

PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA RITMICA AiCS 2025-2028

Revisione 4.0 del 24.10.2026
gli aggiornamenti rispetto alla Revisione 3.1 del 06.02.2026 sono in rosso

INDICE

Programmi **3**

Regolamento e indicazioni generali **4**

PROGRAMMA AiCS GOLD ***8***

INDIVIDUALI **8**

COPPIE **8**

INSIEME **8**

PROGRAMMA AiCS SILVER ***9***

INDIVIDUALI **9**

LA1 10
LA2 11
LB1 12
LB2 13
LC1 14
LC2 15
LD 16
LE 17

COLLETTIVI, COPPIE, INSIEME ***18***

COLLETTIVI (INSIEME SERIE D) **18**

COPPIE (COPPIE SERIE D) **20**

INSIEME **21**

SILVER MASCHILE ***24***

PROGRAMMA AiCS PROMOZIONALE ***25***

INDIVIDUALE **26**

BASIC 28
PLUS 29
MASTER 30
ADVANCED 31

COPPIE E SQUADRE **32**

COPPIE ADVANCED 34
COPPIE PLUS 34
SQUADRE ADVANCED 35
SQUADRE PLUS 36

PROGRAMMI AiCS SPECIALI ***37***

UNDER 8 ..... **37**

OVER **37**

SPECIAL **37**

Appendice ***38***

Link utili **38**

Programmi

Programma	*Tipologia*	*Classifica*
GOLD	Individuale	Per categoria, per specialità
	Coppia	Unica classifica Junior-Senior
	Squadra	Per categoria
SILVER	Individuale	Per livello, per categoria, per specialità
	Collettivi	Per livello e per categoria
	Coppia	Per livello e per categoria
	Insieme	Per livello e per categoria
PROMOZIONALE	Individuale	Per livello, per categoria, per specialità
	Coppia	Per livello, per categoria
	Squadre	Per livello, per categoria
PROGRAMMI SPECIALI	Under 8	Senza classifica
	Over	Senza classifica
	Special	Senza classifica

In ciascun campionato verrà premiato il podio (la premiazione del resto della classifica è a discrezione dell'organizzatore della gara)

Regolamento e indicazioni generali

1. Le competizioni **interregionali e nazionali sono riservate ai tesserati AiCS, le competizioni** regionali possono essere aperte anche ai non tesserati a discrezione del comitato organizzatore della gara; i titoli di Campione possono essere assegnati solo ai tesserati AICS.

2. 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).

3. **Ad ogni competizione, ogni ginnasta può svolgere massimo 2 esercizi (a scelta tra due individuali, un individuale e coppia/insieme/collettivo oppure due esercizi tra coppia/insieme/collettivi**). Nel caso di diversi campionati durante lo stesso anno sportivo, 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).

4. Le ginnaste e i ginnasti che partecipano alle competizioni dei programmi Gold e Silver **non possono** prendere parte alle competizioni del Programma Promozionale, indipendentemente dalla tipologia di esercizio (individuale, coppia, squadra, collettivo o insieme). Inoltre, **non è consentito cambiare** né programma né livello nel corso dello stesso anno sportivo. **Ogni ginnasta o ginnasta dovrà pertanto mantenere il programma e il livello scelti per l'intera stagione sportiva.**

5. Per le competizioni di coppia e squadra **una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia superiore se necessario**, ma non viceversa. A decretare la fascia della squadra è l'età della ginnasta più grande.

6. Per la partecipazione alle competizioni dei programmi AiCS Gold, Silver e Promozionale, le ginnaste e i ginnasti devono aver compiuto l'8° anno di età alla data di svolgimento della gara. **Tale requisito si applica a tutte le tipologie di esercizio**, sia individuali che di coppia, squadra, collettivo e insieme. Pertanto, le ginnaste e i ginnasti che non abbiano ancora compiuto 8 anni non possono partecipare a tali competizioni, neppure come componenti di coppie, squadre, collettivi o insiemi.

7. I programmi Silver e Gold seguono le variazioni dei relativi Programmi della FGI.

8. In caso di un numero esiguo di ginnaste/i iscritti, l'organizzazione si riserva la facoltà di accorpare due o più categorie, al fine di garantire un adeguato svolgimento della competizione. Gli accorpamenti potranno avvenire esclusivamente all'interno della stessa fascia di appartenenza (Allieve, Junior o Senior).

Accesso al campo gara e riscaldamento

- è consentito ai ginnasti, alle ginnaste, ai tecnici e tecniche tesserati AiCS
- è consentito solo ai ginnasti, alle ginnaste, ai tecnici e alla tecniche impegnati nel turno previsto nell'ordine di passaggio
- è interdetto a qualsiasi persona non qualificata (pubblico, genitori, dirigenti o altri)

Abbigliamento Ginnasti e Ginnaste

Taglio e materiale

- Un corretto body ginnico deve essere in materiale non trasparente dal petto all'inguine. Quindi, i body che presentano alcune parti in materiale trasparente dovranno essere foderati.
- Tutte le parti del body devono essere aderenti, per consentire ai giudici di valutare la corretta posizione di tutte le parti del corpo.
- La scollatura della parte anteriore e posteriore del body non deve scendere oltre la metà dello sterno e la linea inferiore delle scapole.
- Il taglio del body nella parte superiore delle gambe ("sgambatura") non deve essere più alto della piega dell'inguine e non più basso del livello inferiore dell'inguine.
- La zona pelvica/inguinale e dei glutei, fino al punto superiore dell'osso dell'anca nella parte anteriore (per riferimento: spina iliaca antero-superiore), deve essere coperta con materiale non trasparente e non dello stesso colore della pelle.
- È tollerata una piccola area trasparente/color-carne per il collegamento/decorazione sui lati, se rispettato quanto segue:
    - È richiesto un collegamento uniforme/compatto e colorato tra la parte anteriore e quella posteriore del body.
    - Il collegamento può essere di tessuto o applicazioni ma deve dare l'impressione di un materiale intero (non pezzi separati).
    - Il collegamento deve apparire al livello delle ossa dell'anca.

