



# **PROGRAMMA GINNASTICA RITMICA AICS 2019-2020**

<b>Livello</b>	<b>Suddivisioni</b>	<b>Classifiche</b>
<b>GOLD (Ex livello A)</b>	Livello unico	- Individuale per fascia d'età (somma di 2 attrezzi) - Squadra per fascia d'età
<b>SILVER (Ex livello B)</b>	Individuali LA-LB-LC-LD-LE	- Individuale per fascia d'età - Squadra per tipologia/categoria
	Squadre e collettivi	- Per fascia d'età
<b>PROMOZIONALE (Ex livello C)</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 (Ex livello D)</b>	Livello unico	- Squadra per fascia d'età - Individuale per fascia d'età
<b>UNDER 8</b>	Livello unico	- Senza classifica

### Note 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 **aperte anche a chi non è tesserato AICS**.
- I titoli di campione regionale, interregionale o nazionale possono essere assegnati **solo alle ginnaste tesserate AICS**.
- Le fasi interregionale e nazionale sono ad **accesso libero** e non vincolate a una qualificazione; è tuttavia possibile organizzare una o più prove regionali o interregionali secondo questo regolamento.
- Ogni ginnasta **non può cambiare livello** nel corso dell'anno.
- Una ginnasta della categoria inferiore in FGI può **partecipare a quella superiore**, ma non viceversa (*Esempio: una ginnasta che ha fatto Silver in FGI può partecipare al livello Gold oltre che al livello Silver, ma non al livello Promozionale*).
- Durante lo stesso anno agonistico una ginnasta che gareggia individualmente nel livello **Silver** può gareggiare in squadra nel livello **Gold**.
- Durante lo stesso anno agonistico una ginnasta che gareggia nel livello Silver o Gold **non può partecipare** ai livelli Promozionale o Dilettanti, né con la squadra né individualmente.
- 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:**

- **accorpare** 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.

## SETTORE FGI

# AICS GOLD

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

## ESERCIZI LIVELLO GOLD

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici della Federazione Ginnastica d'Italia come da Tabella. Una ginnasta di fascia inferiore può passare a quello 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 AICS</b>	<b>FGI</b>	<b>Programma FGI</b>	<b>Esercizi</b>
Allieve 1° fascia	A1 e A2	Individuale Gold A1*	C. libero e 1 attrezzo a scelta **
Allieve 2° fascia	A3 e A4	Individuale Gold A3*	2 attrezzi a scelta (escluso CL) **
Junior 1° fascia	J1	Individuale Gold J1	2 attrezzi a scelta
Junior 2° fascia	J2 e J3	Individuale Gold J2*	2 attrezzi a scelta **
Senior	S	Individuale Gold S1*	2 attrezzi a scelta **
Squadra Allieve	A	Insieme Allieve	Come da FGI
Squadra Junior	J	Insieme Junior	Come da FGI
Squadra Open	S	Insieme Open	Come da FGI

**\*NB:** le ginnaste che hanno gareggiato con il programma della categoria superiore FGI (es. una A4 che gareggia qui con il programma A3) potranno eseguire l'esercizio senza modifiche; tutto ciò che è in esubero rispetto al programma previsto in AICS **non verrà conteggiato**. BD e R con valore maggiore rispetto al massimo consentito verranno valutati e riportati al valore massimo consentito. Gli eventuali elementi imposti previsti dal programma FGI potranno essere presenti nell'esercizio ma **non verranno valutati**.

\*\* È possibile scegliere tra tutti gli esercizi previsti nelle **due** categorie FGI coperte dalle fasce AICS, ad eccezione delle Allieve 2° fascia che non possono fare il corpo libero (es: nel livello Allieve 2° fascia si può scegliere tra gli attrezzi previsti sia per le A3 che per le A4).

SETTORE FGI

# 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**.

- Sono **escluse** le ginnaste che **nell'anno corrente** partecipano a gare individuali di **livello Gold**.
- Sono **ammesse** le ginnaste che nell'anno **precedente** e/o in quello corrente partecipano a Campionati di Squadra (Serie C / Campionato di squadra allieve, Serie A e B), o ai Campionati di Insieme Gold.

