



**PROGRAMMA  
GINNASTICA RITMICA  
AICS 2022-2024**

# Programma

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

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

## 2° semestre (giugno - gennaio): team competition

<i>Livello</i>	<i>Suddivisioni</i>	<i>Classifiche</i>
<b>GOLD</b>	Team Competition	Per team
<b>SILVER</b>	Team Competition	Per team
<b>PROMOZIONALE</b>	Team Competition avanzato	Per team
	Team Competition base	Per team
<b>DILETTANTI</b>	Team Competition	Per team

## Indicazioni generali

L'obiettivo di questo codice è permettere a tutti di trovare il proprio livello per partecipare alle gare, dividendo i programmi della Federazione dall'ente promozionale.

**Le gare sono riservate ai tesserati AICS.** Le gare regionali possono essere aperte anche ai non tesserati a discrezione del comitato organizzatore della gara; i titoli di Campione Regionale possono essere assegnati solo ai tesserati AICS.

- Le fasi interregionale e nazionale sono ad **accesso libero** e non vincolate a una qualificazione (salvo indicazioni del Comitato Regionale concordate con la Commissione Tecnica Nazionale) ; è tuttavia possibile organizzare una o più prove regionali o interregionali secondo questo regolamento.
- Salvo diverse indicazioni, ogni ginnasta **non può cambiare livello** nel corso dell'anno.
- I Livelli Silver e Gold seguono le variazioni dei relativi programmi della FGI.

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

- **accorpate** livelli e fasce d'età qualora non si raggiungesse il numero minimo di 3 ginnaste iscritte per categoria;
- **suddividere** per anno nascita qualora il numero di iscritte fosse tale da renderlo necessario.

## Note e riferimenti esterni

<sup>1</sup> I **Programmi Tecnici** sono disponibili sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione "Documenti e Circolari > Documenti Federali > Programmi Tecnici > GR".

<sup>2</sup> Il **Codice dei Punteggi** è disponibile sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione "Documenti e Circolari > Documenti Federali > Codici dei Punteggi > GR".

<sup>3</sup> La **Griglia Silver** (contenuta nei Programmi Tecnici Silver) è disponibile sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione "Documenti e Circolari > Documenti Federali > Programmi Tecnici > GR" (cercare "Programma tecnico Silver")

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

# AICS GOLD

Alle Gare del Livello Gold possono partecipare tutte le ginnaste.

## INDIVIDUALI LIVELLO GOLD

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Gold della Federazione Ginnastica d'Italia<sup>1</sup> come da tabella (riferimento Campionato Individuale Gold). Una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia 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.**

<b>Fasce d'età</b>	<b>Riferimento FGI / esigenze</b>
Allieve 1	Campionato Squadra Allieve Gold 3 (individuale)
Allieve 2	Campionato Squadra Allieve Gold 3 (individuale)
Allieve 3	Campionato Squadra Allieve Gold 2 (individuale)
Allieve 4	Campionato Squadra Allieve Gold 1 (individuale)
Junior	Campionato Individuale Gold Specialità
Senior	Campionato Individuale Gold Specialità

## INSIEME LIVELLO GOLD

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Gold della Federazione Ginnastica d'Italia<sup>1</sup> come da tabella (riferimento Campionato di Insieme di maggio). Una ginnasta di fascia inferiore può passare nella squadra di età superiore se necessario, ma non viceversa.

<b>Fasce d'età</b>	<b>Riferimento FGI / esigenze</b>
Squadra Allieve	Insieme Allieve maggio
Squadra Junior	Insieme Junior maggio
Squadra Open	Insieme Open maggio

# AICS SILVER

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

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Silver della Federazione Ginnastica d'Italia<sup>1</sup>; in caso di contrasto prevalgono i documenti federali in vigore.