Maniche

- I body possono essere con maniche di qualsiasi lunghezza o senza maniche. Sono ammesse anche le spalline strette.
- Le maniche possono essere in materiale trasparente.
- Tutte le parti delle maniche devono essere aderenti.

Gambe

- È consentito indossare collant lunghi sopra il body, collant lunghi sotto il body, un body intero con gambe lunghe (accademico), o avere le gambe scoperte.
- Non sono ammessi pantaloncini corti, collant semi-lunghi e simili.
- Le gambe devono avere un aspetto simile: il(i) colore(i) del tessuto che copre le gambe e la lunghezza del(i) tessuto(i) di base devono essere identici su entrambe le gambe. Solo lo stile (piccoli dettagli nel taglio o decorazioni) può essere differente.

Gonnellino

- È consentito un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica: sopra al body, i collant, o l'accademico.
- Lo stile del gonnellino (taglio o decorazioni) è libero, ma è vietato l'effetto "tutù" del balletto.
- Il gonnellino deve essere fissato rigidamente alla vita del body (non può essere un pezzo separato).

Disegno

- Sono ammessi disegni che presentano parole o simboli nel rispetto del Codice dei Punteggi.
- Sono ammesse applicazioni decorative o dettagli sull'abbigliamento di gara:
    - I dettagli decorativi non devono compromettere la sicurezza della ginnasta.
    - Non è possibile decorare body con diodi emettitori di luce (LED).
    - Qualsiasi applicazione deve rimanere vicino alla base (appiattita sul tessuto) quando l'abbigliamento è immobile; non deve sporgere eccessivamente.

Accessori

- La **biancheria intima** indossata sotto il body non deve essere visibile oltre le cuciture del body stesso.
- Ad eccezione per eventuali collant, il body deve essere **1 pezzo** unico. Non è possibile indossare un body e parti aggiuntive separate come "calzini", "guanti", "scaldamuscoli decorativi", cintura, ecc.
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a **piedi scalzi o con le scarpette da ginnastica**.
  Nessuna penalità del Giudice Responsabile se la scarpetta di una ginnasta si sfila involontariamente durante la sua prestazione.
- È vietato indossare **gioielli** grandi/pendenti o **piercing** grandi/pendenti, che mettano a rischio la sicurezza della ginnasta. Sono permessi solo gioielli piccoli-aderenti e piercing piccoli-aderenti.
- L'**acconciatura** deve essere ordinata e compatta. Sono ammessi dettagli decorativi, ma non devono essere ingombranti e/o mettere a repentaglio la sicurezza della ginnasta. Le decorazioni per capelli devono essere vicine allo chignon, aderenti ai capelli e non possono estendersi dai capelli su nessuna parte della pelle. Non è permesso sistemarsi volontariamente l'acconciatura durante l'esercizio.
- Il **trucco** dovrebbe essere chiaro e leggero. Non sono ammesse maschere teatrali. Non è permesso sistemarsi volontariamente il trucco durante l'esercizio
- **Non è necessario avere emblemi** o pubblicità in caso siano presenti devono essere conformi alle norme ufficiali dell'evento (*)
- **Bendaggi** e supporti devono essere del colore della pelle e non possono essere di altri colori (a meno che non siano stati autorizzati prima dell'inizio dell'esercizio dalla Presidente di Giuria).

(*) Emblema (dal sito FIG)
"L'identificativo" può essere sotto forma di toppa, cristalli, serigrafia o altro metodo e deve essere cucito o apposto per evitare che possa essere rimosso durante la competizione. Può essere applicato ovunque garantendo una presentazione estetica. Per coppie o gruppi, lo stemma societario deve essere uguale per tutti i membri. Lo stemma societario non è pubblicità.

Per tutte le competizioni LA1 LA2: Seguono le norme sopracitate e non come da Norme Tecniche Silver.

NB: per gli esercizi di coppie, squadre, collettivi e insiemi: i body delle ginnaste devono essere identici per tutti gli esercizi (dello stesso materiale, stile, disegno, colore). Tuttavia, se il body è fatto con un materiale disegnato, sono tollerate lievi differenze dovute al taglio.
Penalità: 0.30: Abbigliamento delle ginnaste o della Squadra non conforme alle regole (**una volta**) compreso il diverso colore delle scarpette ginniche

Abbigliamento Tecnici

- È tenuto ad indossare un abbigliamento adeguato e rigorosamente sportivo, con scarpe da ginnastica
- È tenuto ad indossare l'abbigliamento della società di appartenenza, come da tesseramento

Abbigliamento Ufficiale di Gara

- È tenuto ad indossare un abbigliamento consono al ruolo ricoperto e in linea con le indicazioni del Presidente di Giuria

Disciplina

Atleta

- Il ginnasta/la ginnasta/coppia/squadra deve presentarsi nell'area di gara solo dopo essere stata chiamata; qualora la ginnasta/coppia/squadra si presentasse in anticipo, in ritardo, oppure la preparazione richiedesse troppo tempo si incorrerà nella relativa penalità
- In caso di presentazione con l'attrezzo sbagliato rispetto all'ordine di passaggio alla ginnasta/coppia/squadra verrà chiesto di lasciare la pedana e gareggerà nella posizione successiva dell'ordine di passaggio con l'attrezzo seguente/corretto. Eseguirà l'attrezzo mancante alla fine della rotazione e riceverà la relativa penalità
- Durante un esercizio di Coppia/Squadra, le ginnaste non sono autorizzare a comunicare verbalmente tra

loro
- È vietato riscaldarsi nell'area di gara

Tecnico

- Durante l'esecuzione dell'esercizio, il tecnico (o qualsiasi altro membro della delegazione) non può comunicare in alcun modo con le ginnaste o con gli ufficiali di gara
- Si diffidano i tecnici nonché i dirigenti a prendere posizioni poco corrette nei confronti del corpo giudicante e ad interferire nel loro lavoro. Non è permesso ai tecnici e/o ai dirigenti di avvicinarsi al tavolo della giuria durante lo svolgersi della competizione. I tecnici e/o i dirigenti possono richiedere eventuali chiarimenti e spiegazioni relative ai punteggi al Presidente di Giuria durante le pause della competizione o alla fine della stessa

