



**Centri Sportivi
Aziendali e Industriali**



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

GINNASTICA RITMICA PROGRAMMA CSAIN 2024

AGGIORNATO A GENNAIO 2024



LIVELLO INDIVIDUALI	SUDDIVISIONI	CLASSIFICHE
Gold FGI Livello A	A1 GOLD A2 SILVER LE A3 SILVER LD	Individuale per fascia d'età (somma di 2 attrezzi) - Squadre per fascia d'età
Silver FGI Livello B	B1 (LC1)+(LC2) B2 (LB1) B3 (LB2) B4 (LA1) B5 (LA2)	Individuale per fascia d'età (somma di 2 attrezzi) - Squadre per fascia d'età
PROMOZIONALE Livello C	AVANZATO	Individuale per fascia d'età (PER ATTREZZO) - Squadre per fascia d'età - Coppia per fascia d'età
	BASE	Individuale per fascia d'età (PER ATTREZZO) - Squadre per fascia d'età - Coppia per fascia d'età
DILETTANTI Livello D	Livello unico	Individuale per fascia d'età (PER ATTREZZO) - Squadre per fascia d'età - Coppia per fascia d'età
ESORDIENTI LIVELLO E	E 1 (LC1) E 2 (LB1) E 3 (LA1)	(somma di 2 attrezzi)
GIOVANISSIME	1° Livello diff. max 0,10 2° Livello diff. Max 0,20	CLASSIFICA PER FASCIA ORO ARGENTO BRONZO (NO PUNTEGGIO E POSIZIONE)

Codice di condotta TECNICI

Nell'atto di tesserarmi allo CSA in nel ruolo di Tecnico mi impegno a:

- 1) Mantenere rapporti professionali con atleti, genitori/tutori legali degli atleti, tecnici, ufficiali di gara, personale sanitario, dirigenti;*
- 2) Assicurare che ogni atleta segua un programma di allenamento ben pianificato, adatto alla sua età, al suo livello di capacità e progettato per aiutarlo a raggiungere obiettivi reciprocamente concordati compatibili con la formazione e sviluppo della sua carriera sportiva così come della sua vita privata;*
- 3) Porre la massima attenzione affinché il processo di allenamento continui a rispettare e considerare le specifiche capacità fisiologiche e le caratteristiche psicologiche di ciascun atleta e che la salute fisica e mentale, attuale e a lungo termine, la sicurezza ed il benessere di ogni atleta, rimangano la priorità su qualsiasi obiettivo o risultato;*
- 4) Tenermi aggiornato con le ultime conoscenze della Scienza dello Sport;*
- 5) Valutare costantemente la sicurezza dell'ambiente di allenamento e adottare le necessarie misure per risolvere tempestivamente gli eventuali problemi di sicurezza individuati;*
- 6) Non prevalere mai sugli esperti medici, paramedici e psicologi, rispettare i loro consigli in merito ad atleti infortunati, o che soffrano di qualsiasi tipo di malattia, o disagio psicologico in trattamento o meno, eventualmente impegnati in un protocollo di recupero o che stanno tornando gradualmente ad allenarsi;*
- 7) Astenermi da qualsiasi commento o comportamento inappropriato, insensibile, offensivo o critico per quanto riguarda l'aspetto fisico, la forma del corpo o il peso dell'atleta;*
- 8) Trattare tutti gli atleti con equità, rispetto ed imparzialità ed evitare qualsiasi tipo di conflitto di interessi, scorrettezza o favoritismi;*
- 9) Fornire agli atleti feedback positivi, garantire un rapporto empatico ed un costruttivo approccio relazionale che consenta loro di esprimersi liberamente senza alcun timore di conseguenze negative;*
- 10) Ascoltare attivamente le preoccupazioni espresse dagli atleti e seguire le azioni appropriate per risolverle insieme a loro;*
- 11) Assicurarmi che qualsiasi contatto fisico con un atleta sia appropriato alla situazione e necessario solo ed esclusivamente per lo sviluppo delle sue abilità e/o per la sua sicurezza;*
- 12) Rispettare le regole della competizione e non compromettere mai gli atleti sostenendo misure che confliggono con qualsiasi regola della stessa;*
- 13) Segnalare qualsiasi condotta, o sospetto di condotta, di cui si venga a conoscenza che potrebbe costituire molestie, violenze o abusi, inclusi quelli fisici, sessuali e psicologici, sui giovani atleti.*

REGOLAMENTO GENERALE

PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSAin

- Il settore Ginnastica Ritmica del CSAin indice Campionati a livello Regionale e Nazionale, a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso.
- La fase nazionale è vincolata ad una qualificazione attraverso prova regionale e ai soli tesserati dell'ente; è tuttavia possibile organizzare una o più prove regionali o interregionali secondo questo regolamento.
- Ogni ginnasta non può cambiare livello nel corso dell'anno agonistico (ogni anno agonistico CSAin va dall'1 gennaio al 31 dicembre).
- Una ginnasta della categoria inferiore può partecipare a quella superiore, ma non viceversa (*Esempio: una ginnasta che ha fatto Silver in FGI può partecipare al livello A o al livello B, ma non al livello C*)
- Durante lo stesso anno agonistico una ginnasta che gareggia individualmente in un livello inferiore può gareggiare in squadra o coppia nel livello superiore, ma non viceversa (*Esempio: posso fare individuale in livello B e coppia nel livello A*)
- In tutti i casi si raccomanda correttezza e lealtà nella scelta dei programmi in base alle reali capacità delle ginnaste.
- In caso di evidente posizione errata di Serie/Programma, la Responsabile Regionale può, alla gara successiva, valutare il passaggio di livello.
- Alla fase Nazionale le ginnaste palesemente fuori programma potranno essere inserite in classifica nella Serie/Programma superiore dalla Giuria Superiore.
- I Livelli A e B seguiranno le variazioni dei relativi programmi Gold e Silver della FGI
- Le ginnaste che negli ultimi due anni hanno gareggiato nei settori Gold e Silver FGI possono gareggiare solo nei livelli A e B (A se hanno fatto Gold; A o B se hanno fatto Silver), pena l'esclusione dalla competizione. (*Esempio: se siamo nel 2021 e la ginnasta ha gareggiato in FGI nel 2020 e/o nel 2019 può fare solo livello A o B; se invece ha gareggiato in FGI fino al 2018 può partecipare ai livelli C e D.*)
- La prima ginnasta in Classifica Generale Nazionale nella stessa Serie per due anni consecutivi è obbligata a salire di livello l'Anno Sportivo successivo.

