



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Ritmica

Campionato Regionale

Prima prova

Serie A-B-C-D

Grand Prix

Prova unica

Trofeo Arcobaleno

ANNO SPORTIVO
2019-2020

Organizzazione a cura
della Società "A.S.D. Pegaso"



In convenzione con



Confesport Italia A.S.D.R.

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

15-16 Febbraio 2020

Palazzetto dello Sport, Via della Libertà, 20 - Magione (PG)



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016



Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 713 - Det. N. D4535 del 14/12/2006



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

C/O CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it



Sezione Ginnastica Ritmica

Quote anno sportivo 2019 – 2020

ADESIONE E TESSERAMENTO

Adesione alla Confsport Italia/A.S.I. (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti con assicurazione – Polizza B)	€ 100,00
Adesione alla Confsport Italia/A.S.I. per società affiliate alla F.G.I. (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti con assicurazione – Polizza A)	€ 30,00
Tesseramento Dirigenti, Tecnici e Ufficiali di Gara – Polizza B	€ 18,00
Tesseramento soci/atleti (con assicurazione) – Polizza A	€ 4,50
Tesseramento soci/atleti (con assicurazione) – Polizza B	€ 6,50
Tesseramento atleti (con assicurazione) – Polizza A per gli atleti già tesserati alla F.G.I.	€ 4,00
Tesseramento atleti (con assicurazione) – Polizza B per gli atleti già tesserati alla F.G.I.	€ 6,00

PARTECIPAZIONE MANIFESTAZIONI GINNASTICA RITMICA

Iscrizione Trofeo Arcobaleno (a carattere Regionale)	Gratuita
Iscrizione fino a 2 Campionati	€ 60,00
Iscrizione fino a 4 Campionati	€ 80,00
Iscrizione per tutti i Campionati	€ 100,00
Esercizio d'Insieme di Specialità ed Èlite, Combinata ogni squadra e Trofeo per Società Elite	€ 50,00
Partecipazione ginnaste ai Campionati di Specialità – 1 attrezzo	€ 10,00
Partecipazione ginnaste a Campionati di Specialità – 2 attrezzi (*)	€ 15,00
Partecipazione Campionato Grand Prix delle Società - a ginnasta	€ 10,00
Partecipazione ginnaste al Trofeo Arcobaleno	€ 8,00
Partecipazione ginnaste a manifestazioni internazionale – ogni attrezzo	€ 15,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 1 esibizione	€ 80,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 2 esibizioni	€ 120,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 3 esibizioni	€ 160,00
Ritardata iscrizione delle ginnaste (come da regolamento)	da € 2,00 a € 30,00
(*) Quando gli esercizi si svolgono nella stessa giornata di gara o nello stesso Campionato Nazionale	

CONTRIBUTO PER ACCESSO ALLA GIUSTIZIA FEDERALE

Reclami e preannunci reclami sul campo-gara (da consegnare all'Ufficiale di Gara)	€ 50,00
---	---------

Modalità versamenti quote ADESIONE – TESSERAMENTO - ISCRIZIONE CAMPIONATI E TASSE GARA

- Attraverso carta di credito sul portale.
 - Creazione di un **“portafoglio”** sul portale Confsport Italia. Le Società che ne faranno richiesta potranno fare un versamento, che sarà caricato come credito, a mezzo:
 - c.c.p. n. 54776000 intestato alla Confsport Italia specificando dettagliatamente la causale;
 - a mezzo bonifico bancario intestato alla Confsport Italia specificando dettagliatamente la causale – codice IBAN IT45W0503403298000000005558;
 - a mezzo bonifico postale intestato alla Confsport Italia specificando dettagliatamente la causale – codice IBAN IT3000760103200000054776000.
- Dal pagamento non sono ammesse detrazioni.

Per le modalità di Adesione e Tesseramento si rimanda a quanto riportato nella Normativa Generale.



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Ritmica

In convenzione con:
Confsport Italia A.S.D.R.

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A-B-C-D DI SPECIALITA' - COMBINATA
GRAND PRIX DELLE SOCIETA' – TROFEO ARCOBALENO (prova unica)
Palazzetto dello Sport di Magione - Perugia
15-16 Febbraio 2020

AMMISSIONE

Il **Campionato Nazionale di Serie A di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I. alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali LE nell'anno 2020 o hanno svolto nel 2019 campionati federali individuali GOLD e le ginnaste che partecipano ai diversi Campionati dell'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R., ad eccezione del Grand Prix delle Società e del Campionato Nazionale di Insieme di Specialità.

