



PROGRAMMA GINNASTICA RITMICA AICS 2020

Livello	Suddivisioni	Classifiche
GOLD (Ex livello A)	Livello unico	- Individuale per fascia d'età - Squadra per fascia d'età
SILVER (Ex livello B)	Individuali LA-LB-LC-LD-LE	- Individuale per fascia d'età - Squadra per tipologia/categoria
	Squadre e collettivi	- Per fascia d'età
PROMOZIONALE	Individuale avanzato	- Di specialità per fascia d'età
	Individuale base	- Di specialità per fascia d'età
	Squadre e coppie	- Per fascia d'età
DILETTANTI	Livello unico	- Squadra per fascia d'età
UNDER 8	Livello unico	- Senza classifica

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** ma 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.
- I Livelli Silver e Gold seguono le variazioni dei relativi programmi della FGI.

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

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

SETTORE FGI

AICS GOLD

Alle Gare del Livello Gold possono partecipare tutte le ginnaste.

INDIVIDUALI LIVELLO GOLD

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Gold della Federazione Ginnastica d'Italia¹ come da tabella (riferimento Torneo Gold). Una ginnasta di età inferiore può passare alla fascia di età superiore se necessario, ma non viceversa.

Ogni ginnasta deve eseguire obbligatoriamente 2 esercizi. Le classifiche individuali vengono stilate per fascia d'età facendo la somma dei 2 punteggi di ciascuna ginnasta.

<i>Fasce d'età</i>	<i>Programma FGI</i>	<i>Esercizi/attrezzi</i>
Allieve Fascia A	Torneo Gold Allieve Fascia A	Come da FGI
Allieve Fascia B	Torneo Gold Allieve Fascia A	Come da FGI
Junior	Torneo Gold Junior	Come da FGI
Senior	Torneo Gold Senior	Come da FGI

INSIEME LIVELLO GOLD

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Gold della Federazione Ginnastica d'Italia¹ come da tabella (riferimento Campionato di Insieme di maggio). Una ginnasta di fascia inferiore può passare nella squadra di età superiore se necessario, ma non viceversa.

<i>Fasce d'età</i>	<i>Programma FGI</i>	<i>Esercizi/attrezzi</i>
Squadra Allieve	Insieme Allieve maggio	Come da FGI
Squadra Junior	Insieme Junior maggio	Come da FGI
Squadra Open	Insieme Open maggio	Come da FGI

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**.

Per gli esercizi si fa riferimento ai Programmi Tecnici Silver della Federazione Ginnastica d'Italia¹.

- 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.

Fasce d'età AICS	Attrezzi
Allieve 1° fascia (A1 e A2)	2 a scelta all'interno del programma FGI in base alla categoria scelta (LA-LB-LC-LD-LE)* . 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.
Allieve 2° fascia (A3 e A4)	
Junior 1° fascia (J1)	
Junior 2° fascia (J2 e J3)	
Senior (S1 e S2)	

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.

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

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

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

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

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2017-20.

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

* possono gareggiare a 8 anni compiuti, altrimenti partecipano nel livello Under 8 fino al compimento dell'8° anno

INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE

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

Generalità

La durata degli esercizi è **da 1'20" a 1'30" per l'AVANZATO e da 50" a 60" per il BASE**.
Le musiche cantate sono consentite.

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

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver³** in vigore.
In ogni esercizio deve essere presente almeno 1 BD per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio. Ogni categoria e 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 saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di BD previste.

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

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

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

Sono ammessi R con una sola rotazione, che deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo (non sulla ripresa o sul lancio). Il valore di base del R con una singola rotazione è di 0,20. Il valore può essere aumentato aggiungendo rotazioni (+0,10 per ogni rotazione aggiuntiva) o utilizzando i criteri aggiuntivi come da Codice dei Punteggi². Almeno 1 rotazione deve avvenire mentre l'attrezzo è in volo (non sulla ripresa o sul lancio).
I criteri aggiuntivi possono essere eseguiti durante il lancio dell'attrezzo, durante la rotazione del corpo sotto il volo e durante la ripresa dell'attrezzo. Tutti i R devono essere differenti, indipendentemente dal numero delle rotazioni. Ogni rotazione (elementi pre-acrobatici, chainée, Tour Plongé, ecc.) può essere eseguita, sia isolata che in serie, massimo 1 volta.

