



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

## FAQ PROGRAMMA CSAIN GINNASTICA RITMICA Aggiornato al 16 Aprile 2026

1. Per i programmi di base dell'Ente si useranno le tabelle Salti, Equilibri, Rotazioni della FGI anno 2024.
2. Correzione della tabella con gli anni di nascita:

FASCIA	Anno 2025	Anno 2026	Anno 2027	Anno 2028
GIOVANISSIME	2017* - 2016(8 ANNI)	2018* - 2017(8anni)	2019* - 2018 (8anni)	2020* - 2019(8anni)
GIOVANI	2015	2016	2017	2018
ALLIEVE	2014 - 2013	2015 - 2014	2016 - 2015	2017 - 2016
PRE JUNIOR	2012	2013	2014	2015
JUNIOR 1	2011	2012	2013	2014
JUNIOR 2	2010-2009	2011 - 2010	2012 - 2011	2013 - 2012
SENIOR	2008 E OLTRE	2009	2010	2011

3. Nel livello FGI Silver Ib2 no obbligatori ma individuali e non solo palla e nastro.

FASCE D'ETÀ CSAin COME FGI	ATTREZZI
ALLIEVE 1	2 a scelta all'interno del programma FGI in base alla categoria scelta (LA-LB-LC)*. 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 PERCHE' OBBLIGATORIO.  • Classifica generale (somma dei 2 attrezzi)
ALLIEVE 2	
ALLIEVE 3	
ALLIEVE 4	
ALLIEVA 5 – PRE JUNIOR	
JUNIOR 1	
JUNIOR 2	
SENIOR 1	
SENIOR 2	
SENIOR 3	

**4. Nel Baby gym 2° liv il Corpo Libero deve arrivare nel totale a punti 1,70 mentre nella squadra rimane punti 2,40.**

**5. Nei livelli C base, C avanzato e D i totali si raggiungono con più passi di danza.**

- La ripresa senza mani s'intende tra i gomiti o abbracciando l'attrezzo o tra le gambe in posizione eretta o in altra posizione.

- Nelle formazioni delle coppie/squadre giovanili sono comprese anche le cat.

**Giovanissime e pre junior o A5.**

#### **6. LD COPPIE E SQUADRE**

- Le collaborazioni ammesse, sia per il corpo libero che per l'attrezzo, devono essere semplici (valore da 0,10 a 0,20)

#### **7. ELEMENTO OBBLIGATORIO: LANCIO**

- LD: lancio semplice con ripresa a 2 mani o senza mani (valore 0,30)
- LC BASE: lancio semplice con ripresa senza mani (valore 0,30) fino alla categoria ALLIEVE. Per le categorie JUNIOR e SENIOR il lancio deve essere eseguito con una rotazione, la ripresa in questo caso è libera (valore 0,30)
- LC AVANZATO: lancio con una rotazione e ripresa libera (valore 0,30) fino alla categoria ALLIEVE. Per le categorie JUNIOR e SENIOR il lancio deve essere eseguito con 2 rotazioni e ripresa libera (valore 0,30).

#### **8. LC1 e LC2 FGI:**

- Si uniscono in una sola classifica, il valore delle difficoltà max assegnato è di 2,50 come LC1, la durata musicale rimarrà come da programma federale.

#### **9. ACCESSO AL CAMPIONATO NAZIONALE**








L'accesso per l'anno 2026 al campionato nazionale è libero con attenzione all'atto dell'iscrizione sul numero di ginnaste per società.


#### **10. QUOTE D'ISCRIZIONE AL CAMPIONATO NAZIONALE**

<b>LE QUOTE D'ISCRIZIONE SONO LE SEGUENTI:</b>						
	<b>LIVELLO A</b>	<b>LIVELLO B</b>	<b>LIVELLO C AV./BASE MAX 2 ESERCIZI</b>	<b>LIVELLO D MAX 2 ESERCIZI</b>	<b>LIVELLO E</b>	<b>LIV. BABY GYM</b>
<b>1 ESERCIZIO INDIV.</b>	//	//	EURO 10	EURO 10	//	EURO 10
<b>2 ESERCIZI INDIV.</b>	EURO 15	EURO 15	EURO 15	//	EURO 15	//
<b>COPPIE SQUADRE TROFEO</b>	EURO 15 A GINNA- STA	EURO 15 A GINNASTA	EURO 10 A GINNASTA	EURO 10 A GINNASTA	//	EURO 10 A GINNASTA







**11. TROFEO DELLE SOCIETA' - Eliminare i 2 punti aggiuntivi per le collaborazioni.**  
 - Dal 2026 il collettivo potra' essere sia eseguito al corpo libero, sia con attrezzo unico; le classifiche saranno separate.