COMBINATA

È riservata a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I., alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati che hanno preso parte al campionato di serie A dell'A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.. Sono anche ammesse le ginnaste che hanno partecipato al campionato di serie B dell'A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali LE nell'anno 2020 o hanno svolto nel 2019 campionati federali individuali GOLD e le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati di Serie C e Serie D e Trofeo Arcobaleno dell'A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..

Il **Campionato Nazionale di Serie B di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I., alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile.

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali LD-LE nell'anno 2020 o hanno svolto nel 2019 campionati federali individuali GOLD e le ginnaste che partecipano, nell'anno in corso, ai diversi Campionati dell'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R., ad eccezione del Grand Prix delle Società e del Campionato Nazionale di Insieme di Specialità.

Il **Campionato Nazionale di Serie C di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I., alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile.

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali LC-LD-LE nell'anno 2020 o hanno svolto nel 2019 campionati federali individuali GOLD e le ginnaste che partecipano, nell'anno in corso, ai diversi Campionati dell'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R., ad eccezione del Grand Prix delle Società e del Campionato Nazionale di Insieme di Specialità.

Il **Campionato Nazionale di Serie D di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I., alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile.

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali LB-LC-LD-LE nell'anno 2020 o hanno svolto nel 2019 campionati federali individuali GOLD e le ginnaste che partecipano nell'anno in corso (2019) ai diversi Campionati dell'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R..

Il **Campionato Nazionale Grand Prix delle Società** è riservato a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I., alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile.

PRIMO LIVELLO

È riservata a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I., alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER LC-LD-LE nell'anno 2020 o hanno svolto nel 2019 campionati federali individuali GOLD e le ginnaste che partecipano, nell'anno in corso, ai Campionati di Serie A e Serie B dell'A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..

SECONDO LIVELLO

È riservata a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I., alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER LE nell'anno 2020 o hanno svolto nel 2019 campionati federali individuali GOLD.

Il **Trofeo Arcobaleno** è riservato a tutte le ginnaste tesserate all'A.S.I., alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali (GOLD, SILVER LIVELLO LA/LB/LC/LD/LE) nell'anno 2019 o che hanno svolto negli anni precedenti attività agonistica federale di qualsiasi livello e le ginnaste che partecipano nell'anno in corso 2019 ai diversi Campionati dell'A.S.I./Conf sport Italia A.S.D.R.

Gli accertamenti relativi alle ginnaste verranno effettuati tramite controllo dei tabulati e classifiche di gara presso i Comitati Regionali della F.G.I. e determineranno il decadimento dei risultati ottenuti nelle gare dell'A.S.I./Conf sport Italia A.S.D.R..

CATEGORIE SERIE A e SERIE B:

Giovanissime	10 e successivi
Allieve	09-08
Junior 1	07-06
Junior 2	05-04
Master	03 e precedenti

CATEGORIE COMBINATA:

- 1° categoria (GIOVANISSIME, ALLIEVE)
- 2° categoria (JUNIOR 1, JUNIOR 2 E MASTER)

CATEGORIE SERIE C:

Baby	12 e successivi
Giovanissime	11-10
Allieve	09-08
Junior 1	07-06
Junior 2	05-04
Master	03 e precedenti

CATEGORIE SERIE D:

Baby	12 e successivi
Giovanissime	11-10
Allieve	09-08-07
Junior	2006 e precedenti
OVER 20	

CATEGORIE GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ':

Esordienti	dal 2008 e successivi (Giovanissime e Allieve)
Ragazze	dal 2007 e precedenti (Junior 1, Junior 2 e Master)

CATEGORIE TROFEO ARCOBALENO:

Giovanissime	2012-11-10
Allieve	2009-08-07
Junior	2006 e precedenti

SEDE DI GARA

Palazzetto dello Sport di Magione – Via della Libertà, 1 – Perugia

CAMPO DI GARA

Pedana 13x13 in moquette.

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

La Giuria sarà composta da Giudici Regionali A.S.I. o giudici F.G.I..

Le modalità di composizione della giuria saranno indicate D.R.G o in caso di assenza dalla D.T.R..

RIUNIONE DELLA GIURIA

È consentito ad un solo istruttore per Società, regolarmente tesserato all'A.S.I. o ad Associazioni/Enti convenzionati., di assistere alla riunione di giuria.