Ufficiale di Gara

- Deve presentarsi sul campo gara almeno 15 minuti prima dell'inizio della competizione
- Non deve comunicare e/o discutere con altri, al di fuori del corpo giudicante, il punteggio espresso
- Non può allontanarsi dal campo di gara se non per giustificati motivi e se non autorizzato dal Presidente di Giuria
- Opera affinché lo svolgimento della gara avvenga con regolarità e puntualità
- È tenuto a partecipare alle cerimonie di premiazione al termine di ogni competizione

Regolamento di Giuria

1) La convocazione degli appartenenti al corpo giudicante, chiamati ad operare nelle gare, è di competenza del Responsabile di Giuria
2) L'Ufficiale di Gara, per poter essere convocato, dovrà essere in regola con il tesseramento AiCS ed in possesso della relativa qualifica in corso di validità.
3) L'Ufficiale di Gara che riceve una convocazione deve comunicare l'accettazione o la motivata rinuncia ed assicurarsi che la sua decisione pervenga tempestivamente al Responsabile di Giuria che provvederà alla sostituzione
4) L'Ufficiale di Gara, se impossibilitato in maniera improvvisa a presenziare come da convocazione accettata, deve comunicarlo al più presto al Responsabile di Giuria in modo da dare possibilità di cambiamento del corpo giudicante in tempi adeguati
5) Il Presidente di Giuria presiede la riunione della Giuria e ne stabilisce la tempistica e la modalità (on-line o in presenza)
6) L'Ufficiale di Gara preposto deve partecipare alla riunione della giuria ed osservare, durante le competizioni, le direttive ricevute dal Presidente di Giuria
7) L'Ufficiale di Gara deve mantenersi costantemente aggiornato e conoscere il Codice dei Punteggi, il Regolamento di Giuria, i Programmi tecnici federali e i Programmi tecnici AiCS
8) L'Ufficiale di Gara deve operare nella posizione che gli è stata assegnata con il più attento rispetto dei criteri di valutazione, con obiettività e con imparzialità, osservando le norme ed i regolamenti. In virtù dei principi sportivi ed educativi, svolge il proprio compito al meglio e con serietà, nel rispetto dell'etica e del Fair Play, giudicando ogni competizione con dignità, correttezza e sensibilità all'interesse sportivo, andando sempre e comunque a favore dell'atleta. Nello svolgimento delle sue funzioni si ispira a valori di disinteresse personale, respingendo qualsiasi comportamento diretto ad influire negativamente sul suo giudizio.
9) L'Ufficiale di Gara è responsabili dei propri punteggi e su richiesta del Presidente di Giuria è tenuto a motivare la propria valutazione

La priorità AiCS è mantenere intatto lo spirito promozionale di questa disciplina sportiva. Pertanto si invitano le associazioni e gli istruttori ad inserire le proprie ginnaste nei vari livelli proposti dal regolamento secondo un criterio giudizioso in base alle loro qualità fisiche e tecniche.

PROGRAMMA AiCS GOLD

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

INDIVIDUALI

Per la composizione degli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici FGI Gold.

Categorie AICS 2027	***Attrezzi***
Allieve 1° fascia (2017-2018-2019*)	**1 o 2 a scelta** all'interno del programma FGI in base al programma della categoria. Si segue il **Programma Individuale Gold Allieve - Junior - Senior.**
Allieve 2° fascia (2015-2016)	
Allieve 3° fascia (2014)	
Junior 1° fascia (2013)	
Junior 2° fascia (2012)	
Senior (2012 e precedenti)	

*al compimento dell'8° anno

COPPIE

COPPIE	***Attrezzi***	***N° ginnaste***
Coppia	Come da **Campionato di Specialità Junior - Senior**	2

INSIEME

Per gli esercizi si attiene ai Programmi Tecnici Gold della FGI, riferimento Campionato Nazionale di Insieme.

Categorie	***Attrezzi***	***N° ginnaste***
Squadra Allieve	Come da **Campionato Insieme Allieve**	5
Squadra Junior	Come da **Campionato Insieme Giovanile**	5
Squadra Open	Come da **Campionato Insieme Open**	5

PROGRAMMA AiCS SILVER

Alle Gare del Livello Silver possono partecipare sia le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle competizioni FGI Silver di Ginnastica Ritmica sia chi non partecipa alle competizioni FGI.
Per la composizione degli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Silver della FGI 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.

INDIVIDUALI

Categorie	***2025***	***2026***	***2027***	***2028***
Allieve 1	2015-2016-2017*	2016-2017-2018*	2017-2018-2019*	2018-2019-2020*
Allieve 2	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2016-2017
Allieve 3	2012	2013	2014	2015
Junior 1	2011	2012	2013	2014
Junior 2	2010	2011	2012	2013
Senior 1	2009	2010	2011	2012
Senior 2	2007-2008	2008-2009	2009-2010	2010-2011
Senior 3	2006 e precedenti	2007 e precedenti	2008 e precedenti	2009 e precedenti

LA1

Esercizio obbligatorio durata: 30'' (vedi appendice per esercizio in quanto imposto)

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve 1	X			X		
Allieve 2	X			X		
Allieve 3	X			X		
Junior 1	X			X		
Junior 2	X			X		
Senior 1	X			X		
Senior 2	X			X		
Senior 3	X			X		

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	n. 3 (1 per GC) valore max 0,10 silver • Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte • Equilibrio passè avanti sulla pianta • Due chainèe	3 valore 0,30	-	-
Palla	n. 3 (1 per GC) valore max 0,10 silver • Sforbiciata con gambe flesse avanti • Equilibrio passè avanti sulla pianta • Due chainèe	3 valore 0,30	-	-

ELEMENTI IMPOSTI

Attrezzo	*Elemento imposto – Valore 0,30*
Corpo libero	1 pre-acrobatica: capovolta avanti
Palla	• Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori • Palleggio fuori campo visivo sotto le gambe

