



PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA RITMICA AiCS 2025-2028

INDICE

| | |
|---|-----------|
| Programmi | 3 |
| Regolamento e indicazioni generali | 4 |
| PROGRAMMA AiCS GOLD | 5 |
| INDIVIDUALI | 5 |
| COPPIE | 5 |
| INSIEME..... | 6 |
| PROGRAMMA AiCS SILVER..... | 7 |
| INDIVIDUALI | 7 |
| COLLETTIVI, COPPIE, INSIEME..... | 7 |
| COLLETTIVI (INSIEME SERIE D) | 7 |
| COPPIE (COPPIE SERIE D)..... | 8 |
| INSIEME | 8 |
| PROGRAMMA AiCS PROMOZIONALE..... | 9 |
| INDIVIDUALE | 10 |
| ADVANCED..... | 12 |
| MASTER | 14 |
| PLUS | 15 |
| BASIC | 16 |
| COPPIE E SQUADRE | 17 |
| COPPIE ADVANCED | 19 |
| COPPIE PLUS..... | 19 |
| SQUADRE ADVANCED | 20 |
| SQUADRE PLUS..... | 21 |
| PROGRAMMI AiCS SPECIALI | 22 |
| UNDER 8 | 22 |
| OVER..... | 22 |
| SPECIAL | 22 |

Programmi

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

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

Regolamento e indicazioni generali

1. Le competizioni **interregionali e nazionali sono riservate ai tesserati AiCS, le competizioni** regionali possono essere aperte anche ai non tesserati a discrezione del comitato organizzatore della gara; i titoli di Campione possono essere assegnati solo ai tesserati AICS.
2. Le fasi interregionale e nazionale sono ad **accesso libero** e non vincolate a una qualificazione (salvo indicazioni del Comitato Regionale concordate con la Commissione Tecnica Nazionale).
3. **Ad ogni competizione, ogni ginnasta può svolgere massimo 2 esercizi (a scelta tra due individuali, un individuale e coppia/insieme/collettivo oppure due esercizi tra coppia/insieme/collettivi).** Nel caso di diversi campionati durante lo stesso anno sportivo, la ginnasta **può cambiare esercizi** (esempio: è possibile gareggiare in una competizione con cerchio individuale e squadra e in un'altra competizione con fune e palla individuali).
4. **Non è possibile cambiare livello e programma nelle categorie individuali** nel corso dell'anno sportivo.
5. Per le competizioni di coppia e squadra **una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia superiore se necessario**, ma non viceversa. A decretare la fascia della squadra è l'età della ginnasta più grande.
6. I programmi Silver e Gold seguono le variazioni dei relativi programmi della FGI.

PROGRAMMA AiCS GOLD

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

INDIVIDUALI

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

| Categorie AiCS | Attrezzi |
|-----------------------------|---|
| Allieve 1° fascia (A1 e A2) | <p>1 o 2 a scelta all'interno del programma FGI in base al programma della categoria.</p> <p>È possibile scegliere tra tutti gli attrezzi previsti nelle due fasce d'età FGI coperte dalle fasce AiCS; si può scegliere anche il corpo libero nelle fasce in cui è previsto.</p> |
| Allieve 2° fascia (A3 e A4) | |
| Allieve 3° fascia (A5) | |
| Junior 1° fascia (J1) | |
| Junior 2° fascia (J2 e J3) | |
| Senior | |

COPPIE

| COPPIE | Attrezzi | N° ginnaste |
|---------------|-------------------|--------------------|
| Coppia J/S | Come da Programma | 2 |

INSIEME

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

| Categorie | Attrezzi | N° ginnaste |
|------------------|-------------------|--------------------|
| Squadra Allieve | Come da Programma | 5 |
| Squadra Junior | Come da Programma | 5 |
| Squadra Open | Come da Programma | 5 |

PROGRAMMA AiCS SILVER

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

Per la composizione degli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Silver della FGI e alle Indicazioni Silver

- Sono **escluse** le ginnaste che **nell'anno corrente** partecipano a gare individuali di **livello Gold**.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno in corso **partecipano** a Campionati di Rappresentativa e Insieme Gold.