## INDIVIDUALI LIVELLO SILVER

La classifica individuale viene stilata **per categoria (LA - LB - LC - LD - LE)** come da FGI: in fase regionale e interregionale classifica generale (somma dei 2 attrezzi), in fase nazionale classifica generale e classifiche di specialità per attrezzo (come da FGI). 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)	<p><b>2 a scelta</b> all'interno del programma FGI in base alla categoria scelta (LA-LB-LC-LD-LE)* .</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classifica generale (somma dei 2 attrezzi)</li> <li>• Classifica di specialità per attrezzo (solo in fase nazionale)</li> </ul>
Allieve 2° fascia (A3 e A4)	
Junior 1° fascia (J1)	
Junior 2° fascia (J2 e J3)	
Senior (S1 e S2)	

**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.

## SQUADRA E COLLETTIVI 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.

### Collettivi serie D

<i>Tipologia</i>	<i>Categorie</i>	<i>Livelli FGI</i>	<i>Attrezzi</i>
Collettivo	Collettivo LA Collettivo LB Collettivo LC Collettivo LD Collettivo LE	Serie D - LA Serie D - LB Serie D - LC Serie D - LD Serie D - LE	Come da FGI (corpo libero o attrezzi)

### Coppie serie D

<i>Tipologia</i>	<i>Categorie</i>	<i>Livelli FGI</i>	<i>Attrezzi</i>
Coppia	Coppia LB Coppia LC Coppia LD Coppia LE	Serie D - LB Serie D - LC Serie D - LD Serie D - LE	Come da FGI

### Insieme

<i>Tipologia</i>	<i>Categorie</i>	<i>Livelli FGI</i>	<i>Attrezzi</i>
Insieme	Insieme LA Insieme LB Insieme LC Insieme LD Base Insieme LD Up Insieme LD Misto	Insieme - LA Insieme - LB Insieme - LC Insieme - LD Base Insieme - LD Up Insieme - LD Misto	Come da FGI

## SETTORE NON-FGI

# AICS PROMOZIONALE

*Il livello Promozionale è stato pensato per le atlete **non agoniste**, 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.*

### Modalità di partecipazione

Sono **escluse** le ginnaste che nell'anno agonistico corrente e/o in quello passato hanno partecipato a gare FGI Gold o Silver.

In via eccezionale sono **ammesse** le ginnaste che l'**anno precedente** hanno partecipato a **gare FGI Silver Individuale livello LA** (non sono ammesse le ginnaste che hanno partecipato anche alla Serie D o insieme 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 fune e palla individuali).

### Possibili combinazioni esercizi livello promozionale

Le ginnaste nel livello promozionale che vogliono eseguire 2 esercizi possono scegliere tra una di queste combinazioni: 2 individuali; 1 individuale + 1 squadra; 1 individuale + 1 coppia.

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.

<b>Fascia/Anno</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>
<b>Giovani</b>	2009-2010-2011*	2010-2011-2012*
<b>Allieve</b>	2008-2007	2009-2008
<b>Junior</b>	2006-2005-2004	2007-2006-2005
<b>Senior</b>	2003 e oltre	2004 e oltre

\* possono gareggiare a 8 anni compiuti, altrimenti partecipano nel livello Under 8

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

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

### INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE - AVANZATO

- Durata esercizi: **da 1'25'' a 1'30''**
- In ogni esercizio deve essere presente **almeno 1 BD per ogni gruppo corporeo**

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (BD) min 1 per GCO</i>	<i>Elementi obbligatori</i>
<b>GIOVANI AVANZATO</b>	corpo libero, cerchio o palla	min. 4 max 6 <b>valore max 0,20</b>	min. 1 passi di danza
<b>ALLIEVE AVANZATO</b>	fune, palla o nastro	min. 4 max 6 <b>valore max 0,30</b>	min. 1 passi di danza
<b>JUNIOR AVANZATO</b>	fune, cerchio, clavette o nastro	min. 4 max 6 <b>valore max 0,40</b>	min. 1 passi di danza + min. 1 lancio con rotazione
<b>SENIOR AVANZATO</b>	cerchio, palla, clavette o nastro	min. 4 max 6 <b>valore max 0,50</b>	min. 1 passi di danza + min. 1 lancio con rotazione

### INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE - BASE

- Durata esercizi: **da 55'' a 60''**
- In ogni esercizio deve essere presente **almeno 1 BD per ogni gruppo corporeo**

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (BD) min 1 per GCO</i>	<i>Elementi obbligatori</i>
<b>GIOVANI BASE</b>	corpo libero o palla	min. 3 max 4 <b>valore max 0,20</b>	min. 1 passi di danza
<b>ALLIEVE BASE</b>	fune o cerchio	min. 3 max 4 <b>valore max 0,30</b>	min. 1 passi di danza
<b>JUNIOR BASE</b>	palla o nastro	min. 3 max 4 <b>valore max 0,40</b>	min. 1 passi di danza
<b>SENIOR BASE</b>	fune o clavette	min. 3 max 4 <b>valore max 0,50</b>	min. 1 passi di danza

### Dettagli individuali livello promozionale (base e avanzato)

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

- **accorpare** 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.

Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (BD); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto **non verranno considerate nel punteggio** (per i valori si fa riferimento alla griglia silver).

Le BD valutate negli esercizi individuali saranno **la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico** oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di BD valutate.

Gli **elementi obbligatori** sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.

Le **sequenze di passi di danza** 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 BD o AD durante le sequenze di passi di danza. **Valore di ogni sequenza: 0,30**

#### Valore difficoltà d'attrezzo esercizi individuali

- **0,10** lancio semplice;
- **0,30** maestria (AD);
- **0,30** lancio, 1 rotazione e ripresa (+ 0,10 per ogni rotazione aggiuntiva).

Nei lanci, con o senza rotazione, è possibile aggiungere **0,10** per i seguenti criteri: lancio/ripresa senza mani, lancio/ripresa fuori dal campo visivo, lancio/ripresa su rovesciamento, ulteriori rotazioni sotto al lancio - *Esempio: lancio con il piede su rovesciata, 1 rotazione e ripresa senza mani = valore 0,60 (0,30 lancio con 1 rotazione + 0,10 su rovesciamento + 0,10 lancio senza mani + 0,10 ripresa senza mani)*

È possibile **ripetere** lo stesso rovesciamento/rotazione per **un lancio e una AD**, ma non per due AD o due lanci all'interno dello stesso esercizio (come da codice FGI).

Inoltre nei **lanci con rotazione**:

- **Ogni rotazione** può essere eseguita, sia isolata che in serie, **massimo 1 volta**. La ripetizione di una di queste rotazioni rende l'intero lancio non valido.
- **Almeno 1 rotazione** deve avvenire **mentre l'attrezzo è in volo** (non sulla ripresa o sul lancio), altrimenti il lancio viene considerato un lancio semplice. - *Esempio: lancio su rovesciata = valore 0,20 (0,10 lancio semplice + 0,10 lancio su rovesciata).*



## SQUADRE E COPPIE LIVELLO PROMOZIONALE

Gli esercizi di squadra e coppia hanno una durata che va da **1'25'' a 1'30''** e possono essere accompagnati da musica con o senza parole. Le classifiche vengono stilate per **fascia d'età**, indipendentemente dagli attrezzi scelti da ciascuna squadra.

Per le squadre e coppie del livello promozionale non è prevista la suddivisione in base ed avanzato.

Le squadre possono essere composte **da 3 a 6 ginnaste**.

- Durata esercizi: **da 1'25'' a 1'30''**
- In ogni esercizio deve essere presente **almeno 1 BD per ogni gruppo corporeo**
- **Max 3 difficoltà corporee (BD)**
- 1 combinazione di passi di danza (8 sec. - valore 0,30)

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (BD) min 1 per GCO</i>	<i>Obbligatori</i>
<b>SQUADRA GIOVANI</b>	corpo libero	max 3 <b>valore max 0,20</b>	min. 1 passi di danza min. 2 collaborazioni
<b>SQUADRA ALLIEVE</b>	palla, cerchio o misto tra i 2	max 3 <b>valore max 0,30</b>	min. 1 passi di danza min. 2 scambi min. 2 collaborazioni
<b>SQUADRA JUNIOR</b>	cerchio, palla, fune o misto tra questi	max 3 <b>valore max 0,40</b>	min. 1 passi di danza min. 2 scambi min. 2 collaborazioni
<b>SQUADRA SENIOR</b>	cerchio, palla, nastro, clavette o misto tra questi	max 3 <b>valore max 0,50</b>	min. 1 passi di danza min. 2 scambi min. 3 collaborazioni
<b>COPPIA 1° FASCIA (giovani/allieve)</b>	palla, cerchio o misto tra i 2	max 3 <b>valore max 0,30</b>	min. 1 passi di danza min. 1 scambio min. 2 collaborazioni
<b>COPPIA 2° FASCIA (junior/senior)</b>	2 attrezzi <u>diversi</u> a scelta	max 3 <b>valore max 0,50</b>	min. 1 passi di danza min. 2 scambi min. 3 collaborazioni

## Dettagli squadre e coppie livello promozionale

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

Composizione di squadre e coppie:

- Le squadre e coppie possono essere composte da ginnaste che hanno gareggiato individualmente sia nel livello base che nel avanzato (con il limite di 2 esercizi per ginnasta).
- **Una ginnasta di un fascia 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).
- Le coppie 1<sup>a</sup> fascia possono essere composte da 2 giovani, 2 allieve oppure 1 giovane e 1 allieva; le coppie 2<sup>a</sup> fascia da 2 junior, 2 senior oppure 1 junior e 1 senior.