LA2

Durata esercizio: da 45'' a 1'00''

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve 1	X	X	X	X		
Allieve 2	X	X	X	X		
Allieve 3	X	X	X	X		
Junior 1	X	X	X	X		
Junior 2	X	X	X	X		
Senior 1	X	X	X	X		
Senior 2	X	X	X	X		
Senior 3	X	X	X	X		

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	n. 3 (1 per GC) valore max 0,10 silver • Sforbiciata con gambe flesse avanti • Equilibrio passè avanti sulla pianta • Due chainèe	3 valore 0,30	-	-
Fune **Cerchio** **Palla**	n. 3 (1 per GC) valore max 0,10 silver • Sforbiciata con gambe flesse avanti • Equilibrio passè avanti sulla pianta • Due chainèe	3 valore 0,30	-	No min Max 1

ELEMENTI IMPOSTI

Attrezzo	*Elemento imposto – Valore 0,30*
Corpo libero	1 pre-acrobatica: capovolta avanti
Fune	Serie saltelli avanti alternati
Cerchio	Rotolamento del cerchio al suolo
Palla	1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto)

LB1

Durata esercizio: da 45'' a 1'00''

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve 1	X	X	X	X	X	X
Allieve 2	X	X	X	X	X	X
Allieve 3	X	X	X	X	X	X
Junior 1	X	X	X	X	X	X
Junior 2	X	X	X	X	X	X
Senior 1	X	X	X	X	X	X
Senior 2	X	X	X	X	X	X
Senior 3	X	X	X	X	X	X

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	n. 3 (1 per GC) valore da 0,10 a 0,20	Min 2 valore 0,30	-	-
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	n. 3 (1 per GC) valore da 0,10 a 0,20	Min 2 valore 0,30	-	No min Max 1

ELEMENTI IMPOSTI

Attrezzo	*Elemento imposto – Valore 0,30*
Corpo libero	Capovolta indietro
Fune	Serie 4 saltelli avanti alternati
Cerchio	Rotolamento ritornato libero
Palla	Lungo rotolamento sul corpo
Clavette	Piccolo lancio e ripresa di una clavetta
Nastro	Rotazione della bacchetta intorno alla mano

LB2

Durata esercizio: da 45'' a 1'00''

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve 1						
Allieve 2						
Allieve 3						
Junior 1		X	X	X	X	X
Junior 2		X	X	X	X	X
Senior 1		X	X	X	X	X
Senior 2		X	X	X	X	X
Senior 3		X	X	X	X	X

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	-	Min 2 valore 0,30	-	Max 5

LC1

Durata esercizio: da 45'' a 1'00''

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve 1	X	X	X	X	X	X
Allieve 2	X	X	X	X	X	X
Allieve 3	X	X	X	X	X	X
Junior 1		X	X	X	X	X
Junior 2		X	X	X	X	X
Senior 1		X	X	X	X	X
Senior 2		X	X	X	X	X
Senior 3		X	X	X	X	X

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	n. 4 (Min 1 per GC) valore da 0,10 a 0,30	Min 2 valore 0,30	-	-
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	n. 4 (Min 1 per GC) valore da 0,10 a 0,30	Min 2 valore 0,30	No min Max 1 Valore max 0,30	No min Max 2

ELEMENTI IMPOSTI

Attrezzo	*Elemento imposto – Valore 0,30*
Corpo libero	1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
Fune	4 saltelli piedi pari uniti sul posto con un giro inverso della fune
Cerchio	Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio che gira per dietro
Palla	Rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
Clavette	Serie di mulinets sul piano frontale, sopra il capo
Nastro	Echappè (piano e ripresa liberi)

LC2

Durata esercizio: da 1’00’’ a 1’30’’

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve 1	X	X	X	X	X	X
Allieve 2	X	X	X	X	X	X
Allieve 3	X	X	X	X	X	X
Junior 1		X	X	X	X	X
Junior 2		X	X	X	X	X
Senior 1		X	X	X	X	X
Senior 2		X	X	X	X	X
Senior 3		X	X	X	X	X

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee* *(DB)*	*Passi di danza durata 6-8’’* *(S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione* *(R)*	*Difficoltà d'attrezzo* *(DA)*
Corpo libero	n. 4 (Min 1 per GC) valore da 0,10 a 0,30	Min 2 valore 0,30	-	-
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	n. 4 (Min 1 per GC) valore da 0,10 a 0,30	Min 2 valore 0,30	No min Max 1 Valore max 0,30	No min Max 2

ELEMENTI IMPOSTI

Attrezzo	*Elemento imposto – Valore 0,30*
Corpo libero	1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti
Fune	4 saltelli piedi pari uniti sul posto con un giro inverso della fune
Cerchio	Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio che gira per dietro
Palla	Rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
Clavette	Serie di mulinets sul piano frontale, sopra il capo
Nastro	Echappè (piano e ripresa liberi)

LD

Durata esercizio: da 1’00’’ a 1’30’’

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve 1	X	X	X	X	X	X
Allieve 2	X	X	X	X	X	X
Allieve 3	X	X	X	X	X	X
Junior 1		X	X	X	X	X
Junior 2		X	X	X	X	X
Senior 1		X	X	X	X	X
Senior 2		X	X	X	X	X
Senior 3		X	X	X	X	X

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8’’ (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	Min 3 Max 6 di più alto valore (Min 1 per GC) valore da 0,10 a 0,40	Min 2 valore 0,30	-	-
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	Min 3 Max 5 di più alto valore (Min 1 per GC) valore da 0,10 a 0,40	Min 2 valore 0,30	No min Max 2 Valore max 0,40	No min Max 5

ELEMENTI IMPOSTI

Attrezzo	*Elemento imposto – Valore 0,30*
Corpo libero	1 pre-acrobatica: ruota e capovolta
Fune	Serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
Cerchio	Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
Palla	Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
Clavette	Movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso
Nastro	Lancio a bumerang al suolo e richiamo libero

LE

Durata esercizio: da 1’15’’ a 1’30’’

