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	min 2 CC min 1 CR
<b>SQUADRA SENIOR</b>	solamente cerchio solamente clavette misto cerchio-clavette	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	min 2 CC min 1 CR
<b>COPPIA 1° FASCIA (giovani/allieve)</b>	corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
	solamente cerchio	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR
<b>COPPIA 2° FASCIA (junior/senior)</b>	solamente cerchio solamente palla solamente clavette *misto cerchio-palla *misto palla-clavette *misto cerchio-clavette	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR

\*misto tra due attrezzi proposti. La quantità è libera. (es per 3 ginnaste: 2 palle e 1 cerchio; 1 palla e 2 cerchi. Es per 4 ginnaste: 1 palla e 3 cerchi; 2 palle e 2 cerchi; 3 palle e 2 cerchi)

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"**

Fascia/Anno	2022	2023	2024
Individuale/squadra Under 8	2014* - 2015 ...	2015* - 2016 ...	2016* - 2017 ...

*\* se al momento della gara hanno già compiuto 8 anni possono gareggiare in qualsiasi Programma AiCS (Dilettanti, Promozionali, Silver, Gold)*

## 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"**

## SPECIAL

Categoria riservata alle ginnaste che hanno disabilità psico-fisica.

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 1 esercizio** per ogni ginnasta partecipante

**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>
<b>SERIE A</b>	Come da FIG
<b>SERIE B</b>	Come da FIG
<b>SERIE C</b>	Come da FIG

## TEAM COMPETITION SILVER

### Richieste esercizi

Come da programma FIGI.

<i>Categoria</i>	<i>Esercizi</i>
<b>SERIE D</b>	Come da FIG
<b>WINTER CUP</b>	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>
<b>TEAM AVANZATO GIOVANI/ALLIEVE</b>	5: corpo libero, fune, cerchio, palla, nastro
<b>TEAM AVANZATO JUNIOR/SENIOR</b>	5: fune, cerchio, palla, clavette, nastro
<b>TEAM BASE GIOVANI/ALLIEVE</b>	4: corpo libero, fune <u>o</u> nastro, cerchio, palla
<b>TEAM BASE JUNIOR/SENIOR</b>	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>
<b>TEAM GIOVANI/ALLIEVE</b>	3: corpo libero, palla, cerchio
<b>TEAM JUNIOR/SENIOR</b>	3: cerchio, clavette, nastro <u>o</u> fune