Ogni fascia d'età ha un numero e un valore massimo imposto per le difficoltà corporee (BD); le difficoltà di valore superiore e quelle che eccedono rispetto al numero previsto **non verranno considerate nel punteggio**.

Le BD valutate negli esercizi individuali saranno **la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico** oltre a quelle già considerate, per raggiungere il totale di BD valutate; le BD valutate negli esercizi di squadra saranno **la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo** per raggiungere il totale di BD valutate.

Gli **elementi obbligatori** sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori elementi per raggiungere un punteggio più elevato.

Le **sequenze di passi di danza** 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 BD o AD durante le sequenze di passi di danza. **Valore di ogni sequenza: 0,30**

Le **musiche cantate** sono consentite.

### **Valore collaborazioni collettivo a corpo libero (giovani):**

- **0,10** collaborazioni semplici;
- **0,20** collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti;
- **0,30** collaborazioni con superamento con rovesciamento;
- **0,40** collaborazioni con salto, superamento e rovesciamento.

**Valore collaborazioni squadre (allieve, junior e senior) e coppie (1° e 2° fascia):**

- **0,10** collaborazioni semplici;
- **0,20** collaborazioni con lancio, superamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna;
- **0,30** scambio (tutte devono lanciare e riprendere un attrezzo diverso dal proprio);
- **0,40** collaborazioni con lancio, superamento con rovesciamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna.

Nelle collaborazioni e negli scambi è possibile aggiungere **0,10** per i seguenti criteri: lancio/ripresa senza mani, lancio/ripresa fuori dal campo visivo, lancio/ripresa su rovesciamento - *Esempio: lancio l'attrezzo con il piede su ruota superando una compagna, ricevo l'attrezzo di una terza compagna TOT. 0,60 (0,40 lancio con superamento con rovesciamento + 0,10 lancio senza mani + 0,10 lancio su rovesciamento)*

**NB - Nelle collaborazioni con rovesciamento:**

- **Ogni tipo di rovesciamento** può essere eseguito, sia isolato che in serie, **1 sola volta**, cioè in una sola collaborazione. Le collaborazioni non verranno considerate valide se lo stesso tipo di rovesciamento è già stato eseguito in precedenza durante l'esercizio (*esempio: posso fare due rovesciate avanti all'interno della stessa collaborazione, ma non due collaborazioni con la rovesciata avanti*).
- Sono da considerarsi rovesciamenti di tipo diversi quelli eseguiti con **diversa appoggio** (*mani, gomiti, petto, in appoggio sulla compagna ecc.*) o **diverso movimento delle gambe** (*passaggio dalla staccata sagittale, passaggio dalla staccata frontale, a gambe unite ecc.*)
- Il rovesciamento deve avvenire **sul lancio** (*es. lancio su rovesciata*) oppure **mentre l'attrezzo è in volo** (*es. lancio, rovesciata e riprendo*)

## SETTORE NON-FGI

# AICS DILETTANTI

Il livello Dilettanti è stato pensato per le **allieve dei corsi base**, che si allenano dalle 2 alle 4 ore settimanali. Le richieste sono facilmente eseguibili e adattabili al livello di ciascuna atleta o gruppo.

Le gare sono aperte a tutte le ginnaste dagli 8 anni in poi che **non abbiano partecipato, negli ultimi 2 anni, a qualsiasi tipo di gara FGI**; possono parteciparvi ginnaste che hanno partecipato a gare di altri Enti di promozione sportive.

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).

<b>Fascia/Anno</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>
<b>Giovani</b>	2009-2010-2011*	2010-2011-2012*
<b>Allieve</b>	2008-2007	2009-2008
<b>Junior</b>	2006-2005-2004	2007-2006-2005
<b>Senior</b>	2003 e oltre	2004 e oltre

\* possono gareggiare SOLO a 8 anni compiuti, altrimenti gareggiano nel livello Under 8

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.