INDIVIDUALI

| <i>Categorie AICS</i> | <i>Attrezzi</i> |
|-----------------------------|---|
| Allieve 1° fascia (A1 e A2) | Come da programma Tecnico Silver FGI in base al livello (LA1-LA2-LB1-LB2-LC1-LC2-LD-LE) |
| Allieve 2° fascia (A3 e A4) | |
| Junior 1° fascia (J1) | |
| Junior 2° fascia (J2 e J3) | |
| Senior (S1 e S2) | |

COLLETTIVI, COPPIE, INSIEME

COLLETTIVI (INSIEME SERIE D)

| <i>Livello</i> | <i>Categoria</i> | <i>Attrezzi</i> | <i>N° ginnaste</i> |
|--|------------------|-----------------|--------------------|
| 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 |

COPPIE (COPPIE SERIE D)

| Livello | Categoria | Attrezzi | N° ginnaste |
|------------------------|------------------|-----------------|--------------------|
| Coppia LB Coppia LC | ALLIEVE o OPEN | Cerchi | 2 |

INSIEME

| Livello | Categoria | Attrezzi | N° ginnaste |
|----------------|------------------|-----------------|--------------------|
| 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 |
| LE1 | ALLIEVE o OPEN | A scelta | 5 |
| LE2 | ALLIEVE o OPEN | A scelta | 2 |

PROGRAMMA AiCS PROMOZIONALE

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

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

**al compimento dell'8° anno di età*

Generalità

- Le musiche cantate sono consentite.
- **Non è necessaria la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale.**
- **Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 metri**

Difficoltà corporee (DB)

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

Per le rotazioni verrà assegnato un bonus di max 0,10 indipendentemente dalle rotazioni aggiuntive alle rotazioni di base.

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

Penalità per le richieste non soddisfatte:

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

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

Non sono consentite le DB combinate.

Combinazioni di Passi di danza (S)

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

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

È possibile inserire più passi di danza rispetto al minimo previsto (avranno ogni volta valore di 0,30).

Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni S obbligatoria mancante.

Elementi Dinamici con Rotazione (R)

Sono ammessi anche R con una sola rotazione, che deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo (non sulla ripresa o sul lancio).

Il valore di base del R con una **singola rotazione** è di 0,20. È possibile aumentare il valore del R aggiungendo i criteri specifici come da tabella.

Per ogni livello è indicato:

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

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

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

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

Le DA hanno valore come da Codice dei Punteggi. Fare riferimento al Codice dei Punteggi relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

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

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

Per ogni livello è indicato il numero massimo di DA consentite.

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

Durata esercizio: da 1'20'' a 1'30''

| Categoria | Attrezzi | Difficoltà corporee (DB) | Passi di danza <u>durata 8''</u> (S) | Elementi Dinamici di Rotazione (R) | Difficoltà d'attrezzo (DA) |
|------------------|--|---|---|---|---|
| ALLIEVE 1 | corpo libero | n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,50 | min 3 valore 0,30 | - | - |
| | fune cerchio palla nastro | n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,50 | min 2 valore 0,30 | max 2 valore max 0,80 | max 10 |
| ALLIEVE 2 | fune cerchio palla clavette nastro | n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,50 | min 2 valore 0,30 | max 2 valore max 0,80 | max 10 |
| ALLIEVE 3 | fune cerchio palla clavette nastro | n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,50 | min 2 valore 0,30 | max 2 valore max 0,80 | max 10 |
| JUNIOR 1 | fune cerchio palla clavette nastro | n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,50 | min 2 valore 0,30 | max 2 valore max 0,80 | max 10 |
| JUNIOR 2 | fune cerchio palla clavette nastro | n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,50 | min 2 valore 0,30 | max 2 valore max 0,80 | max 10 |
| SENIOR 1 | fune cerchio palla clavette nastro | n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,50 | min 2 valore 0,30 | max 2 valore max 0,80 | max 10 |

| | | | | | |
|-----------------|--|---|----------------------|--------------------------|--------|
| SENIOR 2 | fune cerchio palla clavette nastro | n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,50 | min 2 valore 0,30 | max 2 valore max 0,80 | max 10 |
|-----------------|--|---|----------------------|--------------------------|--------|

MASTER

Durata esercizio: da 50'' a 60''