- Sono **escluse** le ginnaste che **nell'anno corrente** partecipano a gare individuali di **livello Gold**.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno **precedente** hanno partecipato a Campionati di Squadra (Serie C / Campionato di squadra allieve, Serie A e B), o ai Campionati di Insieme Gold.
- Sono ammesse le ginnaste che non hanno ancora partecipato alle gare FGI Silver, ma che si stanno preparando con i programmi Silver

**Attenzione: al Campionato Nazionale ogni ginnasta può iscriversi al massimo a 1 gara individuale e 1 gara a scelta tra insieme/coppia/collettivo.**

## INDIVIDUALI LIVELLO SILVER

Le classifiche vengono stilate **per specialità e fascia d'età**. Vengono premiate le prime 3 ginnaste classificate per ogni attrezzo (la premiazione del resto della classifica è a discrezione dell'organizzatore della gara).

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia. **Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello di età superiore se necessario**, ma non viceversa.

<b>Fasce d'età AICS</b>	<b>Attrezzi</b>
Allieve 1° fascia (A1 e A2)	<b>1 o 2 a scelta</b> all'interno del programma FGI in base al livello (LA1-LA2-LB1-LB2-LC-LD-LE) ; la classifica sarà solo di specialità per attrezzo.  È possibile scegliere tra tutti gli attrezzi previsti nelle <b>due</b> fasce d'età FGI coperte dalle fasce AICS; si può scegliere <b>anche il corpo libero</b> nelle fasce in cui è previsto.
Allieve 2° fascia (A3 e A4)	
Junior 1° fascia (J1)	
Junior 2° fascia (J2 e J3)	
Senior 1° fascia (S1)	
Senior 2° fascia (S2 e S3)	

## COLLETTIVI, COPPIE, INSIEME LIVELLO SILVER

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. La classifica verrà stilata per **tipologia e categoria**. La Direzione Tecnica si riserva la possibilità di **accorpate livelli** qualora non si raggiungesse il numero minimo di 3 squadre/coppie iscritte per ogni livello (gli accorpamenti vengono effettuati solo dove le categorie hanno le stesse esigenze).

<b>COLLETTIVI</b>	<b>Categoria</b>	<b>Attrezzi</b>	<b>N° ginnaste</b>
Collettivo LA Collettivo LB Collettivo LC Collettivo LD	ALLIEVE o OPEN	Corpo libero	Da 3 a 8
Collettivo LE	ALLIEVE o OPEN	Cerchi	Da 3 a 8

<b>COPPIE</b>	<b>Categoria</b>	<b>Attrezzi</b>	<b>N° ginnaste</b>
Coppia LB Coppia LC	ALLIEVE o OPEN	Cerchi	2

<b>INSIEME</b>	<b>Categoria</b>	<b>Attrezzi</b>	<b>N° ginnaste</b>
LA1	ALLIEVE o OPEN	Corpo libero	Da 3 a 8
LA2	ALLIEVE o OPEN	A scelta	2
LB1	ALLIEVE o OPEN	Cerchi	Da 3 a 8
LB2	ALLIEVE o OPEN	A scelta	2
LC1	ALLIEVE o OPEN	Palle	Da 3 a 8
LC2	ALLIEVE o OPEN	A scelta	2
LD1	ALLIEVE o OPEN	A scelta	Da 3 a 8
LD2	ALLIEVE o OPEN	A scelta	2
<b>LE1</b>	<b>ALLIEVE o OPEN</b>	<b>A scelta</b>	<b>5</b>
<b>LE2</b>	<b>ALLIEVE o OPEN</b>	<b>A scelta</b>	<b>2</b>

# AICS PROMOZIONALE

Il livello Promozionale è stato pensato per le atlete che **non svolgono attività della FGI** e si allenano tra le 4 e le 7 ore a settimana (settore promozionale). 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.

- Sono **escluse** le ginnaste che nell'anno agonistico corrente hanno partecipato o stanno partecipando a gare FGI Gold o Silver.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno agonistico corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportiva.

**Non è possibile cambiare categoria durante il corso dell'anno** (es. da avanzato a base).

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).