CONTROLLO TESSERE

Al momento del controllo tessere devono essere presenti gli istruttori e le ginnaste e **dovranno essere esibite le tessere Confsport Italia A.S.D.R./A.S.I. o dell'Associazione/Ente convenzionato.**

Qualora le ginnaste non fossero ancora in possesso della tessera Confsport Italia A.S.D.R./A.S.I. o di Associazioni/Enti convenzionati, la Società dovrà esibire la richiesta di tesseramento ed un valido documento di riconoscimento per le ginnaste.

ISCRIZIONE AL CAMPIONATO E ALLA GARA

L'iscrizione al campionato e alla gara dovrà essere effettuata esclusivamente attraverso il portale **<https://confsportitalia.isprint.it/portale>** entro e non oltre il **05 Febbraio 2020.**

Dal giorno successivo alla scadenza delle iscrizioni e fino alla mezzanotte della domenica antecedente la gara è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto. Dopo tale data e in ogni caso fino alla mezzanotte del lunedì antecedente la gara è possibile richiedere per mail (info@confsportitalia.it) alla Segreteria della Confsport Italia A.S.D.R., entro e non oltre le ore 17,00, l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare oltre alla tassa gara prevista, una sanzione di € 30,00. La Segreteria della Confsport Italia A.S.D.R., si riserva di accettare o meno la richiesta pervenuta tenendo presente anche le necessità organizzative.

In caso di ritiro di uno/o più atleti entro il lunedì mattina antecedente la gara, le quote di partecipazione già versate verranno scalate alla gara successiva.

Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti al Campionato o manifestazione (salvo ritiro come previsto al punto precedente).

Non è assolutamente possibile inviare le iscrizioni e i pagamenti per email, posta, fax o brevi manu. Non è consentito accettare iscrizioni, aggiunte, modifiche e/o pagamenti sul campo gara.

Il Presidente della Società, con l'adesione all'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R., dichiara sotto la propria responsabilità che tutti i tesserati con la propria Società sono in possesso della certificazione medica per l'attività sportiva praticata; dichiara inoltre, che tutti gli atleti, tecnici e dirigenti tesserati partecipano all'attività sportiva e alle manifestazioni organizzate dall'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R. in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione, in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago. Dichiara, altresì, che tutti i tesserati sono a conoscenza dello statuto, dei regolamenti, della normativa CONI, della polizza assicurativa e di tutte le normative attualmente vigenti, e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni all'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R. per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.

Tutti i tesseramenti comportano l'impegno al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping e delle prescrizioni Sanitarie di legge. Il Presidente della Società dichiara, inoltre, che tutti gli associati hanno aderito a quanto previsto dalla nota informativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs 196/2003 - Codice della privacy - Art. 13 del Regolamento Generale UE sulla protezione dei dati personali n. 679/2016 letta da ogni interessato che ha espresso il proprio parere, al fine di autorizzare la Confsport Italia A.S.D.R. e l'ASI ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara a soli **2 istruttori per Società** in abbigliamento sportivo purché in regola con il tesseramento e in possesso di regolare pass per poter accedere al campo gara.

PUNTEGGI

I punteggi saranno resi noti al termine della manifestazione.

RICORSI

Come previsto dal regolamento tecnico in vigore per l'anno sportivo 2019/2020, le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Giuria sono INAPPELLABILI pertanto non si accettano ricorsi di alcun genere, salvo quanto previsto dal Regolamento di Giustizia dell'A.S.I..

PREMIAZIONI SERIE A e COMBINATA:

Nella classifica saranno premiate tutte le ginnaste Giovanissime, Allieve e 1° Categoria Combinata secondo un criterio per **FASCE DI MERITO**:

dalla 1° alla 3° ginnasta o coppia classificata	FASCIA D'ORO
dalla 4° alla 6° ginnasta o coppia classificata	FASCIA D'ARGENTO
dalla 7° alla 9° ginnasta o coppia classificata	FASCIA DI BRONZO
dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.	

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nelle categorie Junior 1, Junior 2 e Master e 2° Categoria Combinata.

PREMIAZIONI SERIE B:

Nella classifica generale saranno premiate tutte le ginnaste secondo un criterio per **FASCE DI MERITO**:

dalla 1° alla 3° ginnasta o coppia classificata o squadra	FASCIA D'ORO
dalla 4° alla 6° ginnasta o coppia classificata o squadra	FASCIA D'ARGENTO
dalla 7° alla 9° ginnasta o coppia classificata o squadra	FASCIA DI BRONZO
dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.	