**TROFEO 1 LIVELLO**

<b>Punti e at- trezzi</b>	<b>Diff. corporee BD</b>	<b>Gruppi Corporei GC</b>	<b>Combinazione Passi di danza  S</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione  R</b>	<b>Difficoltà d'at- trezzo AD</b>
5,00 COLLETTIVO 	6 BD da 0,10 a 0,30 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)	//	//
5,00  	6 BD da 0,10 a 0,30 Suddivise tra due attrezzi (3 per fune, 3 per palla)  E.O. COME FUNE E PALLA	Salto 2 Equilibri 2 Rotazioni 2  Min. 2 ONDE  Suddivise tra due attrezzi (3 per fune, 3 per palla)	0,30 Min 2 S (6/8 secondi)	Min 1 Max 2 R  Suddivise tra due attrezzi (2 per fune, 2 per palla)	0,20/0,30 No Min  Max 4 AD Suddivi- se tra due attrezzi (2 per fune, 2 per palla)
5,00 	6 BD da 0,10 a 0,30 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 No Min Max 6 AD
5,00 	6 BD da 0,10 a 0,30 E.O. piccolo-medio alto lancio ribaltato av da saltello/l attraverso cer- chio 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 No Min Max 6 AD
5,00 	6 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 No Min Max 6 AD
5,00 	6 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 No Min Max 6 AD

5,00 	6 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
--	---	--	----------------------------------	---------------	-----------------------------------

## TROFEO 2 LIVELLO

Punti e attrezzi	Diff. corporee BD	Gruppi Corporei GC	Combinazione Passi di danza S	Elementi Dinamici con Rotazione R	Difficoltà d'attrezzo AD
6,00 COLLETTIVO  7,00 COLLETTIVO 1 ATTREZZO A SCELTA	6 BD da 0,30 a 0,50 Collaborazioni MIN.4 TRA CUI 3CC min. 2 DE 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)	/ Max 1 R	/
6,00  	6 BD da 0,30 a 0,50 Suddivise tra due attrezzi (3 per fune, 3 per palla) E.O. COME FUNE E PALLA	Salto 2 Equilibri 2 Rotazioni 2 Min. 2 ONDE Suddivise tra due attrezzi (3 per fune, 3 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)	Da 0,20 a 0,40 Min 3 Max 6 AD Suddivise tra due attrezzi (3 per fune, 3 per palla)
6,00 	6 BD da 0,30 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 2 Max 4 R	Da 0,20 a 0,40 Min 3 Max 6 AD
6,00 	6 BD da 0,30 a 0,50 E.O. piccolo-medio alto lancio ribaltato av da saltello/l 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 2 Max 4 R	Da 0,20 a 0,40 Min 3 Max 6 AD
6,00 	6 BD da 0,30 a 0,50 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 2 Max 4 R	Da 0,20 a 0,40 Min 3 Max 6 AD

6,00 	6 BD da 0,30 a 0,50 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 2 Max 4 R	Da 0,20 a 0,40 Min 3 Max 6 AD
6,00 	6 BD da 0,30 a 0,50 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 2 Max 4 R	Min 2 Max 4 R

**12. TABELLA PUNTEGGI TOTALI REVISIONATA LD:  
RIMANE UGUALE PER TUTTE LE CATEGORIE**

**13. TABELLA PUNTEGGI TOTALI REVISIONATA LC BASE:**

CAT. G.ISSIME E GIOVANI	CL	PUNTEGGIO TOT.	2,30
	ATTREZZO	"	3,00
CAT. ALLIEVE E PREJUNIOR	CL	"	2,50
	ATTREZZO	"	3,50

**LE ALTRE CATEGORIE MANTENGONO I LORO TOTALI**

**14. Dall'anno 2027 le ginnaste pre-junior saliranno di categoria e si aggiungono alle junior 1.**

**Le categorie saranno così suddivise per anni:**

- GIOVANISSIME
- GIOVANI
- ALLIEVE 3
- ALLIEVE 4