• ISCRIZIONE ALLE GARE

Possono partecipare alle gare le ginnaste in regola con il tesseramento CSAin per l'anno sportivo In corso.

Le iscrizioni alle gare devono essere comunicate dalle società di appartenenza almeno 15 giorni prima della data stabilita per le gare regionali e tassativamente entro i termini stabiliti da apposita circolare per le finali nazionali su apposito modulo Excel allegato debitamente compilato al presente regolamento accompagnate dalle musiche in formato mp3 per ogni atleta.

Le iscrizioni possono essere ritirate entro 5 giorni senza alcuna mora solo con relativa a mezzo mail, dopo tale termine dovrà essere versato il 100% della quota di iscrizione salvo indicazioni diverse dei comitati Regionali.

NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO OLTRE TALE SCADENZA.

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- data di nascita (completa di giorno/mese/anno);
- numero tessera;
- livello (COME DA SCHEMA SOPRA ESPOSTO), categoria (RELATIVA ALL'ANNO DI NASCITA) e attrezzo (CHE ESEGUIRA' IN GARA).

Le iscrizioni al campionato Nazionale debbono essere redatte sull'apposito modulo allegato ed inviate via e-mail all'indirizzo nazionali@csain.it, marina.delpezzo1960@gmail.com e ai relativi referenti regionali per conoscenza.

• PAGAMENTO ISCRIZIONE ALLA GARA E CONTROLLO TESSERE

Il pagamento dell'iscrizione delle ginnaste alla gara potrà essere effettuato tramite bonifico su conto CSAin regionale o nazionale.

Qualora una ginnasta, regolarmente iscritta alla gara, non si presentasse in sede di gara sarà tenuta comunque al pagamento della quota d'iscrizione, salvo il caso di comunicazione di assenza entro 5 giorni dalla data della competizione e via mail.

Assieme al pagamento verrà effettuato anche il controllo tessere.

Nel caso in cui una ginnasta non dovesse presentarsi in campo gara, la quota di partecipazione non verrà restituita.

• ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori muniti di tessera CSAin (anche non maggiorenni), tesserati e in abbigliamento sportivo.

• PUNTEGGI E RICORSI

Alla fine di ogni categoria gli istruttori potranno chiedere al responsabile di giuria i punteggi delle proprie ginnaste.

Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono INAPPELLABILI per cui non si accettano ricorsi di alcun genere. È possibile però chiedere spiegazioni relative ai punteggi al responsabile di giuria.

• PREMIAZIONI

Tutte le ginnaste saranno premiate.

In particolare le prime 3 individualiste classificate con medaglione ORO _ ARGENTO _ BRONZO e dal 4° posto in poi con medaglia di partecipazione; le squadre con attestati e medaglioni di partecipazione e/o coppe per società.

Le premiazioni delle GIOVANISSIME potranno essere effettuate per fasce e non in forma nominale: fascia oro, argento e bronzo attraverso attestato e medaglia di partecipazione.

• QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE

Si qualificano le prime 15 classificate (individuali, coppie o squadre) per ogni categoria ed ogni attrezzo + 1 ginnasta/coppia/squadra di ogni società partecipante non qualificata.

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.

MUSICA DEGLI ESERCIZI

Le musiche delle atlete vanno registrate su CD O PENDRIVE in cui deve essere indicato per ogni musica:
- Nome e Cognome della ginnasta / Squadra - Livello - Categoria – Attrezzo.

Nelle gare Regionali e Nazionali potrà essere richiesto di inviare le musiche ad un indirizzo mail per velocizzare il passaggio delle atlete secondo l'ordine di lavoro definito.

INDICAZIONI TECNICHE GENERALI

Dettagli individuali livello C (base e avanzato)

Per le difficoltà si fa riferimento alla griglia silver in vigore.

Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (BD); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio.

Le BD valutate negli esercizi individuali saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di BD valutate.

Gli elementi obbligatori sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.

Le sequenze di passi di danza 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 BD o AD durante le sequenze di passi di danza.

Anche le musiche cantate sono consentite.

Valori elementi individuali

ELEMENTO IMPOSTO 0,30

→ 0,10 lancio semplice

→ 0,40-0,30-0,20 maestria (AD)

→ 0,30 sequenza di passi di danza

→ Nei lanci, con o senza rotazione, è possibile aggiungere 0,10 per i seguenti criteri:

lancio/ripresa senza mani, lancio/ripresa su rovesciamento, ulteriori rotazioni sotto al lancio

È possibile ripetere lo stesso rovesciamento/rotazione per un lancio e una AD, ma non per due AD o due lanci all'interno dello stesso esercizio (come da codice FGI).

Inoltre nei lanci con rotazione:

- Ogni rotazione può essere eseguita, sia isolata che in serie, massimo 1 volta. La ripetizione di una di queste rotazioni rende l'intero lancio non valido.

- Almeno 1 rotazione deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo (non sulla ripresa o sul lancio), altrimenti il lancio viene considerato un lancio semplice.

Dettagli squadre e coppie livello C

Per le difficoltà si fa riferimento alla griglia silver in vigore.

Composizione di squadre e coppie:

- Le squadre e coppie possono essere composte da ginnaste che hanno gareggiato individualmente sia nel livello base che nell'avanzato (con il limite di 2 esercizi per ginnasta).
- Una ginnasta di una fascia 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).

- Le coppie 1^a fascia possono essere composte da 2 giovani, 2 allieve oppure 1 giovane e 1 allieva; le coppie 2^a fascia da 2 junior, 2 senior oppure 1 junior e 1 senior.

Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (BD); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio.

Le BD valutate negli esercizi individuali saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di BD valutate; le BD valutate negli esercizi di squadra saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo per raggiungere il totale di BD valutate.

