Centri Sportivi
Aziendali e Industriali

ITALIA

ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

GINNASTICA RITMICA PROGRAMMA CSAin 2022-2024

AGGIORNATO AL 7 NOVEMBRE 2022

LIVELLO	SUDDIVISIONI	CLASSIFICHE
Gold FGI **Livello A + Silver LE**	Livello unico	Individuale per fascia d'età (somma di 2 attrezzi) - Squadre per fascia d' età
Silver FGI **Livello B**	**B1 (LD)** **B2 (LC)** **B3 (LB1)** **B4 (LB2)** **B5 (LA1)** **B6 (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
GIOVANISSIME	1° Livello diff. max 0,10 2° Livello diff. Max 0,20	**CLASSIFICA PER FASCIA ORO ARGENTO BRONZO (NO PUNTEGGIO E POSIZIONE)**

REGOLAMENTO GENERALE

PARTECIPAZIONE ALLE COMPETIZIONI DI GINNASTICA RITMICA CSAin

- **Le gare in ambito regionale sono aperte anche a chi non è tesserato 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'1gennaio 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 FGIpossono 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.)*

- Le 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 nazionaleritmica.csain@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.

• ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (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.

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.

DAL CODICE DI PUNTEGGI INTERNAZIONALE
PENALITÀ DEI GIUDICI CRONO, LINEA E COORDINATORE PER ESERCIZI INDIVIDUALI E DI SQUADRA

Il totale di queste penalità sarà dedotto dal punteggio finale

1 Per ogni secondo in più o in meno nella durata dell'esercizio 0.05

2 Per musica non conforme alle regole 0.50

3 Per ogni musica supplementare con le parole 1,00

4 Per ogni superamento del bordo della pedana di un attrezzo o di uno o due piedi o di una qualsiasi parte del corpo toccando il suolo al di fuori dell'area specifica o ogni attrezzo che esce dalla pedana e ritorna da solo 0.30

5 Per ogni uso di attrezzi non conformi (esercizi Individuali e di squadra) 0.50

6 Per ogni uso di attrezzi non preventivamente posizionati 0.50

7 Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione 0,50

8 Per recupero dell'attrezzo non autorizzato 0.50

9 Per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo "originale" è ancora in pedana) 0.50

10 Abbigliamento della ginnasta individualista e della squadra non conforme alle regole (una volta per esercizio) 0.30

11 Per distintivo o pubblicità non conforme alle norme ufficiali 0.30

12 Fasciature o elementi di supporto non conformi alle regole 0.30

13 Per presentazione della(e) ginnasta(e) in anticipo o in ritardo 0.50

14 Per ginnasta(e) che si riscalda(no) in campo gara 0.50

15 Per ginnaste di squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio 0.50

16 Entrata in pedana della squadra non conforme alle regole 0.50

17 Per l'allenatrice che comunica con la(e) ginnasta(e), musicista o giudici durante l'esercizio 0.50

18 Per scelta errata dell'attrezzo rispetto all'ordine di partenza; la penalità sarà dedotta una volta dal punteggio finale dell'esercizio eseguito con ordine errato 0.50

19 Per ginnasta di squadra che abbandona il gruppo durante l'esercizio 0.30

20 Per "uso di una nuova ginnasta" se la ginnasta abbandona il gruppo per una valida ragione 0.50

SETTORE FGI
LIVELLO A (GOLD)+ Silver L E

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** .

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	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	A	Insieme Allieve	Come da FGI
Squadra Junior	J	Insieme Junior	Come da FGI
Squadra Open	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 rispetto al massimo consentito verranno valutati e riportati al valore massimo consentito. Gli eventuali elementi imposti previsti dal programma FGI potranno essere presenti nell' esercizio ma **non verranno valutati** .
** È possibile scegliere tra tutti gli esercizi previsti nelle **due** categorie FGI coperte dalle fasce CSAin, ad eccezione delle Allieve 2° fascia che non possono fare il corpo libero (esempio: nel livello Allieve 2° fascia si può scegliere tra gli attrezzi previsti sia per le A3 che per le A4).

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 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 che** partecipano 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.

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 <u>obbligatoriamente 2 esercizi</u>. 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) ● Classifica di specialità per attrezzo (eventualmente solo in fase nazionale)
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) Allieve 2fascia (A3 e A4) Junior 1fascia (J1) Junior 2fascia (J2 e J3) Senior (S1 e S2)	LD	Individuale Silver durata es.: **da 1'15" a 1'30"**	2 a scelta all'interno del programma FGI
Indiv. Liv. B2	CATEGORIE COME SOPRA	LC	Individuale Silver durata es.: **da 45" 1'00"**	2 a scelta all'interno del programma FGI
Indiv. Liv. B3	CATEGORIE COME SOPRA	LB 1	Individuale Silver durata es.: **da 45" a 1'00"**	2 a scelta all'interno del programma FGI
Indiv. Liv. B4	CATEGORIE COME SOPRA	LB 2	Individuale Silver durata es.: **da 45" a 1'00"**	2 a scelta all'interno del programma FGI

Indiv. Liv. B5	CATEGORIE COME SOPRA	LA 1	Individuale Silver durata es.: **da 30" a 45"**	2 a scelta all'interno del programma FGI
Indiv. Liv. B6	CATEGORIE COME SOPRA	LA 2	Individuale Silver durata es.: **da 30" a 45"**	2 a scelta all'interno del programma FGI