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve 1	X	X	X	X	X	X
Allieve 2	X	X	X	X	X	X
Allieve 3	X	X	X	X	X	X
Junior 1		X	X	X	X	X
Junior 2		X	X	X	X	X
Senior 1		X	X	X	X	X
Senior 2		X	X	X	X	X
Senior 3		X	X	X	X	X

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	Min 3 Max 6 di più alto valore (Min 1 per GC) valore da 0,10 a 0,50	-	-	-
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	Min 3 Max 6 di più alto valore (Min 1 per GC) valore da 0,10 a 0,50	-	No min Max 4	No min Max 10

ELEMENTI IMPOSTI

Attrezzo	*Elemento imposto – Valore 0,30*
Corpo libero	1 pre-acrobatica: rovesciata indietro
Fune	Echappé (piano e ripresa liberi)
Cerchio	Lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
Palla	Figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
Clavette	Serie mulinets in decalage su piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
Nastro	Lancio a bumerang e richiamo libero

COLLETTIVI, COPPIE, INSIEME

COLLETTIVI (INSIEME SQUADRA)

ATTREZZI CONSENTITI

Livello	*Categoria*	*Ginnaste*	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
LA	Allieve o Open	Da 3 a 8	X					
LB	Allieve o Open	Da 3 a 8	X					
LC	Allieve o Open	Da 3 a 8	X					
LD	Allieve o Open	Da 3 a 8	X					
LE	Allieve o Open	Da 3 a 8			X			

ESIGENZE

Livello	*Durata*	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Difficoltà con collaborazioni (DC)*	*Elementi Imposti (EI)*
LA	Da 30" a 45"	n. 3 (1 per GC) valore max 0,10 silver • Sforbiciata con gambe flesse avanti • Equilibrio passè avanti sulla pianta • Due chainèe	Min 1 valore 0,30	Min 3 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40 Nelle collaborazioni non è possibile inserire elementi pre-acrobatici	1 pre-acrobatica: capovolta avanti
LB	Da 45" a 1'	n. 3 (1 per GC) valore max 0,30	Min 1 valore 0,30	Min 3 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40 Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta avanti, indietro, ruota	1 pre-acrobatica: ruota
LC	Da 45" a 1'	n. 3 (1 per GC) valore max 0,30	Min 1 valore 0,30	Min 3 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40 Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta avanti, indietro, ruota, sout plongè	1 pre-acrobatica: ruota sui gomiti

LD	Da 1' a 1'30"	n. 4 (1 per GC) valore max 0,40	Min 2 valore 0,30	Min 4 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40	-

Livello	***Durata***	***Difficoltà corporee (DB)***	***Difficoltà con scambio (DE)***	***Elementi Dinamici di Rotazione (R)***	***Difficoltà con collaborazioni (DC)***
LE	Da 1'15" a 1'30"	n. 3 (1 per GC) valore max 0,50	3 valore max 0,50	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste	Min 4 CdP 2025-2028

COPPIE (COPPIE SQUADRA)

Durata esercizio: da 45'' a 1'00''

ATTREZZI CONSENTITI

Livello	*Categoria*	*Ginnaste*	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
LB	Allieve o Open	2			X			
LC	Allieve o Open	2			X			

ESIGENZE

Livello	*Difficoltà corporee (DB)*	*Difficoltà con scambio (DE)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà con collaborazioni (DC)*
LB	n. 2 (1 per GC a scelta) valore max 0,30	n. 2 valore max 0,20	Min 1 valore 0,30	No Min Max 1 R valore 0,20	Min 2 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40 Vedi tabella indicazioni silver Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta avanti, indietro, ruota
LC	n. 2 (1 per GC a scelta) valore max 0,30	n. 2 valore max 0,30	Min 1 valore 0,30	No Min Max 1 R di tutte le ginnaste valore max 0,30	Min 2 Vedi tabella indicazioni silver Nelle collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi pre-acrobatici: capovolta avanti, indietro, ruota, sout plongè

INSIEME

ATTREZZI CONSENTITI

Livello	*Categoria*	*Ginnaste*	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
LA1	Allieve o Open	Da 3 a 8	X					
LA2	Allieve o Open	2		Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta *				
LB1	Allieve o Open	Da 3 a 8			X			
LB2	Allieve o Open	2		Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta *				
LC1	Allieve o Open	Da 3 a 8		Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta *				
LC2	Allieve o Open	2		Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta *				
LD1	Allieve o Open	Da 3 a 8		Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta *				
LD2	Allieve o Open	2		Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta *				
LE1	Allieve o Open	5		Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta *				
LE2	Allieve o Open	2		Attrezzi uguali o differenti, di libera scelta *				

*massimo due tipi di attrezzi

ESIGENZE

Livello	*Durata*	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Difficoltà con collaborazioni (DC)*	*Elementi Imposti (EI)*
LA1	Da 30''a 45''	n. 3 (1 per GC) valore max 0,10 silver • Sforbiciata con gambe flesse avanti • Equilibrio passè avanti sulla pianta • Due chainèe	Min 1 valore 0,30	Min 3 0,10 – 0,20 – 0,30 – 0,40 Nelle collaborazioni non è possibile inserire elementi pre-acrobatici	1 pre-acrobatica: capovolta avanti

Livello	*Durata*	*Difficoltà corporee (DB)*	*Difficoltà con scambio (DE)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà con collaborazioni (DC)*
LB1	Da 45''a 1'	n. 2 (1 per GC a scelta) valore max 0,30	n. 2 valore max 0,20	Min 1 valore 0,30	No min Max 1 di tutte le ginnaste valore 0,20	Min 2 vedi tabella indicazioni silver FGI

LC1	Da 45''a 1'	n. 2 (1 per GC a scelta) valore max 0,30	n. 2 valore max 0,30	Min 1 valore 0,30	No min Max 1 di tutte le ginnaste valore max 0,30	Min 2 vedi tabella indicazioni silver FGI
LD1	Da 2' a 2'15''	n. 3 (1 per GC) valore max 0,40	n. 3	Min 3 valore 0,30	No min Max 1 di tutte le ginnaste valore 0,40	Max 10 (di cui min 3 CC) vedi tabella indicazioni silver FGI