Gli elementi obbligatori sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.

Le sequenze di passi di danza 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 BD o AD durante le sequenze di passi di danza.

Le musiche cantate sono consentite.

Valore delle collaborazioni del collettivo a corpo libero (giovani):

- 0,10 collaborazioni semplici
- 0,20 Con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
- 0,30 Con superamento con rovesciamento
- 0,40 Con salto, superamento e rovesciamento

Valore delle collaborazioni squadre (allieve, junior e senior) e coppie (1° e 2° fascia):

- 0,10 Collaborazioni semplici senza lancio
- 0,20 Lancio, superamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una Compagna
- 0,30 Scambio (tutte devono lanciare e riprendere un attrezzo diverso dal proprio)
- 0,40 Lancio, superamento con rovesciamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna
- Nelle collaborazioni e negli scambi è possibile aggiungere 0,10 per i seguenti criteri: lancio/ripresa senza mani, lancio/ripresa fuori dal campo visivo, lancio/ripresa su rovesciamento –

NB - Nelle collaborazioni con rovesciamento:

- Ogni tipo di rovesciamento può essere eseguito, sia isolato che in serie, 1 sola volta, cioè in una sola collaborazione. Le collaborazioni non verranno considerate valide se lo stesso tipo di rovesciamento è già stato eseguito in precedenza durante l'esercizio (esempio: posso fare due rovesciate all'interno della stessa collaborazione, ma non due collaborazioni con la rovesciata).
- Sono da considerarsi rovesciamenti di tipo diversi quelli eseguiti con differente appoggio (mani, gomiti, petto, in appoggio sulla compagna ecc.) o diverso movimento delle gambe (passaggio dalla staccata sagittale, passaggio dalla staccata frontale, a gambe unite ecc.)
- Il rovesciamento deve avvenire sul lancio (es. lancio su rovesciata) oppure mentre l'attrezzo è in volo (es. lancio, rovesciata e riprendo).

ESERCIZIO COPPIE E SQUADRA – Difficoltà di scambio

Il valore degli scambi di attrezzo tra le ginnaste è il seguente:

- Passaggio dell'attrezzo tra le ginnaste, rotolamento o piccolo lancio 0.10
- Scambio dell'attrezzo con un medio/grande lancio 0.20
- Lancio/ripresa dell'attrezzo con uno o più dei seguenti criteri: 0.30
o senza l'aiuto delle mani
o fuori dal campo visivo

o posizione delle ginnaste al suolo

o con rotazione del corpo

o con difficoltà corporea da 0,10 (salto, equilibrio, rotazione – che non rientra tra le difficoltà richieste dal programma) o ripresa diretta in rotazione (del cerchio)

o rilancio).

Lo scambio di base è valido solo se tutte le ginnaste partecipano alle due azioni di uno scambio: - lanciare o rotolare il proprio attrezzo.

TUTTO CIO' CHE E' SCRITTO PER IL LIVELLO

C base e C avanzato E' VALIDO ANCHE PER IL LIVELLO D

**QUESTO IL PROGRAMMA DELLA SEZIONE RITMICA CHE DOVRA' ESSERE VALIDO PER TUTTE LE REGIONI;
OGNI RESPONSABILE REGIONALE POTRA' COMUNQUE INSERIRE TROFEI O GALA' PER EVENTI DI
CARATTERE LOCALE.**

PENALITÀ DEI GIUDICI CRONOMETRISTI, DI LINEA E GIUDICE RESPONSABILE PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI E DI SQUADRA

Il totale di queste penalità sarà sottratto dal punteggio finale

Penalità del Giudice Cronometrista		
1	Per ogni secondo aggiuntivo o mancante (contato con incrementi di secondi interi) nella durata dell'esercizio	0.05
Penalità del Giudice di Linea		
1	Per qualsiasi parte del corpo o dell'attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana ufficiale	0.30
2	Per la ginnasta o l'attrezzo che esce dalla pedana ufficiale	0.30
3	Se una ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana ufficiale	0.30
Penalità del Giudice Responsabile		
1	Per l'utilizzo di qualsiasi attrezzo non precedentemente posizionato	0.50
2	Per l'utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo originario è rimasto all'interno della pedana ufficiale)	0.50
3	Dopo aver preso l'attrezzo di riserva, l'attrezzo della ginnasta ritorna nella pedana ufficiale e la ginnasta non lo rimuove	0.30
4	Per utilizzo dell'attrezzo a seguito di un recupero non autorizzato	0.50
5	Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio che causa ritardo al timing di gara	0.50
6	Abbigliamento della ginnasta non conforme alle regole	0.30
7	Per gioielli o piercing non autorizzati	0.30
8	Per acconciatura non conforme alle norme ufficiali	0.30
9	Per il trucco non conforme alle norme ufficiali	0.30
10	Per Emblemi o pubblicità non conformi alle norme ufficiali	0.30
11	Bendaggi o supporti non conformi alle regole	0.30
12	Per presentazione in anticipo o in ritardo	0.50
13	Per il riscaldamento della ginnasta nell'area di gara	0.50
14	Attrezzo errato secondo l'ordine di partenza, penalità dedotta una volta dal punteggio finale dell'esercizio effettuato nell'ordine errato	0.50
15	Per l'allenatore che comunica con la ginnasta o i giudici in qualsiasi modo	0.50








TROFEO DELLE SOCIETA' Questo livello è aperto anche ai maschi.


Ogni società può partecipare con 2 squadre da min. 3 ad un max. di 9 atlete.

La squadra segue il prospetto seguente:

collettivo a corpo libero, successione fune/palla, 2 esercizi individuali con attrezzo a scelta.

