



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	3
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

<i>Programma</i>	<i>Tipologia</i>	<i>Classifica</i>
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 (in attesa di pubblicazione del sito FGI).

- 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	A scelta	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.
- Possono essere utilizzati:
 - Gli elementi tecnici specifici di ciascun attrezzo come da Codice dei Punteggi
 - I gruppi tecnici validi per gli attrezzi come da Codice dei Punteggi
 - Gli elementi attrezzo come da Indicazioni Silver (in attesa di pubblicazione del sito FGI)
- Anche le ginnaste senior possono utilizzare il nastro da 5 metri

Difficoltà corporee (DB)

Per le difficoltà corporee si fa riferimento al **codice internazionale dei punteggi**.

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.

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.

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 (deve essere completa di 360°), 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

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)

Le DA hanno valore come da Codice dei Punteggi.

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 0,40	min 3 valore 0,30	-	-
	fune cerchio palla nastro	n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,60	max 8
ALLIEVE 2	fune cerchio palla clavette nastro	n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,60	max 8
ALLIEVE 3	fune cerchio palla clavette nastro	n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,60	max 8
JUNIOR 1	fune cerchio palla clavette nastro	n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,60	max 8
JUNIOR 2	fune cerchio palla clavette nastro	n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,60	max 8
SENIOR 1	fune cerchio palla clavette nastro	n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,60	max 8

SENIOR 2	fune cerchio palla clavette nastro	n. 6 (min 1 per GC) valore max 0,40	min 2 valore 0,30	max 2 valore max 0,60	max 8
-----------------	--	---	----------------------	--------------------------	-------

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 0,30	min 3 valore 0,30	-	-
	fune cerchio palla	n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 1 valore max 0,50	max 6
ALLIEVE 2	fune cerchio palla nastro	n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 1 valore max 0,50	max 6
ALLIEVE 3	fune cerchio palla nastro	n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 1 valore max 0,50	max 6
JUNIOR 1	cerchio palla clavette nastro	n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 1 valore max 0,50	max 6
JUNIOR 2	cerchio palla clavette nastro	n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 1 valore max 0,50	max 6
SENIOR 1	fune palla clavette nastro	n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 1 valore max 0,50	max 6
SENIOR 2	fune palla clavette nastro	n. 5 (min 1 per GC) valore max 0,30	min 2 valore 0,30	max 1 valore max 0,50	max 6

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 0,20	min 2 valore 0,30	-	-
	fune palla	n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,20	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,40	max 4
ALLIEVE 2	fune cerchio palla	n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,20	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,40	max 4
ALLIEVE 3	fune cerchio palla	n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,20	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,40	max 4
JUNIOR 1	cerchio palla clavette	n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,20	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,40	max 4
JUNIOR 2	cerchio palla clavette	n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,20	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,40	max 4
SENIOR 1	cerchio clavette nastro	n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,20	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,40	max 4
SENIOR 2	cerchio clavette nastro	n. 4 (min 1 per GC) valore max 0,20	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,40	max 4

BASIC

Durata esercizio: da 35'' a 40''

Categoria	Attrezzi	Difficoltà corporee * Nota integrativa in calce alla tabella (DB)	Passi di danza durata 6'' (S)	Elementi Dinamici di Rotazione (R)	Difficoltà d'attrezzo (DA)
ALLIEVE 1	corpo libero	n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,10	min 2 valore 0,30	-	-
	fune palla	n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,30	max 2
ALLIEVE 2	fune cerchio palla	n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,30	max 2
ALLIEVE 3	fune cerchio palla	n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,30	max 2
JUNIOR 1	cerchio palla clavette	n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,30	max 2
JUNIOR 2	cerchio palla clavette	n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,30	max 2
SENIOR 1	cerchio clavette nastro	n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,30	max 2
SENIOR 2	cerchio clavette nastro	n. 3 (min 1 per GC) valore max 0,10	min 1 valore 0,30	max 1 valore max 0,30	max 2

* Nota integrativa DB- livello Basic:

Per il livello Basic possono essere utilizzate, oltre alle DB della griglia del Codice dei Punteggi con valore 0,10, anche le seguenti DB:

- DB di salto: Sforbiciata con gambe flesse avanti (gatto) – Valore 0,10
- DB di equilibrio: Equilibrio passè avanti sulla pianta – Valore 0,10
- DB di rotazione: Due chainèe – Valore 0,10

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.
- Possono essere utilizzati:
 - Gli elementi tecnici specifici di ciascun attrezzo come da Codice dei Punteggi
 - I gruppi tecnici validi per gli attrezzi come da Codice dei Punteggi
 - Gli elementi attrezzo come da Indicazioni Silver (in attesa di pubblicazione del sito FGI)
- 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 difficoltà corporee si fa riferimento al **codice internazionale dei punteggi**.

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.

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.

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 fare riferimento al Codice dei Punteggi relativamente a Valore, Criteri e Valutazione e alle specifiche delle Indicazioni Silver. (in attesa di pubblicazione del sito FGI)

Il valore di base delle DE è di 0,20; tale valore può essere aumentato dai criteri aggiuntivi

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 alle Indicazioni Silver (in attesa di pubblicazione del sito FGI)

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 0,40	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 0,40	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>* Nota integrativa</i> <i>in calce alla tabella</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 0,20	-	min 3 valore 0,30	quantità libera
	● cerchio	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	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 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR

* Nota integrativa DB- livello Basic:

Per il livello Basic possono essere utilizzate, oltre alle DB della griglia del Codice dei Punteggi con valore 0,10, **anche** le seguenti DB:

- DB di salto: Sforbiciata con gambe flesse avanti (gatto) – Valore 0,10
- DB di equilibrio: Equilibrio passè avanti sulla pianta – Valore 0,10
- DB di rotazione: Due chainèe – Valore 0,10

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 0,40	-	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 0,40	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 0,40	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 0,40	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 3 CC minimo 3 CR

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

Categoria	Attrezzi	Difficoltà corporee * Nota integrativa in calce alla tabella (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 0,20	-	min 3 valore 0,30	quantità libera
ALLIEVE 2-3	● corpo libero	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min 3 valore 0,30	quantità libera
	● cerchio	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR
JUNIOR	● cerchio ● palla ● misto	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR
SENIOR	● cerchio ● clavette ● misto	n. 3 (1 per GC) valore max 0,20	min 2	min 2 valore 0,30	minimo 2 CC minimo 1 CR

*** Nota integrativa DB- livello Basic:**

Per il livello Basic possono essere utilizzate, oltre alle DB della griglia del Codice dei Punteggi con valore 0,10, anche le seguenti DB:

- DB di salto: Sforbiciata con gambe flesse avanti (gatto) – Valore 0,10
- DB di equilibrio: Equilibrio passè avanti sulla pianta – Valore 0,10
- DB di rotazione: Due chainèe – Valore 0,10

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"