**Una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia di età superiore se necessario, ma non viceversa.**

<b>Fascia/Anno</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>
<b>Giovani</b>	2012-2013-2014*	2013-2014-2015*	2014-2015-2016*
<b>Allieve</b>	2011-2010	2012-2011	2013-2012
<b>Junior</b>	2009-2008-2007	2010-2009-2008	2011-2010-2009
<b>Senior</b>	2006 e anni precedenti	2007 e anni precedenti	2008 e anni precedenti

\*al compimento dell'8° anno di età

## INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE

Le classifiche vengono stilate **per categoria, fascia d'età e suddivise per attrezzo**.  
(Es. fune allieve avanzato, fune allieve base, cerchio allieve base...).

### Generalità

- La durata degli esercizi è **da 1'20" a 1'30" per l'AVANZATO e da 50" a 60" per il BASE.**
- Le musiche cantate sono consentite.
- Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 mt.
- **Non è necessario la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale.**
- **Le 2 onde richieste (come da CdP) possono essere parziali.**

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

### Difficoltà corporee (DB) - valore massimo in base a livello e categoria

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver<sup>3</sup>** in vigore.

In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio. Ogni categoria e fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (DB); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto **non verranno considerate nel punteggio**.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di DB previste. **Non sono consentite le DB combinate.**

### Combinazioni di Passi di danza (S) - valore 0,30

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30 e devono durare minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). **Non è possibile inserire DB o DA durante le combinazioni di passi di danza** (eventuali DB o DA eseguite durante le sequenze non verranno conteggiate). È possibile inserire più S rispetto al minimo previsto (avranno ogni volta valore di 0,30).

### Elementi Dinamici con Rotazione (R) - valore base 0,20 + criteri

Sono ammessi R con una sola rotazione, che deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo (non sulla ripresa o sul lancio). Il valore di base del R con una **singola rotazione** è di 0,20. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. Per ogni fascia è indicato il numero massimo di R consentiti (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti).

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

Le Difficoltà d'attrezzo hanno valore come da Codice dei Punteggi<sup>2</sup>. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. **Non è possibile eseguire DA sulle DB o**

**durante le Combinazioni di Passi di danza** (eventuali DA eseguite durante le sequenze o sulle DB non verranno conteggiate). Per ogni fascia è indicato il numero massimo di DA consentite (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti).

### RICHIESTE ESERCIZI INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE

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

**\*NB: Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 mt.**

## SQUADRE E COPPIE LIVELLO PROMOZIONALE

Le squadre possono essere composte **da 3 a 6 ginnaste**. Per le squadre e coppie del livello promozionale non è prevista la suddivisione in base ed avanzato.

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

### Generalità

- La durata degli esercizi è **da 1'20" a 1'30"**.
- Le musiche cantate sono consentite.
- Le squadre e coppie possono essere composte da ginnaste che hanno gareggiato individualmente sia nel livello base che nell'avanzato (nel rispetto del limite di 2 esercizi per ginnasta).
- Una ginnasta di un fascia d'età inferiore può passare a quella di età superiore se necessario, ma non viceversa (es. 1 ginnasta junior può partecipare nella squadra senior, ma non in quella allieve). Non ci sono limitazioni sul numero di ginnaste che possono passare di fascia d'età per comporre una squadra.
- **Non è necessario la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale.**
- **Le 2 onde richieste (come da CdP) possono essere parziali.**
- **Non sono consentiti R individuali (elementi dinamici di rotazione) negli esercizi di coppia e squadra.**

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

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

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver<sup>3</sup>** in vigore.

In ogni esercizio deve essere presente 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio, cioè **3 DB in totale**. Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (DB); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di DB previste. **Non sono consentite le DB combinate.**

### Combinazioni di Passi di danza (S) - valore 0,30

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30 e devono durare minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). Non è possibile inserire DB durante le combinazioni di passi di danza (eventuali DB o DA eseguiti durante le sequenze non verranno conteggiate).