Il tempo del collettivo, della successione e degli individuali è tra 1' 15" e 1'30".

punti.	Diff. corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazioni Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
6,00 	6 BD da 0,10 a 0,50 Collaborazioni min. 4 E.O. RUOTA+ cap. avanti VAL.0,40	Salto 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	/	/
7,00  	6 BD da 0,10 a 0,50 Suddivise tra due attrezzi (3 per fune, 3 per palla) E.I. COME FUNE E PALLA	Salto 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE Suddivise tra due attrezzi (2 per fune, 2 per palla)	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 2 Max 4 R Suddivise tra due attrezzi (2 per fune, 2 per palla)	0,20/0,30/0,40 No Min Max 6 AD Suddivise tra due attrezzi (3 per fune, 3 per palla)
7,00 	6 BD da 0,10 a 0,50 E.O. 4 saltelli piedi uniti sul posto con piccolo lancio e ripresa libera VAL.0,40	Salto 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 1 Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 6 AD
7,00 	4 BD da 0,10 a 0,30 E.O. piccolo-medio alto lancio ribaltato av da saltello/i attraverso cerchio che gira per dietro VAL.0,40	Salto 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 1 Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 6 AD
7,00 	4 BD da 0,10 a 0,30 E.O. rotolamento sul piano sagittale, petto braccia o viceversa VAL.0,40	Salto 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 1 Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 6 AD
7,00 	4 BD da 0,10 a 0,30 E.O. serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo VAL.0,40	Salto 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 1 Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 6 AD

7,00 	4 BD da 0,10 a 0,30 E.O. echappè (piano e ripresa liberi) VAL.0,40	Salto 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 1 Max 3 R	0,20/0,30/0,40 No Min Max 6 AD
--	---	--	----------------------------------	---------------	--------------------------------------

Dettagli squadra

Per le difficoltà si fa riferimento alla griglia silver in vigore.

N.B. SI DEVE AGGIUNGERE 2 PUNTI PER LE COLLABORAZIONI

Composizione di squadra:

La squadra della società può essere composta da ginnaste di ogni categoria dal livello A al livello C

- Le coppie possono essere composte da ginnaste di categorie diverse purchè omogenee nel fisico.

Le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio

Le BD valutate negli esercizi individuali saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di BD valutate; le BD valutate negli esercizi di squadra saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo per raggiungere il totale di BD valutate.

Gli elementi obbligatori sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.

Le sequenze di passi di danza devono durare minimo 6/8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento.

Non è possibile inserire BD o AD durante le sequenze di passi di danza.

Le musiche cantate sono consentite.

Valore delle collaborazioni del collettivo a corpo libero:

- 0,10 collaborazioni semplici
- 0,20 Con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
- 0,30 Con superamento con rovesciamento
- 0,40 Con salto, superamento e rovesciamento

NB - Nelle collaborazioni con rovesciamento:

- Ogni tipo di rovesciamento può essere eseguito, sia isolato che in serie, 1 sola volta, cioè in una sola collaborazione. Le collaborazioni non verranno considerate valide se lo stesso tipo di rovesciamento è già stato eseguito in precedenza durante l'esercizio (esempio: posso fare due rovesciate all'interno della stessa collaborazione, ma non due collaborazioni con la rovesciata).

- Sono da considerarsi rovesciamenti di tipo diversi quelli eseguiti con differente appoggio (mani, gomiti, petto, in appoggio sulla compagna ecc.) o diverso movimento delle gambe (passaggio dalla staccata sagittale, passaggio dalla staccata frontale, a gambe unite ecc.).

INDIVIDUALI

Le BD valutate negli esercizi individuali saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di BD valutate.

Gli elementi obbligatori sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.

Le sequenze di passi di danza devono durare minimo 6/8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento. Non è possibile inserire BD o AD durante le sequenze di passi di danza.

Le musiche cantate sono consentite.

Valori elementi individuali

→ 0,10 lancio semplice

→ 0,40 - 0,30-0,20 maestria (AD)

→ 0,30 sequenza di passi di danza

È possibile ripetere lo stesso rovesciamento/rotazione per un lancio e una AD, ma non per due AD o due lanci all'interno dello stesso esercizio (come da codice FGI).

Inoltre nei lanci con rotazione:

- Ogni rotazione può essere eseguita, sia isolata che in serie, massimo 1 volta.

La ripetizione di una di queste rotazioni rende l'intero lancio non valido.

PER SQUADRE

Le collaborazioni devono essere minimo 3 e Si intendono momenti d'interazione tra i vari elementi del gruppo. Possono essere a 2, 3, etc... Sono ammessi trascinamenti, prese, sollevamenti.

Le formazioni devono essere minimo 4 diverse.

SETTORE FGI

LIVELLO A1 (GOLD)

PARTECIPAZIONE

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

ESERCIZI E FASCE D'ETÀ

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello 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. **Questo livello è aperto anche ai maschi.**

FASCIA CSAin	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Allieve 1° fascia	A1 e A2	Individuale Gold A1*	C.libero e 1 attrezzo a scelta **
Allieve 2° fascia	A3 e A4 o prejunior	Individuale Gold A3*	2 attrezzi a scelta (escluso CL)**
Junior 1° FASCIA	J1	Individuale Gold J1	2 attrezzi a scelta
Junior 2° FASCIA	J2 e J3	Individuale Gold J2*	2 attrezzi a scelta **
Senior	S1 e S2	Individuale Gold S1*	2 attrezzi a scelta **
Squadra Allieve	A1-A2-A3	Insieme Allieve	Come da FGI
Squadra Giovanile	A E/O J	Insieme Junior	Come da FGI
Squadra Open	J E/O S	Insieme Open	Come da FGI

* NB: le ginnaste che hanno gareggiato con il programma della categoria superiore FGI (es. una A4 che gareggia qui con il programma A3) potranno eseguire l'esercizio senza modifiche; tutto ciò che è in esubero rispetto al programma previsto in CSAin non verrà conteggiato. BD e R con valore maggiore verranno valutati e riportati al valore massimo consentito.

** È possibile scegliere tra tutti gli esercizi previsti nelle due categorie FGI coperte dalle fasce CSAin.

FASCIA D'ETÀ CSAin	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Squadra ALLIEVE	Squadra ALLIEVE (durata esercizio musica da a 2'a 2'15")	Come da FGI
Squadra GIOVANILE	Squadra GIOVANILE (durata esercizio musica da a 2'a 2'15")	Come da FGI
Squadra OPEN	Squadra OPEN (durata esercizio musica da a 2'a 2'15")	Come da FGI

SETTORE FGI

LIVELLO A2 (LE)

PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello A2 possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle Gare FGI SILVER LE di Ginnastica Ritmica.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

ESERCIZI E FASCE D'ETÀ

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello 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.