Livello	***Durata***	***Difficoltà corporee (DB)***	***Difficoltà con scambio (DE)***	***Elementi Dinamici di Rotazione (R)***	***Difficoltà con collaborazioni (DC)***
LE1	Da 2'15 a 2'30''	n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,50	n. 4	No min Max 1 di tutte le ginnaste	Max 15 (di cui min 3 CC) CdP 2025-2028

Livello	***Durata***	***Difficoltà corporee (DB)***	***Passi di danza durata 6-8'' (S)***	***Difficoltà con collaborazioni (DC)***
LA2	Da 30''a 45''	n. 3 (1 per GC) valore max 0,10 silver • Sforbiciata con gambe flesse avanti • Equilibrio passè avanti sulla pianta • Due chainèe	Min 1 valore 0,30	Min 2 vedi tabella indicazioni silver FGI

Livello	***Durata***	***Difficoltà corporee (DB)***	***Difficoltà con scambio (DE)***	***Passi di danza durata 6-8'' (S)***	***Elementi Dinamici di Rotazione (R)***	***Difficoltà con collaborazioni (DC)***
LB2	Da 45'' a 1'	n. 2 (1 per GC a scelta) valore max 0,30	n. 2 valore max 0,20	Min 1 valore 0,30	No min Max 1 di tutte le ginnaste Valore 0,20	Min 2 vedi tabella indicazioni silver FGI
LC2	Da 45'' a 1'	n. 3 (1 per GC) valore max 0,30	n. 3 valore max 0,30	Min 1 valore 0,30	No min Max 1 di tutte le ginnaste Valore max 0,30	Min 2 vedi tabella indicazioni silver FGI

LD2	Da1’15’’ a 1’30’’	n. 3 (1 per GC) valore max 0,40	n. 3	Min 1 valore 0,30	No min Max 1 di tutte le ginnaste Valore max 0,40	Min 2 vedi tabella indicazioni silver FGI

Livello	***Durata***	***Difficoltà corporee (DB)***	***Difficoltà con scambio (DE)***	***Elementi Dinamici di Rotazione (R)***	***Difficoltà con collaborazioni (DC)***
LE2	Da1’15’’ a 1’30’’	n. 3 (1 per GC) valore max 0,50	n. 3	No min Max 1 di tutte le ginnaste	Max 10 (di cui min 3 CC) vedi tabella indicazioni silver FGI

SILVER MASCHILE

Alle Gare del Livello Silver possono partecipare sia i ginnasti che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle competizioni FGI Silver di Ginnastica Ritmica sia chi non partecipa alle competizioni FGI.
Per la composizione degli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Silver della FGI e alle Indicazioni Silver.

Categorie	*2026*
Allievi	Dal 2013 al 2017
Junior	2012-2011
Senior	2010 e precedenti

Durata esercizio: da 1'00'' a 1'30''

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allievi		X	X	X	X	
Junior		X	X	X	X	
Senior		X	X	X	X	

ESIGENZE

Categoria	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Allievi p.5,00	n. 4 2 salti 1 equilibrio 1 rotazione valore max 0,40	Min 1 valore 0,30	Max 3 valore 0,40	Max 5
Junior p.6,00	n. 5 2 salti 1 equilibrio 1 rotazione 1 GC a scelta valore max 0,50	Min 1 valore 0,30	Max 3 valore 0,50	Max 7
Senior p.7,00	n. 7 2 salti 1 equilibrio 1 rotazione 3 GC a scelta	Min 2 valore 0,30	Max 4	Max 10

PROGRAMMA AiCS PROMOZIONALE

- Sono **escluse** le ginnaste e i ginnasti che nell'anno corrente hanno partecipato o stanno partecipando a gare nei programmi Gold o Silver sia di FGI che di Enti di promozione sportiva sia nelle categorie individuali che coppia/squadra
- Sono **ammesse** le ginnaste e i ginnasti che nell'anno corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportiva
- Le indicazioni dei programmi AiCS Promozionale sono sia per ginnaste che per ginnasti.

Categorie	***2025***	***2026***	***2027***	***2028***
Allieve/i 1	2015-2016-2017*	2016-2017-2018*	2017-2018-2019*	2018-2019-2020*
Allieve/i 2	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2016-2017
Allieve/i 3	2012	2013	2014	2015
Junior 1	2011	2012	2013	2014
Junior 2	2010	2011	2012	2013
Senior 1	2009	2010	2011	2012
Senior 2	2007-2008	2008-2009	2009-2010	2010-2011
Senior 3	2006 e precedenti	2007 e precedenti	2008 e precedenti	2009 e precedenti

**al compimento dell'8° anno di età*

INDIVIDUALE

Generalità

- Le musiche cantate sono consentite.
- Possono essere utilizzati:
    - Gli elementi tecnici specifici di ciascun attrezzo come da Codice dei Punteggi
    - I gruppi tecnici validi per gli attrezzi come da Codice dei Punteggi
    - Gli elementi attrezzo come da Indicazioni Silver
- Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 metri

Difficoltà corporee (DB)

Per le difficoltà corporee si fa riferimento al **codice internazionale dei punteggi**.

In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio. Ogni livello 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**.

Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni DB mancante;
- - 0,30 per ogni GC mancante.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo e la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il numero di DB previste.

Combinazioni di Passi di danza (S)

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30.

La durata è differente per ogni livello (vedi tabelle specifiche), la durata della sequenza viene conteggiata partendo dal primo movimento; l'attrezzo deve essere in movimento.

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 e invalideranno l'intera sequenza dei passi di danza).
È possibile inserire più passi di danza rispetto al minimo previsto (avranno ogni volta valore di 0,30).
Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni S obbligatoria mancante.

Elementi Dinamici con Rotazione (R)

Sono ammessi anche R con una sola rotazione (deve essere completa di 360°), 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

Per ogni livello è indicato:

- Il numero massimo di R consentiti;
- Il valore massimo per R in ogni livello.