### **Difficoltà di scambio (DE) - valore base 0,20**

Il valore di base delle difficoltà di scambio è di 0,20; tale valore può essere aumentato dai criteri aggiuntivi come da Codice dei Punteggi<sup>2</sup>. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. **Non è possibile inserire DB durante gli scambi.**

### **Collaborazioni (DC) - come da codice FGI**

Per le Collaborazioni (DC) si fa riferimento ai programmi tecnici Silver<sup>1</sup> in vigore. Per le collaborazioni del collettivo a corpo libero si fa riferimento alla Tabella “Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Insieme Silver”. La Squadra può decidere quante e quali tipi di Collaborazioni eseguire, con un requisito minimo indicato nella tabella sottostante. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

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

# AICS DILETTANTI

Il livello Dilettanti è stato pensato per le atlete che **non svolgono attività della FGI** e che si allenano dalle 2 alle 4 ore settimanali. Le richieste sono facilmente eseguibili e adattabili al livello di ciascuna atleta o gruppo.

- Sono **escluse** le ginnaste che nell'anno agonistico corrente hanno partecipato o stanno partecipando a gare FGI Gold o Silver.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno agonistico corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportiva.

Ogni ginnasta può eseguire **al massimo 2 esercizi nella stessa competizione**, quindi ad esempio 2 individuali oppure 1 individuale e 1 squadra. Nel caso di diverse competizioni durante lo stesso anno agonistico la ginnasta **può cambiare esercizi** (esempio: è possibile gareggiare in una competizione con cerchio individuale e squadra e in un'altra competizione con cerchio e palla individuali).

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 nel livello Under 8).

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

**Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 mt.**

<b>Fascia/Anno</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>
<b>Giovani</b>	2012-2013-2014*	2013-2014-2015*	2014-2015-2016*
<b>Allieve</b>	2011-2010	2012-2011	2013-2012
<b>Junior</b>	2009-2008-2007	2010-2009-2008	2011-2010-2009
<b>Senior</b>	2006 e anni precedenti	2007 e anni precedenti	2008 e anni precedenti

*\*al compimento dell'8\* anno di età*

## INDIVIDUALI LIVELLO DILETTANTI

Le classifiche vengono stilate **per fascia d'età / attrezzo**.

### Generalità

- La durata degli esercizi è **da 35'' a 40''**.
- Le musiche cantate sono consentite.
- Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 mt.
- **Non è necessario la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale.**
- **Le 2 onde richieste (come da CdP) possono essere parziali.**

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

### Difficoltà corporee (DB) - valore massimo in base a livello e categoria

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver<sup>3</sup>** in vigore.

In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio. Ogni categoria e fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (DB); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto **non verranno considerate nel punteggio**.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di DB previste. **Non sono consentite le DB combinate**.

### Combinazioni di Passi di danza (S) - valore 0,30

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30 e devono durare minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). **Non è possibile inserire DB o DA durante le combinazioni di passi di danza** (eventuali DB o DA eseguiti durante le sequenze non verranno conteggiate). È possibile inserire più S rispetto al minimo previsto (avranno ogni volta valore di 0,30).

### Elementi Dinamici con Rotazione (R) - valore base 0,20 + criteri

Sono ammessi R con una sola rotazione, che deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo (non sulla ripresa o sul lancio). Il valore di base del R con una **singola rotazione** è di 0,20. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. Per ogni fascia è indicato il numero massimo di R consentiti (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti).

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

Le Difficoltà d'attrezzo hanno valore come da Codice dei Punteggi<sup>2</sup>. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. **Non è possibile eseguire DA sulle DB o durante le Combinazioni di Passi di danza** (eventuali DA eseguite durante le sequenze o sulle DB non verranno conteggiate). Per ogni fascia è indicato il numero massimo di DA consentite (non c'è un numero minimo - possono non essere presenti).