FASCIA CSAin FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI	
Allieve 1° fascia	A1 e A2	Individuale SILVER A1+A2	2 attrezzi a scelta
Allieve 2° fascia	A3 e A4	Individuale SILVER A3+A4	2 attrezzi a scelta
Junior 1° FASCIA	J1	Individuale SILVER J1	2 attrezzi a scelta
Junior 2° FASCIA	J2 e J3	Individuale SILVER J2+J3	2 attrezzi a scelta
Senior S1 e S2		Individuale SILVER S1+S2	2 attrezzi a scelta
Squadra Allieve		Insieme Allieve Come da FGI	
Squadra Open	A e/o J e/o S	Insieme Open	Come da FGI

FASCIA D'ETÀ CSAin PROGRAMMA FGI ATTREZZI

SQUADRA LE 1 ALLIEVE 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI (durata da 2'15" a 2'30")

Come da FGI

SQUADRA LE 1 OPEN 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI (DA 2'15" a 2'30")

Come da FGI

COPPIA LE 2 ALLIEVE 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI (durata da 1'15" a 1'30")

Come da FGI

COPPIA LE 2 OPEN 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI (DA 1'15" a 1'30")

Come da FGI

SETTORE FGI LIVELLO A3 (LD)

PARTECIPAZIONE

Alle Gare del Livello A2 possono partecipare le ginnaste che nell'anno in corso e/o in quello precedente hanno preso parte alle Gare FGI SILVER LE di Ginnastica Ritmica.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

ESERCIZI E FASCE D'ETÀ

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello 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.

FASCIA CSAin FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI	
Allieve 1° fascia	A1 e A2	Individuale SILVER A1+A2	2 attrezzi a scelta
Allieve 2° fascia	A3 e A4	Individuale SILVER A3+A4	2 attrezzi a scelta
Junior 1° FASCIA	J1	Individuale SILVER J1	2 attrezzi a scelta
Junior 2° FASCIA	J2 e J3	Individuale SILVER J2+J3	2 attrezzi a scelta
Senior S1 e S2		Individuale SILVER S1+S2	2 attrezzi a scelta
Squadra Allieve		Insieme Allieve Come da FGI	
Squadra Open	A e/o J e/o S	Insieme Open	Come da FGI

FASCIA D'ETÀ CSAin PROGRAMMA FGI ATTREZZI

SQUADRA LD1 ALLIEVE 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI (durata da 2' a 2'15")

Come da FGI

SQUADRA LD1 OPEN 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI (durata da 2' a 2'15")

Come da FGI

COPPIA LD 2 ALLIEVE 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI (durata da 1'15" a 1'30")

Come da FGI

COPPIA LD 2 OPEN 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI (DA 1'15" a 1'30")

Come da FGI

SETTORE FGI

LIVELLO B (SILVER)

PARTECIPAZIONE

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

- Sono escluse le ginnaste che nell'anno corrente abbiano partecipato a gare individuali di livello Gold .
- Sono ammesse le ginnaste che nell'anno precedente e/o in quello corrente partecipano a Campionati di Squadra (Serie C / Campionato di squadra allieve, Serie A e B), o ai Campionati di Insieme Gold.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

INDIVIDUALI LIVELLO B

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello 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 CSAin	ATTREZZI
Allieve 1° fascia (A1 e A2)	2 a scelta all'interno del programma FGI in base alla categoria scelta (LA-LB-LC-LD)*. È possibile scegliere tra tutti gli attrezzi previsti nelle due fasce d'età FGI coperte dalle fasce CSAin; si può scegliere anche il corpo libero nelle fasce in cui è previsto. • Classifica generale (somma dei 2 attrezzi)
Allieve 2° fascia (A3 e A4)	
Junior 1° fascia (J1)	
Junior 2° fascia (J2 e J3)	
Senior (S1 e S2)	

Livello CSAin	FASCE D'ETA' CSAin	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Indiv. Liv. B1	Allieve 1fascia (A1 e A2)	LC1+LC2	Individuale Silver durata es.: da 45" 1'00"	2 a scelta all'interno del programma FGI SEGUENDO LIVELLO LC1
	Allieve 2fascia (A3 e A4)			
	Junior 1fascia (J1)			
	Junior 2fascia (J2 e J3)			
	Senior (S1 e S2)			
Indiv. Liv. B2	CATEGORIE COME SOPRA	LB 1	Individuale Silver durata es.: da 45" 1'00"	2 a scelta all'interno del programma FGI
Indiv. Liv. B3	CATEGORIE JUNIOR/SENIOR	LB 2	Individuale Silver durata es.: da 45" a 1'00"	OBBLIGATORI programma FGI PALLA - NASTRO
Indiv. Liv. B4	CATEGORIE COME SOPRA	LA 1	Individuale Silver durata es.: da 30"	OBBLIGATORI programma FGI CORPO LIBERO - PALLA
Indiv. Liv. B5	CATEGORIE JUNIOR/SENIOR	LA 2	Individuale Silver durata es.: da 30" a 45"	OBBLIGATORI programma FGI CERCHIO - CLAVETTE

SQUADRA LIVELLO B

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella.

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

Livello CSAin	FASCE D'ETA' CSAin	FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
INSIEME B Liv. C 1	Allieve 1fascia (A1 e A2) Allieve 2fascia (A3 e A4) Junior 1fascia (J1) Junior 2fascia (J2 e J3) Senior (S1 e S2)	LC 1	INSIEME Silver durata da 45" a 1'00"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. C 2	CATEGORIE COME SOPRA	LC 2	INSIEME Silver durata da 45" a 1'00"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. B 1	CATEGORIE COME SOPRA	LB 1	INSIEME Silver durata da 45" a 1'00"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. B 2	CATEGORIE COME SOPRA	LB 2	INSIEME Silver durata da 45" a 1'00"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. A 1	CATEGORIE COME SOPRA	LA 1	INSIEME Silver durata da 30" a 45"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. A 2	CATEGORIE COME SOPRA	LA 2	INSIEME Silver durata da 30" a 45"	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI

SETTORE NON FGI

LIVELLO C (PROMOZIONALE)

Il livello C è stato pensato per le atlete non agoniste, 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.