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nelle categorie Junior 1, Junior 2 e Master.

PREMIAZIONI SERIE C:

Nella classifica generale saranno premiate tutte le ginnaste secondo un criterio per **FASCE DI MERITO**:

dalla 1° alla 3° ginnasta o coppia classificata o squadra	FASCIA D'ORO
dalla 4° alla 6° ginnasta o coppia classificata o squadra	FASCIA D'ARGENTO
dalla 7° alla 9° ginnasta o coppia classificata o squadra	FASCIA DI BRONZO
dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.	

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nelle categorie Junior 1, Junior 2 e Master.

PREMIAZIONI SERIE D:

Nella classifica generale saranno premiate tutte le ginnaste secondo un criterio per **FASCE DI MERITO**:

dalla 1° alla 3° ginnasta o coppia o squadra classificata	FASCIA D'ORO
dalla 4° alla 6° ginnasta o coppia o squadra classificata	FASCIA D'ARGENTO
dalla 7° alla 9° ginnasta o coppia o squadra classificata	FASCIA DI BRONZO
dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.	

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nella categoria Junior e Over.

PREMIAZIONI GRAND PRIX DELLE SOCIETA':

Nella classifica generale saranno premiate tutte le ginnaste secondo un criterio per **FASCE DI MERITO**:

dalla 1° alla 3° squadra classificata **FASCIA D'ORO**

dalla 4° alla 6° squadra classificata **FASCIA D'ARGENTO**

dalla 7° alla 9 squadra classificata **FASCIA DI BRONZO**

dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nella categoria Ragazze.

PREMIAZIONI TROFEO ARCOBALENO:**LIVELLO A**

Le classifiche verranno stilate per attrezzo e categoria. Le ginnaste saranno premiate per fasce oro (1/3), argento (2/3) e bronzo (3/3).

LIVELLO B

Verranno premiate tutte le ginnaste con medaglia di partecipazione.

PROGRAMMA TECNICO SERIE A

Categoria GIOVANISSIME

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - fune - cerchio – palla
- COPPIA corpo libero - COPPIA palla

Categoria ALLIEVE

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - fune - cerchio – palla - clavette - nastro
- COPPIA corpo libero - COPPIA cerchio

Categoria JUNIOR 1

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero – fune - cerchio - palla - clavette - nastro
- COPPIA cerchio
- COPPIA palla - nastro (categoria unificata junior 1/junior 2/master)

Categoria JUNIOR 2

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: fune - cerchio - palla - clavette - nastro
- COPPIA cerchio
- COPPIA palla - nastro (categoria unificata junior 1/junior 2/master)

Categoria MASTER

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: fune - cerchio - palla – clavette - nastro
- COPPIA cerchio
- COPPIA palla - nastro (categoria unificata junior 1/junior 2/master)

PROGRAMMA TECNICO COMBINATA

La partecipazione alla Combinata è di squadra (minimo 4 massimo 9 ginnaste).

- Esercizio di squadra costituito da 3 parti aventi la stessa durata (è ammessa una differenza di max. 5 secondi tra ogni parte) che si succedono senza soluzione di continuità e con collegamenti su un'unica base musicale.

Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata.

- È auspicabile una breve interazione nei cambi, al fine di rendere più fluida e unitaria la coreografia
- La successione delle 3 parti è libera:
 - Individuale (corpo libero o attrezzo);
 - Coppia (attrezzi uguali o differenti);
 - Insieme 3-6 ginnaste (attrezzi uguali o differenti, max 2 tipologie di attrezzo) (NO corpo libero).
 - Gli attrezzi devono variare (almeno 2 attrezzi diversi).
 - Le richieste tecniche non devono essere eseguite durante le interazioni dei cambi.
 - All'inizio dell'esercizio la pedana dovrà essere occupata solo dalle ginnaste che daranno inizio alla coreografia, mentre il finale sarà libero (possono entrare tutte le ginnaste per la posa finale in massimo 10 secondi).
 - Gli attrezzi e le ginnaste momentaneamente non impegnati devono trovarsi al di fuori della pedana (non è possibile utilizzare la linea davanti alla giuria per cambi e attese).
 - È permesso il passaggio ad una categoria superiore.
 - Il body delle ginnaste componenti la coppia deve essere identico; stessa cosa per le ginnaste componenti la parte di insieme.
 - La durata della musica va da 1'30" a 2'00" e può essere utilizzata una musica cantata.