### **RICHIESTE ESERCIZI INDIVIDUALI LIVELLO DILETTANTI**

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (DB)</i>	<i>Comb. Passi di danza (S)</i>	<i>El. Dinamici Rotazione (R)*</i>	<i>Difficoltà d'attrezzo (DA)</i>
<b>GIOVANI</b>	corpo libero e/o palla	max 3 (1 per ogni GC) <b>valore max 0,10</b>	min 1 valore 0,30	max 1	max 4
<b>ALLIEVE</b>	palla e/o cerchio	max 3 (1 per ogni GC) <b>valore max 0,10</b>	min 1 valore 0,30	max 1	max 4
<b>JUNIOR</b>	cerchio e/o clavette	max 3 (1 per ogni GC) <b>valore max 0,10</b>	min 1 valore 0,30	max 1	max 6
<b>SENIOR</b>	nastro e/o fune	max 3 (1 per ogni GC) <b>valore max 0,10</b>	min 1 valore 0,30	max 1	max 6

## SQUADRE E COPPIE LIVELLO DILETTANTI

Le squadre possono essere composte **da 3 a 8 ginnaste**. Le classifiche vengono stilate per fascia d'età, indipendentemente dagli attrezzi scelti da ciascuna squadra.

### Generalità

- La durata degli esercizi è **da 1'20" a 1'30"**.
- Le musiche cantate sono consentite.
- Una ginnasta di un fascia d'età inferiore può passare a quella di età superiore se necessario, ma non viceversa (es. 1 ginnasta junior può partecipare nella squadra senior, ma non in quella allieve). Non ci sono limitazioni sul numero di ginnaste che possono passare di fascia d'età per comporre una squadra.
- **Non è necessario la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale.**
- **Le 2 onde richieste (come da CdP) possono essere parziali.**
- **Non sono consentiti R individuali (elementi dinamici di rotazione) negli esercizi di squadra.**

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

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

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver<sup>3</sup>** in vigore.

In ogni esercizio deve essere presente 1 DB per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio. Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (DB); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto non verranno considerate nel punteggio.

Le DB valutate saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di DB previste. **Non sono consentite le DB combinate.**

### Combinazioni di Passi di danza (S) - valore 0,30

Le combinazioni di passi di danza hanno valore 0,30 e devono durare minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; l'attrezzo deve essere in movimento (ma non è necessario inserire un elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo). Non è possibile inserire DB durante le combinazioni di passi di danza (eventuali DB o DA eseguiti durante le sequenze non verranno conteggiate).

### Difficoltà di scambio (DE) - valore base 0,20

Il valore di base delle difficoltà di scambio è di 0,20; tale valore può essere aumentato dai criteri aggiuntivi come da Codice dei Punteggi<sup>2</sup>. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. **Non è possibile inserire DB durante gli scambi.**

### Collaborazioni (DC) - come da codice FGI

Per le Collaborazioni (DC) si fa riferimento ai programmi tecnici Silver<sup>1</sup> in vigore. Per le collaborazioni del collettivo a corpo libero si fa riferimento alla Tabella “Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Insieme Silver”.

La Squadra può decidere quante e quali tipi di Collaborazioni eseguire, con un requisito minimo indicato nella tabella sottostante. Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (DB)</i>	<i>Difficoltà di scambio (DE)</i>	<i>Comb. Passi di danza (S)</i>	<i>Collaborazioni (DC)</i>
<b>SQUADRA GIOVANI</b>	corpo libero	max 3 (1 per GC ) <b>valore max 0,20</b>	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
<b>SQUADRA ALLIEVE</b>	corpo libero	max 3 (1 per GC ) <b>valore max 0,20</b>	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
<b>SQUADRA JUNIOR (GIOVANILE)</b>	a scelta tra fune, cerchio o palla (un solo tipo di attrezzo)	max 3 (1 per GC ) <b>valore max 0,20</b>	min 2	min 2 valore 0,30	min 2 CC min 1 CR
<b>SQUADRA SENIOR (OPEN)</b>	a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette, nastro (un solo tipo di attrezzo oppure misto tra 2)	max 3 (1 per GC ) <b>valore max 0,20</b>	min 2	min 2 valore 0,30	min 2 CC min 1 CR
<b>COPPIA 1° FASCIA (giovani/ allieve)</b>	corpo libero	max 3 (1 per GC ) <b>valore max 0,20</b>	-	min 2 valore 0,30	quantità libera
<b>COPPIA 2° FASCIA (junior/ senior)</b>	a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette, nastro (un solo tipo di attrezzo oppure misto tra 2)	max 3 (1 per GC ) <b>valore max 0,20</b>	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR

SETTORE NON-FGI

# PROGRAMMI SPECIALI

## UNDER 8

Categoria riservata alle ginnaste che non hanno ancora compiuto gli 8 anni.