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Modalità di partecipazione:

- Sono escluse le ginnaste che nell'anno agonistico corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare FGI Gold;
- sono escluse le ginnaste che nell'anno agonistico corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare FGI Silver;
- sono ammesse le ginnaste che 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 fune e palla individuali).

Possibili combinazioni esercizi livello promozionale

Le ginnaste nel livello promozionale che vogliono eseguire 2 esercizi possono scegliere tra una di queste combinazioni: 2 individuali; 1 individuale + 1 squadra; 1 individuale + 1 coppia.

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.

FASCIA	ANNO 2022	ANNO 2023	ANNO 2024
GIOVANI	2014*-2013-2012	2015*-2014-2013	2016*-2015-2014
ALLIEVE	2011-2010	2012-2011	2013-2012
JUNIOR	2009-2008-2007	2010-2009-2008	2011-2010-2009
SENIOR	2006 E OLTRE	2007 E OLTRE	2008 E OLTRE

* possono gareggiare a 8 anni compiuti, altrimenti partecipano nel livello GIOVANISSIME

INDIVIDUALI LIVELLO C

Le classifiche vengono stilate per categoria, fascia d'età e suddivise per attrezzo.

(Es. fune allieve avanzato, fune allieve base, cerchio allieve base.)

INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE – AVANZATO

- Durata esercizi: da 1'15" a 1'30"
- In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 BD per ogni gruppo corporeo
- **NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO**

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFF. CORPOREE	ELEMENTI OBBLIGATORI	PUNTI
GIOVANI AVANZATO	CORPO LIBERO, FUNE CERCHIO PALLA	MIN. 4 MAX. 6 VALORE MAX. 0,20 AD NO MIN. MAX 3	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON 1 ROTAZIONE 1 EL. IMPOSTO 0,30 (DIFFICOLTA' CON MANEGGIO)	C.L VALORE MAX 2,50 ATTR. VAL. MAX 3,00
ALLIEVE AVANZATO	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE	MIN. 4 MAX. 6 VALORE MAX. 0,30 AD NO MIN. MAX 3	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON 1 ROTAZIONE 1 EL. IMPOSTO 0,30 (DIFFICOLTA' CON MANEGGIO)	ATTR. VAL. MAX 4,20
JUNIOR AVANZATO	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO (MT. 5)	MIN.4 MAX. 6 VALORE MAX.0,40 AD NO MIN. MAX 3	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON ROT. 1 EL. IMPOSTO 0,30 (DIFFICOLTA' CON MANEGGIO)	ATTR. VAL. MAX 4,80
SENIOR AVANZATO	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO (MT. 5)	MIN.4 MAX. 6 VALORE MAX. 0,50 AD NO MIN. MAX 3	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON ROT. 1 EL. IMPOSTO 0,30 (DIFFICOLTA' CON MANEGGIO)	ATTR.VAL.MAX 5,40

MANEGGI OBBLIGATORI PER C AVANZATO

CORPO LIBERO

FUNE

CERCHIO

PALLA

CLAVETTE

NASTRO

CAPOVOLTA INDIETRO

SERIE 4 SALTELLI PER AVANTI ALTERNATI

ROTOLOMENTO RITORNATO CON RIPRESA LIBERA

ROTOLOMENTO PETTO BRACCIA

PICCOLO LANCIO E RIPRESA DI UNA CLAVETTA

ROTAZIONE DELLA BACCHETTA INTORNO ALLA MANO

INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE C BASE

• Durata esercizi: da 1'15" a 1'30"

• In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 BD per ogni gruppo corporeo

• **NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO**

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFF. CORPOREE	ELEMENTI OBBLIGATORI	PUNTI
GIOVANI BASE	CORPO LIBERO PALLA CERCHIO	MIN. 3 MAX. 4 VAL. MAX. 0,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO 1 EL. IMPOSTO 0,30 (CAPOV. AV o DI o LAT o RUOTA)	C.L VALORE MAX 2,10 ATTR. VALORE MAX 2,50
ALLIEVE BASE	CORPO LIBERO FUNE CERCHIO PALLA	MIN. 3 MAX. 4 VAL. MAX. 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO 1 EL. IMPOSTO 0,30 (CAPOV. AV o DI o LAT o RUOTA)	C.L VALORE MAX 2,40 ATTR. VALORE MAX

				3,00
JUNIOR BASE	CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA, FUNNE, CLAVETTE	MIN.3 MAX. 4 VAL. MAX. 0,40	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON 1 ROTAZIONE 1 EL. IMPOSTO 0,30 (CAPOV. AV o DI o LAT o RUOTA)	ATTR. VALORE MAX 3,50
SENIOR BASE	CORPO LIBERO, FUNNE, CERCHIO PALLA, NASTRO(MT. 5)	MIN.3 MAX. 4 VAL. MAX. 0,50	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO CON 1 ROTAZIONE 1 EL. IMPOSTO 0,30 (CAPOV. AV o DI o LAT o RUOTA)	ATTR. VALORE MAX 4,20

SQUADRE E COPPIE LIVELLO C (Avanzato - Base)

Gli esercizi di squadra e coppia hanno una durata che va da 1'15" a 2'30" e possono essere accompagnati da musica con o senza parole.

Le classifiche vengono stilate per fascia d'età e per tipologia di attrezzo.

Le squadre possono essere composte da 3 a 6 ginnaste.