| Categoria | Attrezzi | Difficoltà corporee (DB) | Passi di danza <u>durata 8''</u> (S) | Elementi Dinamici di Rotazione (R) | Difficoltà d'attrezzo (DA) |
|------------------|--|---|---|---|---|
| ALLIEVE 1 | corpo libero | n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,40 | min 3 valore 0,30 | - | - |
| | fune cerchio palla | n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,40 | min 2 valore 0,30 | max 1 valore max 0,70 | max 8 |
| ALLIEVE 2 | fune cerchio palla nastro | n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,40 | min 2 valore 0,30 | max 1 valore max 0,70 | max 8 |
| ALLIEVE 3 | fune cerchio palla nastro | n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,40 | min 2 valore 0,30 | max 1 valore max 0,70 | max 8 |
| JUNIOR 1 | cerchio palla clavette nastro | n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,40 | min 2 valore 0,30 | max 1 valore max 0,70 | max 8 |
| JUNIOR 2 | cerchio palla clavette nastro | n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,40 | min 2 valore 0,30 | max 1 valore max 0,70 | max 8 |
| SENIOR 1 | fune palla clavette nastro | n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,40 | min 2 valore 0,30 | max 1 valore max 0,70 | max 8 |
| SENIOR 2 | fune palla clavette nastro | n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,40 | min 2 valore 0,30 | max 1 valore max 0,70 | max 8 |

PLUS

Durata esercizio: da 40'' a 50''

| Categoria | Attrezzi | Difficoltà corporee (DB) | Passi di danza <u>durata 6''</u> (S) | Elementi Dinamici di Rotazione (R) | Difficoltà d'attrezzo (DA) |
|------------------|-------------------------------|---|---|---|---|
| ALLIEVE 1 | corpo libero | n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,30 | min 2 valore 0,30 | - | - |
| | fune palla | n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,30 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,60 | max 6 |
| ALLIEVE 2 | fune cerchio palla | n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,30 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,60 | max 6 |
| ALLIEVE 3 | fune cerchio palla | n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,30 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,60 | max 6 |
| JUNIOR 1 | cerchio palla clavette | n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,30 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,60 | max 6 |
| JUNIOR 2 | cerchio palla clavette | n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,30 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,60 | max 6 |
| SENIOR 1 | cerchio clavette nastro | n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,30 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,60 | max 6 |
| SENIOR 2 | cerchio clavette nastro | n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,30 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,60 | max 6 |

BASIC

Durata esercizio: da 35'' a 40''

| Categoria | Attrezzi | Difficoltà corporee (DB) | Passi di danza <u>durata 6''</u> (S) | Elementi Dinamici di Rotazione (R) | Difficoltà d'attrezzo (DA) |
|------------------|-------------------------------|---|---|---|---|
| ALLIEVE 1 | corpo libero | n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,20 | min 2 valore 0,30 | - | - |
| | fune palla | n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,20 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,50 | max 4 |
| ALLIEVE 2 | fune cerchio palla | n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,20 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,50 | max 4 |
| ALLIEVE 3 | fune cerchio palla | n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,20 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,50 | max 4 |
| JUNIOR 1 | cerchio palla clavette | n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,20 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,50 | max 4 |
| JUNIOR 2 | cerchio palla clavette | n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,20 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,50 | max 4 |
| SENIOR 1 | cerchio clavette nastro | n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,20 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,50 | max 4 |
| SENIOR 2 | cerchio clavette nastro | n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,20 | min 1 valore 0,30 | max 1 valore max 0,50 | max 4 |

COPPIE E SQUADRE

Le coppie sono suddivise in due livelli:

- Advanced
- Plus

Le squadre sono suddivise in due livelli:

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

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

Generalità

- Le musiche cantate sono consentite.
- **Non è necessaria la presenza di ogni elemento tecnico fondamentale**
- **Non sono consentiti R individuali (elementi dinamici di rotazione) negli esercizi di coppia e squadra.**

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

Per le DB si fa riferimento alla **griglia silver** in vigore.

Per le rotazioni verrà assegnato un bonus di max 0,10 indipendentemente dalle rotazioni aggiuntive alle rotazioni di base.

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

Penalità per le richieste non soddisfatte:

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

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

Non sono consentite le DB combinate.

Combinazioni di Passi di danza (S)

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

La durata è differente per ogni livello (vedi tabelle specifiche), la durata della sequenza viene conteggiata partendo dal primo movimento; l'attrezzo deve essere in movimento (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 eseguite durante le sequenze non verranno conteggiate e invalideranno l'intera sequenza dei passi di danza).

È possibile inserire più passi di danza rispetto al minimo previsto (avranno ogni volta valore di 0,30).

Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni S obbligatoria mancante.

Difficoltà di scambio (DE)

Per le DE si fa riferimento al Codice dei Punteggi con riferimento alle specifiche dei Programmi Tecnici Silver.

Il valore di base delle DE è di 0,20; tale valore può essere aumentato dai criteri aggiuntivi come da Programmi Tecnici Silver.

Per la tipologia, criteri e valutazioni delle Difficoltà di scambio (DE) si fa riferimento ai programmi tecnici Silver.

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

Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni DE obbligatoria mancante.