Poiché non viene stilata alcuna classifica l'esercizio è **libero** (l'esercizio non viene giudicato quindi non ci sono elementi imposti o regole generali da seguire).

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

**Durata massima di ciascun esercizio: 1'30"**

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

*\* se al momento della gara hanno già compiuto 8 anni possono gareggiare nelle altre categorie AICS.*

---

## OVER

Categoria riservata alle ex-ginnaste o neo-ginnaste che si sono avvicinate a questo sport e vogliono mettersi alla prova davanti al pubblico ma in un ambiente non competitivo.

Poiché non viene stilata alcuna classifica l'esercizio è **libero** (l'esercizio non viene giudicato quindi non ci sono elementi imposti o regole generali da seguire). Come indicazione si suggerisce di seguire il programma **AICS Promozionale**.

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

**Durata massima di ciascun esercizio: 1'30"**

## SPECIAL

Categoria riservata alle ginnaste che hanno disabilità psico-fisica.

Poiché non viene stilata alcuna classifica l'esercizio è **libero** (l'esercizio non viene giudicato quindi non ci sono elementi imposti o regole generali da seguire).

**Massimo 1 esercizio** per ogni ginnasta partecipante

**Durata massima di ciascun esercizio: 1'30"**

## 2° semestre (giugno - gennaio): team competition

# TEAM COMPETITION GOLD

### Richieste esercizi

Come da programma FIGI.

<i>Categoria</i>	<i>Esercizi</i>
<b>SERIE A</b>	Come da FIG
<b>SERIE B</b>	Come da FIG
<b>SERIE C</b>	Come da FIG

# TEAM COMPETITION SILVER

### Richieste esercizi

Come da programma FIGI.

<i>Categoria</i>	<i>Esercizi</i>
<b>SERIE D</b>	Come da FIG
<b>WINTER CUP</b>	Come da FIG

## TEAM COMPETITION PROMOZIONALE

- Ogni team deve eseguire tutti i 4 (team base) o 5 (team avanzato) esercizi previsti
- Ogni team deve essere composto da un minimo di 3 a un massimo di 5 ginnaste
- Per ogni team una ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi
- Ogni società può presentare più team nella stessa categoria
- Le ginnaste possono indossare body diversi

### Richieste esercizi

Per le richieste degli esercizi individuali e le fasce d'età fare riferimento al programma Promozionale Individuale Base o Avanzato.

<i>Categoria</i>	<i>Esercizi</i>
<b>TEAM AVANZATO GIOVANI/ALLIEVE</b>	5: corpo libero, fune, cerchio, palla, nastro
<b>TEAM AVANZATO JUNIOR/SENIOR</b>	5: fune, cerchio, palla, clavette, nastro
<b>TEAM BASE GIOVANI/ALLIEVE</b>	4: corpo libero, fune <u>o</u> nastro, cerchio, palla
<b>TEAM BASE JUNIOR/SENIOR</b>	4: fune <u>o</u> nastro, cerchio, palla, clavette

## TEAM COMPETITION DILETTANTI

- Ogni team deve eseguire tutti i 3 esercizi previsti
- Ogni team deve essere composto da minimo 2 diverse ginnaste
- Per ogni team una ginnasta può eseguire al massimo 2 esercizi
- Ogni società può presentare più team nella stessa categoria
- Le ginnaste possono indossare body diversi

### Richieste esercizi

Per le richieste degli esercizi individuali e le fasce d'età fare riferimento al programma Individuale Dilettanti.

<i>Categoria</i>	<i>Esercizi</i>
<b>TEAM GIOVANI/ALLIEVE</b>	3: corpo libero, palla, cerchio
<b>TEAM JUNIOR/SENIOR</b>	3: cerchio, clavette, nastro <u>o</u> fune