- Durata esercizi: da 1'15" a 2'30"
- max 3 BD (1 per ogni gruppo corporeo)
- **NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO**
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)

SQUADRA BASE

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFFICOLTA'	OBBLIGATORI
SQUADRA GIOVANI PUNTI MAX 3,00	CORPO LIBERO	MAX.3(1 PER EL. CORPOREO) VALORE MAX.0,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI
SQUADRA ALLIEVE C.L. PUNTI MAX 3,00 ATTR.PUNTI MAX 3,50	CORPOLIBERO, PALLA O CERCHIO UGUALE O MISTO TRA PA/CE	MAX. 3(1 PER EL. CORPOREO) VALORE MAX. 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI MIN. 2 SCAMBI
SQUADRA JUNIOR C.L. PUNTI MAX 3,50 ATTR.PUNTI MAX 4,00	CORPOLIBERO CERCHIO O PALLA O FUNNE UGUALE O MISTO TRA 2 ATTR.	MAX. 3(1 PER EL. CORPOREO) VALORE MAX. 0,40	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI MIN. 3 SCAMBI
SQUADRA SENIOR C.L. PUNTI MAX 4,0 ATTR.PUNTI MAX 4,50	CORPOLIBERO CERCHIO O PALLA CLAVETTE O NASTRO UGUALE O MISTO TRA 2 ATTR.	MAX. 3(1 PER EL. CORPOREO) VALORE MAX. 0,50	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 3 SCAMBI
COPPIA 1° LIVELLO (GIOVANI/ALLIEVE) C.L. PUNTI MAX 3,0 ATTR.PUNTI MAX 3,50	CORPOLIBERO PALLA, O CERCHIO 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI A SCELTA	MAX. 3 VALORE MAX. 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI MIN. 1 SCAMBIO
COPPIA 2° LIVELLO (JUNIOR/SENIOR) C.L. PUNTI MAX 3,50 ATTR.PUNTI MAX 4,00	CORPOLIBERO 2 ATTREZZI UGUALI O DIVERSI A SCELTA	MAX. 3 VALORE MAX. 0,50	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 3 SCAMBI

SQUADRA AVANZATO

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFFICOLTA'	OBBLIGATORI
SQUADRA GIOVANI C.L. PUNTI MAX 3,50 ATTR.PUNTI MAX 3,50	CORPO LIBERO PALLA	MAX.4 (1 PER EL.CORP.) VALORE MAX.0,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 1 SCAMBIO
SQUADRA ALLIEVE C.L. PUNTI MAX 3,50 ATTR.PUNTI MAX 4,00	PALLA O CERCHIO O FUNE MISTO TRA 2 ATTR.	MAX.4 (1 PER EL. CORP.) VALORE MAX. 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 2 SCAMBI
SQUADRA JUNIOR ATTR.PUNTI MAX 4,50	CERCHIO O FUNE O CLAVETTE MISTO TRA 2 ATTR.	MAX. 4 (1 PER EL. CORP.) VALORE MAX. 0,40	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 3 SCAMBI
SQUADRA SENIOR ATTR.PUNTI MAX 5,00	FUNE O PALLA O CLAVETTE O NASTRO MISTO TRA 2 ATTR.	MAX. 4 (1 PER EL. CORP.) VALORE MAX. 0,50	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 3 SCAMBI
COPPIA 1° LIVELLO (GIOVANI/ALLIEVE) ATTR.PUNTI MAX 4,00	PALLA, O CERCHIO O FUNE MISTO TRA 2 ATTR	MAX. 4 (1 PER EL. CORP.) VALORE MAX. 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI MIN. 1 SCAMBIO
COPPIA 2° LIVELLO (JUNIOR/SENIOR) ATTR.PUNTI MAX 4,50	2 ATTREZZI DIVERSI A SCELTA	MAX. 4 VALORE MAX. 0,50	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 3 SCAMBI

SETTORE NON FGI

LIVELLO D (DILETTANTI)

*Il livello D è stato pensato per le allieve dei corsi base, che si allenano dalle 2 alle 4 ore settimanali. Le richieste sono facilmente eseguibili e adattabili al livello di ciascuna atleta o gruppo.
Questo livello è aperto anche ai maschi.*

Le gare sono aperte a tutte le ginnaste dagli 8 anni in poi che non abbiano partecipato, negli ultimi 2 anni, a qualsiasi tipo di gara FGI; possono parteciparvi ginnaste che hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportive.

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 nella categoria giovanissime).

Ogni ginnasta può eseguire max 2 esercizi: 1 individuale + 1 in coppia, 1 individuale + 1 in squadra, 1 in coppia + 1 in squadra ma non 2 individuali.

FASCIA	ANNO 2022	ANNO 2023	ANNO 2024
GIOVANI	2014-2013-2012*	2015-2014-2013*	2016-2015-2014*
ALLIEVE	2011-2010	2012-2011	2013-2012
JUNIOR	2009-2008-2007	2010-2009-2008	2011-2010-2009
SENIOR	2006 E OLTRE	2007 E OLTRE	2008 E OLTRE

*possono gareggiare SOLO a 8 anni compiuti, altrimenti gareggiano nella categoria Giovanissime.

INDIVIDUALI LIVELLO D

Le classifiche vengono stilate per fascia d'età.

- Durata esercizi: da 45" a 1'30"
- In ogni esercizio deve essere presente 1 BD per ogni gruppo corporeo
- **NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO**
- Le AD e i lanci sono facoltativi

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFF. CORPOREE(BD)	ELEMENTI OBBLIGATORI	VALORE MAX.
GIOVANI	CORPO LIBERO O PALLA O CERCHIO	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,20	MIN. 1 SERIE PASSI DI DANZA MIN. 1 LANCIO	C.L VALORE MAX 2,00 ATTR. VALORE MAX 2,50
ALLIEVE	CORPO LIBERO O PALLA O CERCHIO	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,20	1 E.I. 0,30 (CAPOVOLTA AV. O DIETRO O LATERALE O RUOTA)	C.L VALORE MAX 2,00 ATTR. VALORE MAX 2,50
JUNIOR	CORPO LIBERO O PALLA O CERCHIO O FUNE	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,30		ATTR. VALORE MAX 3,50
SENIOR	CORPOLIBERO, O CERCHIO O PALLA O CLAVETTE	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,30		ATTR. VALORE MAX 3,50

Le musiche cantate sono consentite.

SQUADRE E COPPIE LIVELLO D

Le classifiche vengono stilate per fascia d'età e per tipologia di attrezzo.

Le squadre possono essere composte da 3 a 8 ginnaste.