## INDIVIDUALI DILETTANTI

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

- Durata esercizi: **da 35" a 40"**, possono essere accompagnati da musica con o senza parole.
- In ogni esercizio deve essere presente **1 BD per ogni gruppo corporeo**
- Le AD e i lanci sono facoltativi

<i>Categoria</i>	<i>Attrezzi</i>	<i>Difficoltà corporee (BD)</i>	<i>Elementi obbligatori</i>
<b>GIOVANI</b>	corpo libero	3 BD (1 per ogni GCO) <b>valore max 0,10</b>	min. 1 passi di danza max 1 AD max 1 lancio con rotazione
<b>ALLIEVE</b>	palla	3 BD (1 per ogni GCO) <b>valore max 0,10</b>	
<b>JUNIOR</b>	cerchio	3 BD (1 per ogni GCO) <b>valore max 0,20</b>	
<b>SENIOR</b>	nastro	3 BD (1 per ogni GCO) <b>valore max 0,20</b>	

Le **sequenze di passi di danza** 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 BD o AD durante le sequenze di passi di danza. **Valore di ogni sequenza: 0,30**

### Valore difficoltà d'attrezzo esercizi individuali

- **0,10** lancio semplice
- **0,30** maestria (AD)
- **0,30** lancio, 1 rotazione e ripresa

È possibile **ripetere** lo stesso rovesciamento/rotazione per **un lancio e una AD**, ma non per due AD o due lanci all'interno dello stesso esercizio (come da codice FGI).

Inoltre nei **lanci con rotazione**:

- **Ogni rotazione** può essere eseguita, sia isolata che in serie, **massimo 1 volta**. La ripetizione di una di queste rotazioni rende l'intero lancio non valido.
- **La rotazione deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo** (non sulla ripresa o sul lancio), altrimenti il lancio viene considerato un lancio semplice.
- In questo livello **non è possibile inserire lanci con più di una rotazione** (se presenti verranno comunque valutati come lanci da 0,30).

## SQUADRE DILETTANTI

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

- Durata esercizi: **da 1'25" a 1'30"**, possono essere accompagnati da musica con o senza parole.
- Le squadre possono essere composte **da 3 a 8 ginnaste**.
- In ogni esercizio deve essere presente **1 BD per ogni gruppo corporeo**

<b>Categoria</b>	<b>Attrezzi</b>	<b>Difficoltà</b>	<b>Obbligatorie</b>
<b>SQUADRA GIOVANI</b>	corpo libero	max 3 (1 x GCO) <b>max 0,20</b>	min. 1 passi di danza min. 2 collaborazioni
<b>SQUADRA ALLIEVE</b>	corpo libero	max 3 (1 x GCO) <b>max 0,20</b>	min. 1 passi di danza min. 2 collaborazioni
<b>SQUADRA JUNIOR</b>	a scelta tra fune, cerchio o palla (un solo tipo di attrezzo)	max 3 (1 x GCO) <b>max 0,20</b>	min. 1 passi di danza min. 1 scambio min. 3 collaborazioni
<b>SQUADRA SENIOR</b>	a scelta tra fune, cerchio, palla clavette o nastro (un solo tipo di attrezzo)	max 3 (1 x GCO) <b>max 0,20</b>	min. 1 passi di danza min. 1 scambio min. 3 collaborazioni

Per le difficoltà si fa riferimento alla **griglia silver con il valore massimo di 0,20**. Le difficoltà di valore superiore **non verranno considerate nel punteggio** (come se le ginnaste non le avessero eseguite).

Le **sequenze di passi di danza** seguono le stesse regole dell'individuale. **Valore di ogni sequenza: 0,30**.

Valore delle collaborazioni del **collettivo a corpo libero (giovani e allieve)**:

- **0,10** collaborazioni semplici
- **0,20** collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
- **0,30** collaborazioni con superamento con rovesciamento
- **0,40** collaborazioni con salto, superamento e rovesciamento

Valore delle collaborazioni **squadre (junior e senior)**:

- **0,10** collaborazioni semplici
- **0,20** collaborazioni con lancio, superamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna
- **0,30** scambio (tutte devono lanciare e riprendere un attrezzo diverso dal proprio)
- **0,40** collaborazioni con lancio, superamento con rovesciamento e ripresa del proprio attrezzo o di quello lanciato da una compagna

**SETTORE NON-FGI**

# AICS UNDER 8

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).

<b>Fascia/Anno</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>
<b>Individuale Under 8</b>	2011* - 2012 - ...	2012* - 2013 - ...
<b>Squadra Under 8</b>	2011* - 2012 - ...	2012* - 2013 - ...

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

---

**SOLO IN FINALE NAZIONALE**

## GARA PER COMITATO PROVINCIALE

Durante la fase nazionale sarà stilata anche la classifica per rappresentativa (Comitato Provinciale, composto da una o più società).

La classifica sarà determinata dalla somma dei **5 migliori piazzamenti** ottenuti nelle diverse categorie.

Per ogni categoria di ogni livello verrà considerato solo il miglior punteggio (ad esempio se ci sono due ginnaste che gareggiano nel livello Silver senior individuale verrà considerato solo il miglior piazzamento).

Verrà proclamata vincitrice la rappresentativa con **il punteggio totale dei piazzamenti più basso**.