Difficoltà d'attrezzo (AD) - valore 0,20 - 0,30 - 0,40

Le Difficoltà d'attrezzo hanno valore di 0,20 - 0,30 - 0,40 come da Codice dei Punteggi².
Fare riferimento al CdP relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. Non è possibile eseguire AD sulle BD o durante le Combinazioni di Passi di danza.

RICHIESTE ESERCIZI INDIVIDUALI LIVELLO PROMOZIONALE

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

S e R indicati nella tabella sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori S e R o criteri per raggiungere un punteggio più elevato.

SQUADRE E COPPIE LIVELLO PROMOZIONALE

Le squadre possono essere composte **da 3 a 6 ginnaste**. Per le squadre e coppie del livello promozionale non è prevista la suddivisione in base ed avanzato. Le classifiche vengono stilate per fascia d'età, indipendentemente dagli attrezzi scelti da ciascuna squadra.

Generalità

La durata degli esercizi è **da 1'20" a 1'30"**. Le musiche cantate sono consentite. Le squadre e coppie possono essere composte da ginnaste che hanno gareggiato individualmente sia nel livello base che nell'avanzato (nel rispetto del limite di 2 esercizi per ginnasta). Una ginnasta di un fascia 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^a fascia possono essere composte da 2 giovani, 2 allieve oppure 1 giovane e 1 allieva; le coppie 2^a fascia da 2 junior, 2 senior oppure 1 junior e 1 senior.

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

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver³** in vigore. In ogni esercizio deve essere presente 1 BD per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio, cioè **3 BD in totale**. 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 saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di BD previste.

Difficoltà di scambio (ED) - valore base 0,20

Il valore di base delle difficoltà di scambio è di 0,20; tale valore può essere aumentato dai criteri aggiuntivi come da Codice dei Punteggi². Non è possibile inserire BD durante gli scambi.

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

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

Collaborazioni - valore da 0,10 + criteri

Per le collaborazioni con attrezzi delle squadre e coppie fare riferimento al CdP²:

CC, c[↗], c[↘], CR, CR2, CRR, CRR2 (non valide in questo livello le CRRR)

È possibile aumentarne il valore con i **criteri** come da Codice dei Punteggi.

In ogni categoria è stato inserito un limite massimo di collaborazioni con elementi dinamici di rotazione (CR-CR2-CRR-CRR2). Le collaborazioni valutate saranno la prima eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di collaborazioni previste.

Eventuali CR-CR2-CRR-CRR2 aggiuntive non verranno considerate nemmeno se le precedenti sono state eseguite con errori.

Gli elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme (categoria giovani) sono gli stessi della Gara Gold Allieve - Programma Tecnico Gold¹.

Categoria	Attrezzi	Difficoltà corporee (BD)	Difficoltà di scambio (ED)	Comb. Passi di danza (S)	Collaborazioni (C)
SQUADRA GIOVANI	corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min. 2	-
SQUADRA ALLIEVE	palla, cerchio o misto tra i 2	max 3 (1 per GC) valore max 0,30	min. 2	min. 2	max. 5 collaborazioni CR-CR2-CRR-CRR2
SQUADRA JUNIOR	cerchio, palla, fune o misto tra questi	max 3 (1 per GC) valore max 0,40	min. 2	min. 2	max. 6 collaborazioni CR-CR2-CRR-CRR2
SQUADRA SENIOR	cerchio, palla, nastro, clavette o misto tra questi	max 3 (1 per GC) valore max 0,50	min. 2	min. 2	max. 7 collaborazioni CR-CR2-CRR-CRR2
COPPIA 1° FASCIA (giovani/allieve)	palla, cerchio o misto tra i 2	max 3 (1 per GC) valore max 0,30	min. 2	min. 2	max. 5 collaborazioni CR-CR2-CRR-CRR2
COPPIA 2° FASCIA (junior/senior)	2 attrezzi <u>diversi</u> a scelta	max 3 (1 per GC) valore max 0,50	min. 2	min. 2	max. 6 collaborazioni CR-CR2-CRR-CRR2

ED, S e C indicati nella tabella sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori ED, S e C o criteri per raggiungere un punteggio più elevato.