Non c'è un numero minimo e pertanto possono non essere presenti.

Se il R ha valore superiore viene declassato al valore massimo consentito.

Difficoltà d'attrezzo (DA)

Le DA hanno valore come da Codice dei Punteggi.

Non è possibile eseguire DA sulle DB o durante le S:

- Le DA eseguite sulle DB non verranno conteggiate e invalideranno le DB;
- Le DA eseguite durante le S non verranno conteggiate e

invalideranno le S. Per ogni livello è indicato il numero massimo di DA

consentite. Non c'è un numero minimo e pertanto possono non essere presenti.

BASIC

Durata esercizio: da 35'' a 40''

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve/i 1	X	X		X		
Allieve/i 2	X	X	X	X		
Allieve/i 3	X	X	X	X		
Junior 1	X		X	X	X	
Junior 2	X		X	X	X	
Senior 1	X		X*	X*	X	X
Senior 2	X		X*	X*	X	X
Senior 3	X		X*	X*	X	X

*Senior 1-2-3: Le ginnaste possono scegliere liberamente gli attrezzi tra quelli indicati nella tabella, fermo restando che la scelta del cerchio esclude la possibilità di presentare l'esercizio con la palla e viceversa.

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	n. 3 (min 1 per GC) Valore max 0,10	Min 2 No Max Valore 0,30	-	-
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	n. 3 (min 1 per GC) Valore max 0,10	Min 1 No Max Valore 0,30	No min Max 1 Valore max 0,30	No min Max 2

Nota integrativa DB- livello Basic:

Per il livello Basic possono essere utilizzate, oltre alle DB della griglia del Codice dei Punteggi con valore 0,10, **anche** le seguenti DB:

- DB di salto: Sforbiciata con gambe flesse avanti – Valore 0,10
- Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte – Valore 0,10
- DB di equilibrio: Equilibrio passè avanti sulla pianta – Valore 0,10
- DB di rotazione: Due chainèe – Valore 0,10

PLUS

Durata esercizio: da 40'' a 50''

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve/i 1	X	X		X		
Allieve/i 2	X	X	X	X		
Allieve/i 3	X	X	X	X		
Junior 1			X	X	X	
Junior 2			X	X	X	
Senior 1			X*	X*	X	X
Senior 2			X*	X*	X	X
Senior 3			X*	X*	X	X

*Senior 1-2-3: Le ginnaste possono scegliere liberamente gli attrezzi tra quelli indicati nella tabella, fermo restando che la scelta del cerchio esclude la possibilità di presentare l'esercizio con la palla e viceversa.

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	n. 4 (min 1 per GC) Valore max 0,20	Min 2 No Max Valore 0,30	-	-
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	n. 4 (min 1 per GC) Valore max 0,20	Min 1 No Max Valore 0,30	No min Max 1 Valore max 0,40	No min Max 4

MASTER

Durata esercizio: da 50'' a 1'00''

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve/i 1	X	X	X	X		
Allieve/i 2		X	X	X		X
Allieve/i 3		X	X	X		X
Junior 1			X	X	X	X
Junior 2			X	X	X	X
Senior 1		X	X*	X*	X	X
Senior 2		X	X*	X*	X	X
Senior 3		X	X*	X*	X	X

*Senior 1-2-3: Le ginnaste possono scegliere liberamente gli attrezzi tra quelli indicati nella tabella, fermo restando che la scelta del cerchio esclude la possibilità di presentare l'esercizio con la palla e viceversa.

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8'' (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	n. 5 (min 1 per GC) Valore max 0,30	Min 3 No Max Valore 0,30	-	-
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	n. 5 (min 1 per GC) Valore max 0,30	Min 2 No Max Valore 0,30	No min Max 1 Valore max 0,50	No min Max 6

ADVANCED

Durata esercizio: da 1’20’’ a 1’30’’

ATTREZZI CONSENTITI

Categorie	*Corpo libero*	*Fune*	*Cerchio*	*Palla*	*Clavette*	*Nastro*
Allieve/i 1	X	X	X	X		X
Allieve/i 2		X	X	X	X	X
Allieve/i 3		X	X	X	X	X
Junior 1		X	X	X	X	X
Junior 2		X	X	X	X	X
Senior 1		X	X	X	X	X
Senior 2		X	X	X	X	X
Senior 3		X	X	X	X	X

ESIGENZE

Attrezzo	*Difficoltà corporee (DB)*	*Passi di danza durata 6-8” (S)*	*Elementi Dinamici di Rotazione (R)*	*Difficoltà d'attrezzo (DA)*
Corpo libero	n. 6 (min 1 per GC) Valore max 0,40	Min 3 No Max Valore 0,30	-	-
Fune **Cerchio** **Palla** **Clavette** **Nastro**	n. 6 (min 1 per GC) Valore max 0,40	Min 2 No Max Valore 0,30	No min Max 2 Valore max 0,60	No min Max 8

COPPIE E SQUADRE

Le coppie sono suddivise in due livelli:

- Advanced
- Plus

Le squadre sono suddivise in due livelli:

- Advanced composte da 3 a 6 ginnaste
- Plus composte da 3 a 8 ginnaste

Le ginnaste, indipendentemente dal livello scelto per gli esercizi individuali, possono partecipare in qualsiasi livello dei programmi coppie e squadre.

Generalità

- Le musiche cantate sono consentite.
- Possono essere utilizzati:
    - Gli elementi tecnici specifici di ciascun attrezzo come da Codice dei Punteggi
    - I gruppi tecnici validi per gli attrezzi come da Codice dei Punteggi
    - Gli elementi attrezzo come da Indicazioni Silver
- Non sono consentiti R individuali (elementi dinamici di rotazione) negli esercizi di coppia e squadra.

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

Per le difficoltà corporee si fa riferimento al **codice internazionale dei punteggi**.

In ogni esercizio deve essere presente 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio, cioè 3 DB in totale. Le DB di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto **non verranno considerate nel punteggio**.

Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni DB mancante;
- - 0,30 per ogni GC mancante.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo e la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il numero di DB previste.

Combinazioni di Passi di danza (S)

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30.

La durata è differente per ogni livello (vedi tabelle specifiche), la durata della sequenza viene conteggiata partendo dal primo movimento; l'attrezzo deve essere in movimento.

Non è possibile inserire DB durante le combinazioni di passi di danza (eventuali DB eseguite durante le sequenze non verranno conteggiate e invalideranno l'intera sequenza dei passi di danza).
È possibile inserire più passi di danza rispetto al minimo previsto (avranno ogni volta valore di 0,30).
Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni S obbligatoria mancante.

Difficoltà di scambio (DE)

Per le DE fare riferimento al Codice dei Punteggi relativamente a Valore, Criteri e Valutazione e alle specifiche delle Indicazioni Silver.
Il valore di base delle DE è di 0,20; tale valore può essere aumentato dai criteri aggiuntivi

Non è possibile inserire DB durante le DE (eventuali DB eseguite durante le DE non verranno conteggiate e invalideranno le DE)**.**

Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni DE obbligatoria mancante.

Collaborazioni (DC)

Per la tipologia, criteri e valutazioni delle DC si fa riferimento alle Indicazioni Silver.
La Squadra può decidere quante e quali tipi di Collaborazioni eseguire pur rispettando il minimo indicato.

Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni DC obbligatoria mancante.

Per il Corpo Libero non c'è limitazione nell'uso delle pre-acrobatiche.

COPPIE ADVANCED

Durata esercizio: da 1’20’’ a 1’30’’

Categoria	*Attrezzi*	*Difficoltà corporee (DB)*	*Difficoltà di scambio (DE)*	*Passi di danza durata 8’’ (S)*	*Collaborazioni (DC)*
ALLIEVE	● cerchio ● palla ● misto	n. 3 (1 per GC) Valore max 0,40	Min 2 No Max	Min 2 No Max Valore 0,30	Min 3 CC Min 3 CR No Max
OPEN (Junior e Senior)	● cerchio ● palla ● clavette ● misto	n. 3 (1 per GC) Valore max 0,40	Min 2 No Max	Min 2 No Max Valore 0,30	Min 3 CC Min 3 CR No Max

COPPIE PLUS

Durata esercizio: da 1’00’’ a 1’10’’

Categoria	*Attrezzi*	*Difficoltà corporee* **** Nota integrativa in calce alla tabella (DB)***	*Difficoltà di scambio (DE)*	*Passi di danza durata 8’’ (S)*	*Collaborazioni (DC)*
ALLIEVE	● corpo libero	n. 3 (1 per GC) Valore max 0,20	-	Min 3 No Max Valore 0,30	quantità libera
	● cerchio	n. 3 (1 per GC) Valore max 0,20	Min 2 No Max	Min 2 No Max Valore 0,30	Min 2 CC Min 1 CR No Max
OPEN (Junior e Senior)	● Cerchio ● Palla ● Clavette ● misto	n. 3 (1 per GC) Valore max 0,20	Min 2 No Max	Min 2 No Max Valore 0,30	Min 2 CC Min 1 CR No Max

* Nota integrativa DB- livello Coppia Plus:

Per il livello Plus possono essere utilizzate, oltre alle DB della griglia del Codice dei Punteggi con valore 0,10, **anche** le seguenti DB:

- DB di salto: Sforbiciata con gambe flesse avanti – Valore 0,10
  Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte – Valore 0,10
- DB di equilibrio: Equilibrio passè avanti sulla pianta – Valore 0,10
- DB di rotazione: Due chainèe – Valore 0,10

SQUADRE ADVANCED

Durata esercizio: da 1’20’’ a 1’30’’

Categoria	*Attrezzi*	*Difficoltà corporee (DB)*	*Difficoltà di scambio (DE)*	*Passi di danza durata 8’’ (S)*	*Collaborazioni (DC)*
ALLIEVE 1	● corpo libero	n. 3 (1 per GC) valore max 0,40	-	min 3 valore 0,30	quantità libera
ALLIEVE 2-3	● cerchio ● palla	n. 3 (1 per GC) valore max 0,40	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR
JUNIOR	● misto cerchio e palla	n. 3 (1 per GC) valore max 0,40	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR
SENIOR	● misto cerchio e clavette	n. 3 (1 per GC) valore max 0,40	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR

SQUADRE PLUS

Durata esercizio: da 1’00’’ a 1’10’’

Categoria	*Attrezzi*	*Difficoltà corporee* ** Nota integrativa in calce alla tabella (DB)*	*Difficoltà di scambio (DE)*	*Passi di danza durata 8’’ (S)*	*Collaborazioni (DC)*
ALLIEVE 1	● coro libero	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min 3 valore 0,30	quantità libera
ALLIEVE 2-3	● coro libero	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min 3 valore 0,30	quantità libera
	● cerchio	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR
JUNIOR	● cerchio ● palla ● misto	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR
SENIOR	● cerchio ● clavette ● misto	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR

* Nota integrativa DB- livello Squadre Plus:

Per il livello Plus possono essere utilizzate, oltre alle DB della griglia del Codice dei Punteggi con valore 0,10, **anche** le seguenti DB:

- DB di salto: Sforbiciata con gambe flesse avanti – Valore 0,10
  Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte – Valore 0,10
- DB di equilibrio: Equilibrio passè avanti sulla pianta – Valore 0,10
- DB di rotazione: Due chainèe – Valore 0,10

PROGRAMMI AiCS 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	*2025*	*2026*	*2027*	*2028*
Individuale/squadra Under 8	2017* - 2018..	2018* - 2019…	2019* - 2020…	2020* - 2021…

** se al momento della gara hanno già compiuto 8 anni possono gareggiare in qualsiasi Programma AiCS (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''

Appendice

Link utili:

Codice dei Punteggi 2025-2028

Programmi tecnici Gold

Programmi tecnici Silver

Indicazioni Silver

Video individuali Silver LA1

Musiche individuali Silver LA1: Corpo libero - Palla