Collaborazioni (DC)

Per la tipologia, criteri e valutazioni delle DC si fa riferimento ai programmi tecnici Silver.

La Squadra può decidere quante e quali tipi di Collaborazioni eseguire pur rispettando il minimo indicato.

Penalità per le richieste non soddisfatte:

- - 0,30 per ogni DC obbligatoria mancante.

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

COPPIE ADVANCED

Durata esercizio: da 1'20'' a 1'30''

| <i>Categoria</i> | <i>Attrezzi</i> | <i>Difficoltà corporee</i> <i>(DB)</i> | <i>Difficoltà di scambio</i> <i>(DE)</i> | <i>Passi di danza</i> <i><u>durata 8''</u></i> <i>(S)</i> | <i>Collaborazioni</i> <i>(DC)</i> |
|-----------------------------------|---|---|---|---|--------------------------------------|
| ALLIEVE | <ul style="list-style-type: none"> ● cerchio ● palla ● misto | n. 3 (1 per GC) valore max 0,50 | min 2 | min 2 valore 0,30 | minimo 3 CC minimo 3 CR |
| OPEN (Junior e Senior) | <ul style="list-style-type: none"> ● cerchio ● palla ● clavette ● misto | n. 3 (1 per GC) valore max 0,50 | min 2 | min 2 valore 0,30 | minimo 3 CC minimo 3 CR |

COPPIE PLUS

Durata esercizio: da 1'00'' a 1'10''

| <i>Categoria</i> | <i>Attrezzi</i> | <i>Difficoltà corporee</i> <i>(DB)</i> | <i>Difficoltà di scambio</i> <i>(DE)</i> | <i>Passi di danza</i> <i><u>durata 8''</u></i> <i>(S)</i> | <i>Collaborazioni</i> <i>(DC)</i> |
|-----------------------------------|---|---|---|---|--------------------------------------|
| ALLIEVE | ● corpo libero | n. 3 (1 per GC) valore max 0,30 | - | min 3 valore 0,30 | quantità libera |
| | ● cerchio | n. 3 (1 per GC) valore max 0,30 | min 2 | min 2 valore 0,30 | minimo 2 CC minimo 1 CR |
| OPEN (Junior e Senior) | <ul style="list-style-type: none"> ● Cerchio ● Palla ● Clavette ● misto | n. 3 (1 per GC) valore max 0,30 | min 2 | min 2 valore 0,30 | minimo 2 CC minimo 1 CR |

SQUADRE ADVANCED

Durata esercizio: da 1'20'' a 1'30''

| Categoria | Attrezzi | Difficoltà corporee (DB) | Difficoltà di scambio (DE) | Passi di danza <u>durata 8''</u> (S) | Collaborazioni (DC) |
|--------------------|--|---|---|---|--------------------------------------|
| ALLIEVE 1 | <ul style="list-style-type: none"> ● corpo libero | n. 3 (1 per GC) valore max 0,50 | - | min 3 valore 0,30 | quantità libera |
| ALLIEVE 2-3 | <ul style="list-style-type: none"> ● cerchio ● palla | n. 3 (1 per GC) valore max 0,50 | min 2 | min 2 valore 0,30 | minimo 3 CC minimo 3 CR |
| JUNIOR | <ul style="list-style-type: none"> ● misto cerchio e palla | n. 3 (1 per GC) valore max 0,50 | min 2 | min 2 valore 0,30 | minimo 3 CC minimo 3 CR |
| SENIOR | <ul style="list-style-type: none"> ● misto cerchio e clavette | n. 3 (1 per GC) valore max 0,50 | min 2 | min 2 valore 0,30 | minimo 3 CC minimo 3 CR |

SQUADRE PLUS

Durata esercizio: da 1'00'' a 1'10''

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

PROGRAMMI AiCS SPECIALI

UNDER 8

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

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

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

Durata massima di ciascun esercizio: 1'30''

| <i>Fascia/Anno</i> | 2025 | 2026 | 2027 | 2028 |
|------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Individuale/squadra Under 8 | 2017* - 2018.. | 2018* - 2019... | 2019* - 2020... | 2020* - 2021... |

** se al momento della gara hanno già compiuto 8 anni possono gareggiare in qualsiasi Programma AiCS (Dilettanti, Promozionali, Silver, Gold)*

OVER

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

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

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

Durata massima di ciascun esercizio: 1'30''

SPECIAL

Categoria riservata alle ginnaste che hanno disabilità psico-fisica.

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

Massimo 1 esercizio per ogni ginnasta partecipante

Durata massima di ciascun esercizio: 1'30''