Gli esercizi di squadra hanno una durata che va da 1'15" a 2'30" e possono essere accompagnati da musica con o senza parole.

CATEGORIA	ATTREZZI	DIFFICOLTA'	OBBLIGATORI	VALORE
SQUADRA GIOVANI +/o ALLIEVE "GIOVANILE"	CORPO LIBERO O PALLA	MAX.3 MAX 0,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 2 COLLABORAZIONI	C.L VALORE MAX 3,00 ATTR. VALORE MAX3,50
SQUADRA JUNIOR +/o SENIOR "OPEN"	A SCELTA TRA CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE, NASTRO (1 SOLO TIPO DI ATTREZZO)	MAX.3 MAX 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 3 COLLABORAZIONI MIN. 1 SCAMBIO	C.L VALORE MAX3,50 ATTR. VALORE MAX 4,00
COPPIA GIO. +/o ALL. GIOVANILE	CORPO LIBERO O PALLA O CERCHIO (1 SOLO TIPO DI ATTREZZO)	MAX.3 MAX 0,20	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 COLLABORAZIONE MIN. 1 SCAMBIO DI LANCIO	C.L VALORE MAX 3,00 ATTR. VALORE MAX3,50
COPPIA JUNIOR +/o SENIOR "OPEN"	CORPO LIBERO CERCHIO O FUNE (1 SOLO TIPO DI ATTREZZO)	MAX.3 MAX 0,30	MIN. 1 PASSI DI DANZA MIN. 1 COLLABORAZIONE MIN. 1 SCAMBIO DI LANCIO	C.L VALORE MAX3,50 ATTR. VALORE MAX 4,00

● NON E' POSSIBILE FARE DIFFICOLTA' IN ESUBERO: 0,50 PER OGNI DIFF. IN ESUBERO

Per le difficoltà si fa riferimento alla griglia silver con il valore massimo di 0,20.

Le difficoltà di valore superiore non verranno considerate nel punteggio (come se le ginnaste non le avessero eseguite).

SETTORE NON FGI LIVELLO E (ESORDIENTI)

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Il Programma ESORDIENTI è riservato solo ed esclusivamente alle ginnaste nate negli anni 2016-2017 che non possono partecipare alle competizioni nazionali per non aver compiuto 8 anni.

•La musica può essere anche cantata stando in linea con i regolamenti.

•In questa specialità non si effettueranno le classifiche di merito ma classifiche in Fasce: - FASCIA ORO -FASCIA ARGENTO -FASCIA BRONZO

•Le ginnaste che partecipano al Campionato FGI, non possono partecipare al programma ESORDIENTI.

•Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella.

•Ogni ginnasta dovrà eseguire obbligatoriamente 2 esercizi a scelta tra gli attrezzi previsti all'interno del programma FGI in base alla categoria scelta (LA-LB-LC-).

Le classifiche verranno stilate facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta.

Livello CSAIn	FASCE D'ETA' FGI	PROGRAMMA FGI	ATTREZZI
Indiv. Liv. E 1	Esordienti (2016-2017)	LC	Ind. Silver durata da 45" a 1'00" 2 a scelta all'interno del programma FGI 2024
Indiv. Liv. E 2	Esordienti (2016-2017)	LB1	Ind. Silver durata esercizi: da 45" a 1'00" 2 a scelta all'interno del programma FGI 2024
Indiv. Liv. E 3	Esordienti (2016-2017)	LA1	Ind. Silver durata esercizi: da 30" obbligatori del programma FGI 2024

N.B: IL LIVELLO LA1 CON ESERCIZI IMPOSTI COME DA PROGRAMMA FGI 2024

SETTORE NON FGI

CSAin GIOVANISSIME/I

Questo livello è aperto anche ai maschi.

Viene stilata una classifica per fasce ORO – ARGENTO- BRONZO .

Gli esercizi di squadra o individuale sono a corpo libero suddivisi in:

- 1° livello con diff. max 0,10

- 2° livello con diff. max 0,20

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

FASCIA	ANNO 2022	ANNO 2023	ANNO 2024
INDIVIDUALE	2014*- 2015 ...	2015*- 2016...	2016*-2017...
SQUADRA	2014*- 2015...	2015*- 2016...	2016*-2017...

SE AL MOMENTO DELLA GARA HANNO GIA' COMPIUTO 8 ANNI POSSONO GAREGGIARE NELLA CATEGORIA SUPERIORE CSAin; se invece, alla prima prova, non hanno compiuto gli 8 anni proseguono nella categoria giovanissime/i.

Esercizio individuale a corpo libero

La durata della musica è min. 45" e max. 1'.

Esercizio a squadra (MIN. 2 GINNASTE MAX. 6) a corpo libero.

La durata della musica è min. 45" e max. 1'.30"

Livello 1 Elementi obbligatori dal valore da 0,10 dalle griglie SILVER:

- E. I. Capovolta avanti o indietro o laterale VAL. 0,30
- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Giro
- MIN. 1 SERIE DI PASSI DI DANZA
- MIN. 1 COLLABORAZIONE (0,10 0,20 0,30 0,40)
- INDIVIDUALE TOT. 1,20
- SQUADRA TOT. 2,20

Livello 2 Elementi obbligatori dal valore da 0,10 a 0,20 dalle griglie SILVER:

- Capovolta avanti o indietro o laterale VAL. 0,30
- 1 Salto
- 1 Equilibrio
- 1 Giro
- 1 a scelta
- MIN. 1 SERIE DI PASSI DI DANZA
- MIN. 1 COLLABORAZIONE (0,10 0,20 0,30 0,40)
- INDIVIDUALE TOT. 1,40
- SQUADRA TOT. 2,40

A FACOLTA' DELLA SOCIETA' SARA' POSSIBILE FAR PARTECIPARE QUESTA CATEGORIA ANCHE ALLA FASE NAZIONALE MA CON NON PIU' DI CINQUE SQUADRE E CINQUE INDIVIDUALISTE INDIPENDENTEMENTE DALLA FASCIA ACQUISITA NELLA PROPRIA REGIONE.

DIREZIONE TECNICA RITMICA
Prof. ssa Marina del Pezzo