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.

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

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).

Nel 2020 non è prevista la gara individuale per il livello dilettanti.

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2017-20.

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

* possono gareggiare a 8 anni compiuti, altrimenti partecipano nel livello Under 8 fino al compimento dell'8° anno.

SQUADRE LIVELLO DILETTANTI

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

Generalità

La durata degli esercizi è **da 1'20" a 1'30"**. Le musiche cantate sono consentite.

Una ginnasta di un fascia 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).

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

Per le difficoltà corporee si fa riferimento alla **griglia silver³** in vigore.

In ogni esercizio deve essere presente 1 BD per ogni Gruppo Corporeo Obbligatorio, cioè **3 BD in totale**. 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 saranno la prima difficoltà eseguita per ogni gruppo corporeo + la prima difficoltà eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di BD previste.

Difficoltà di scambio (ED) - valore base 0,20

Il valore di base delle difficoltà di scambio è di 0,20; tale valore può essere aumentato dai criteri aggiuntivi come da Codice dei Punteggi². Non è possibile inserire BD durante gli scambi.

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

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

Collaborazioni - valore da 0,10 + criteri

Le collaborazioni delle squadre sono da Codice dei Punteggi²:

CC, c↗ , c↘ , CR, CRR (non valide in questo livello CR2, CRR2 e CRRR)

È possibile aumentarne il valore con i **criteri** come da Codice dei Punteggi.

In ogni categoria è stato inserito un limite massimo di collaborazioni con elementi dinamici di rotazione (CR-CRR). Le collaborazioni valutate saranno la prima eseguita in ordine cronologico oltre a quelle già considerate, per raggiungere il massimo di collaborazioni previste.

Eventuali CR-CRR aggiuntive non verranno considerate nemmeno se le precedenti sono state eseguite con errori.

Gli elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme (categorie giovani e allieve) sono gli stessi della Gara Gold Allieve - Programma Tecnico Gold¹.

Categoria	Attrezzi	Difficoltà corporee (BD)	Difficoltà di scambio (ED)	Comb. Passi di danza (S)	Collaborazioni (C)
SQUADRA GIOVANI	corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min. 2	-
SQUADRA ALLIEVE	corpo libero	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	-	min. 2	-
SQUADRA JUNIOR	a scelta tra fune, cerchio o palla (un solo tipo di attrezzo)	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min. 2	min. 2	max. 4 collaborazioni CR- CRR
SQUADRA SENIOR	a scelta tra fune, cerchio, palla clavette o nastro (un solo tipo di attrezzo)	max 3 (1 per GC) valore max 0,20	min. 2	min. 2	max. 5 collaborazioni CR- CRR

ED, S e C indicati nella tabella sono il minimo indispensabile che l'esercizio deve contenere per essere valutato; ovviamente potranno essere inseriti ulteriori ED, S e C o criteri per raggiungere un punteggio più elevato.

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).

Fascia/Anno	2020
Individuale/squadra Under 8	2012* - 2013 - ...

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

Note e riferimenti esterni

¹ I **Programmi Tecnici** sono disponibili sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione "Documenti e Circolari > Documenti Federali > Programmi Tecnici > GR > Programmi Tecnici GR 2020".

² Il **Codice dei Punteggi** è disponibile sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione "Documenti e Circolari > Documenti Federali > Codici dei Punteggi > GR > Codice dei punteggi GR 2017-2020".

³ La **Griglia Silver** (contenuta nei Programmi Tecnici Silver) è disponibile sul sito della Federazione Ginnastica d'Italia (<http://www.federginnastica.it/>) sezione "Documenti e Circolari > Documenti Federali > Programmi Tecnici > GR > Programmi Tecnici GR 2020 > Programma Tecnico Silver GR 2020" (nelle ultime pagine del documento).