PROGRAMMA TECNICO SERIE B

Categoria GIOVANISSIME

Max 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – cerchio – palla
- COPPIA corpo libero – COPPIA palla
- SQUADRA corpo libero

Categoria ALLIEVE

Max 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – fune - cerchio
- COPPIA corpo libero – COPPIA cerchio
- SQUADRA corpo libero

Categoria JUNIOR 1

Max 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – fune - palla
- COPPIA corpo libero – COPPIA cerchio – COPPIA palla
- SQUADRA palla (categoria unificata junior 1/junior 2/master)

Categoria JUNIOR 2

Max 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio – palla – clavette
- COPPIA cerchio – COPPIA palla – COPPIA nastro
- SQUADRA palla (categoria unificata junior 1/junior 2/master)

Categoria MASTER

Max 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio – palla – nastro
- COPPIA cerchio – COPPIA palla – COPPIA clavette
- SQUADRA palla (categoria unificata junior 1/junior 2/master)

Categoria BABY

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: CORPO LIBERO, PALLA
- Squadra: CORPO LIBERO

Categoria GIOVANISSIME

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Individuale misto: CORPO LIBERO/FUNE
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Coppia/squadra CORPO LIBERO, Coppia/squadra CERCHIO, Coppia/squadra PALLA

Categoria ALLIEVE

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Individuale misto: CORPO LIBERO/FUNE
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Coppia/squadra CORPO LIBERO, Coppia/squadra CERCHIO, Coppia/squadra PALLA

Categoria JUNIOR 1

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: CORPO LIBERO, PALLA
- Esercizio misto: CORPO LIBERO/CLAVETTE
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Coppia/squadra CORPO LIBERO, Coppia/squadra CERCHIO

Categoria JUNIOR 2

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: CERCHIO, PALLA
- Individuale misto: CERCHIO/NASTRO
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Coppia/squadra CERCHIO, Coppia/squadra PALLA

Categoria MASTER

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: CLAVETTE
- Individuale misto: CERCHIO/NASTRO
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Coppia: PALLA
- Squadra: CERCHIO

PROGRAMMA TECNICO SERIE D

Categoria BABY

- Individuale: CORPO LIBERO, PALLA
- Squadra: CORPO LIBERO

Categoria GIOVANISSIME

- Individuale: CORPO LIBERO, PALLA
- Coppia FACILITATA con 1 CERCHIO
- Squadra: CORPO LIBERO, PALLA

Categoria ALLIEVE

- Individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO
- Coppia FACILITATA con 1 PALLA
- Squadra: CORPO LIBERO, CERCHIO

Categoria JUNIOR

- Individuale: CORPO LIBERO, PALLA
- Coppia: CERCHIO
- Coppia FACILITATA con 1 COPPIA DI CLAVETTE

Categoria OVER 20

Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste

- con attrezzi uguali o differenti (massimo 2 tipi di attrezzo)

PROGRAMMA TECNICO GRAND PRIX

1° livello: Categoria ESORDIENTI e RAGAZZE

- Esercizio libero A SQUADRA a Corpo Libero (da 45'' a 1'00'')

Esercizio a scelta tra:

- SUCCESSIONE con la Fune e la Palla (da 45'' a 1'00'')
- COPPIA con attrezzi uguali o diversi (da 45'' a 1'00'')
- Esercizio libero INDIVIDUALE con attrezzo a scelta (da 45'' a 1'00'')

2° livello: Categoria ESORDIENTI e RAGAZZE

- Esercizio libero A SQUADRA a Corpo Libero (da 1'00'' a 1'30'')

Esercizio a scelta tra:

- SUCCESSIONE con la Palla e il Nastro (da 1'00'' a 1'30'')
- COPPIA con attrezzi uguali o diversi (da 1'00'' a 1'30'')
- Esercizio libero INDIVIDUALE con attrezzo a scelta (da 1'00'' a 1'30'')

PROGRAMMA TECNICO TROFEO ARCOBALENO

LIVELLO A

Categoria GIOVANISSIME

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Coppia e/o squadra: CORPO LIBERO

Categoria ALLIEVE

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA
- Coppia e/o squadra: CORPO LIBERO

Categoria JUNIOR

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA, NASTRO
- Coppia e/o squadra: CORPO LIBERO

LIVELLO B

Categoria UNICA (2012 e successivi)

- Percorso motorio
- Collettivo