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. D 1	Allieve 1fascia (A1 e A2) Allieve 2fascia (A3 e A4) Junior 1fascia (J1) Junior 2fascia (J2 e J3) Senior (S1 e S2)	LD1	INSIEME Silver durata **da 1'15" a 1'30"**	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. D 2	CATEGORIE COME SOPRA	LD 2	INSIEME Silver durata **da 1'15" a 1 '30"**	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. C 1	CATEGORIE COME SOPRA	LC 1	INSIEME Silver durata **da 45" a 1'00"**	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. C 2		LC 2	INSIEME Silver durata **da 45" a 1'00"**	COME DA PROGRAMMA SILVER FGI
INSIEME B Liv. B 1		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.	ELEMENTI	PUNTI

		CORPOREE	OBBLIGATORI	
GIOVANI AVANZATO	CORPO LIBERO, 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 (RUOTA o ROVESCIATA)	C.L VALORE MAX 2,50 ATTR. VAL. MAX 3,00
ALLIEVE AVANZATO	FUNE CERCHIO PALLA NASTRO	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 (RUOTA o ROVESCIATA)	ATTR. VAL. MAX 4,20
JUNIOR AVANZATO	FUNE CERCHIO 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 (RUOTA o ROVESCIATA)	ATTR. VAL. MAX 4,80
SENIOR AVANZATO	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 (RUOTA o ROVESCIATA)	ATTR.VAL.MAX 5,40

INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE – 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 FUNE CERCHIO PALLA	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 FUNE CERCHIO PALLA	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

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.
Le **musiche cantate** sono consentite.

Valori elementi individuali
ELEMENTO IMPOSTO 0,30
➔ **0,10** lancio semplice
➔ **0,30-0,20** maestria (AD) *
➔ **0,30** sequenza di passi di danza
➔ **0,30** lancio, 1 rotazione e ripresa *
➔ **0,40** lancio, 2 rotazioni e ripresa *
➔ 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 – *Esempio: lancio con il piede su rovesciata, 1 rotazione e ripresa senza mani = valore 0,60 (0,30 lancio con 1 rotazione + 0,10 su rovesciamento + 0,10 lancio senza mani + 0,10 ripresa senza mani)*

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. – *Esempio: lancio su rovesciata = valore 0,20 (0,10 lancio semplice + 0,10 lancio su rovesciata).*

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** , indipendentemente dagli attrezzi scelti da ciascuna squadra.
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 FUNE* *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.**O,20***	*MIN. 1 PASSI DI DANZA* *MIN. 3 COLLABORAZIONI*
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*

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 nel avanzato (con il limite di 2 esercizi per

ginnasta).
● **Una ginnasta di un 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^ fascia possono essere composte da 2 giovani, 2 allieve oppure 1 giovane e 1 allieva; le coppie 2^ 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 – *Esempio: lancio l'attrezzo con il piede su ruota superando una compagna, ricevo l'attrezzo di una terza compagna TOT. 0,60 (0,40 lancio con superamento con rovesciamento + 0,10 lancio senza mani + 0,10 lancio 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 di fficoltà 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.

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.***

PARTECIPAZIONE

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 1 EL. IMPOSTO 0,30 (CAPOVOLTA AV. O DIETRO O LATERALE O RUOTA)	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		C.L VALORE MAX 2,00 ATTR. VALORE MAX 2,50
JUNIOR	CORPO LIBERO O CERCHIO O PALLA	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,30		ATTR. VALORE MAX 3,50
SENIOR	CORPO LIBERO O CERCHIO O PALLA	3 BD (1 PER OGNI GC) VALORE MAX. 0,30		ATTR. VALORE MAX 3,50

Le **musiche cantate** sono consentite.

Valori elementi individuali

- **0,10** lancio semplice (piccolo ma evidente e ripresa libera)
- 0,20 -**0,30** maestria (AD)
- **0,30** sequenza di passi di danza
- **0,30** lancio e ripresa (alto e ripresa libera)

SQUADRE E COPPIE LIVELLO D

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

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 C.LIB., 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).

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

→ **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 (junior e senior)**:

→ **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.

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 di fficoltà 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.

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 individuali oppure 1 individuale e 1a 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.

Giovanissime INDIVIDUALE:
- 1 livello (valore max 0,10)
Salto 0,10
Giro 0,10
Equilibrio 0,10
Passi min.1 (da 6 a 8 sec.) 0,30
Elemento imposto (capovolta avanti¥indietro¥laterale o ruota) 0,30 Max totale P. 1,50
- 2 livello (valore max 0,20)
Salto 0,20
Giro 0,20
Equilibrio 0,20
Passi min.1 (da 6 a 8 sec.) 0,30
Elemento imposto (capovolta avanti¥indietro¥laterale o ruota) 0,30 Max totale P.1,80

3) Giovanissime SQUADRA:
- 1 livello (valore max 0,10)
Salto 0,10
Giro 0,10
Equilibrio 0,10
Passi min.1 (da 6 a 8 sec.) 0,30
Elemento imposto 0,30
Collaborazioni min.1 fino a 0,40 Max totale P.2,00
- 2 livello (valore max 0,20)
Salto 0,20
Giro 0,20

Equilibrio 0,20
Passi min.1 (da 6 a 8 sec.) 0,30
Elemento imposto 0,30
Collaborazioni min.1 fino a 0,40 Max totale P.2,30

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''

Elementi obbligatori dal valore da 0,10 a 0,20 dalle **griglie SILVER**.

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

DIREZIONE TECNICA RITMICA
Prof.ssa Marina del Pezzo