



SEZIONE

GINNASTICA RITMICA

Regolamento Tecnico 2025



Tipologia di Programmi di gara

Le competizioni dell'ASC prevedono 2 livelli di attività:

- Promozionale ASC
- Silver e Gold FGI

I programmi Silver e Gold Federali seguono i programmi aggiornati dalla Federazione Ginnastica D'Italia e scaricabili da www.federginnastica.it

Per quanto riguarda il livello promozionale l'ASC ha un programma dedicato riportato di seguito.

Programma Tecnico Promozionale ASC 2024-2025

1. LIVELLI DI GARA 'attività promozionale ASC

- LEVEL A1 (livello base 1)
- LEVEL A2 (livello base 2)
- LEVEL B (livello intermedio)
- LEVEL C (livello avanzato).

2. FASCE D' APPARTENENZA

coccinelle 2020-2019 (solo level A1-A2-C senza classifica)

esordienti baby 2018-2017 (solo level A1, A2 e C senza classifica)

esordienti 2017 8 anni compiuti (solo level A1-A2-C con classifica)

allieve 1^ fascia 2016-2015

allieve 2^ fascia 2014-2013

allieve 3^ fascia 2012

junior 2011-2010

senior 2009 e precedenti

3. CLASSIFICHE

Competizioni **Individuali** per ogni fascia d'età:

- Classifica Individuale attrezzo 1 (Palla, Cerchio)
- Classifica Individuale attrezzo 2 (Clavette, Fune e Nastro) e
- Classifica Individuale Corpo libero

Competizioni di **coppia e collettivi** per ogni fascia d'età:

- Classifica coppia corpo libero
- Classifica coppia con attrezzo (uguale e misto)
- Classifica collettivo corpo libero
- Classifica collettivo con attrezzo (uguale e misto)

4. Sono previste minimo una fase regionale e una fase nazionale.

5. Alla fase nazionale saranno ammesse le prime 5 posizioni di diritto più 1 individualista, coppia o squadra di ogni società partecipante (ad almeno una prova) non presente in esse, più eventuali ripescaggi.

6. Ogni ginnasta può partecipare alle competizioni secondo le seguenti regole:

- LA1, LA2 con max. 2 esercizi di cui massimo 1 esercizio individuale
- LB con massimo 3 esercizi di cui massimo 2 esercizi individuali
- LC con massimo 3 esercizi di cui massimo 2 esercizi individuali

7. La quota di partecipazione è per singola ginnasta è 15 euro per un esercizio, 20 euro per due esercizi e 23 euro per tre esercizi.

8. Una ginnasta più piccola può gareggiare nella categoria superiore e non viceversa, fatta eccezione la presenza nei collettivi o coppie di ginnaste coccinelle/esordienti baby. Tutte le ginnaste che non hanno ancora compiuto 8 anni non possono essere valutate né inserite in classifica. Esempio: 1 collettivo formato da 1 esordienti baby + 2 esordienti dovrà essere inserito nella categoria esordienti baby. Le ginnaste esordienti baby che si qualificano al nazionale e al momento della prova nazionale hanno compiuto 8 anni conservano la qualifica, ma gareggiano nella categoria esordienti.

9. La scelta musicale può essere anche accompagnata dall'utilizzo delle parole per tutte le categorie, livelli e tipologie di gara.

10. Non possono prendere parte al Level A1, Livello A2, B e C le ginnaste che prendono parte ai campionati FGI nell'anno in corso (silver o gold). Per queste ginnaste sono previste apposite categorie e premiazioni.

11. Pur essendo una disciplina riconosciuta a livello internazionale esclusivamente femminile, è ammessa la partecipazione con inserimento in classifica di ginnasti maschi per tutti i livelli. Qualora per la stessa categoria sia prevista più di una iscrizione, si provvederà a creare una categoria con classifica separata.

12. Ginnaste con disabilità certificate verranno ammesse alla categoria con anno di nascita precedente rispetto alla quale sarebbero state inserite per proprio anno di nascita.

Misure attrezzi

Fune e cerchio a misura della ginnasta

Palla dimensione 18-20 cm

Clavette lunghezza 40-50 cm

Nastro lunghezza stoffa:

- Minimo 4m per i livelli LEVEL A1, LEVEL A2 e LEVEL B fino alla categoria delle Allieve 2° fascia
- Minimo 5m mentre per le junior e le senior di tutti i livelli e per tutte le categorie del LEVEL C

LEVEL A1

Individuale

1. Durata della musica Min. 50'' Max. 1 minuto.
2. Difficoltà corporee max 0.10 scelte dalle griglie del CdP GR ed eventualmente tra le difficoltà facilitate di valore 0,05 scelte dalla griglia degli Allegati PT. um. 4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento tecnico qualsiasi dell'attrezzo, al corpo libero sugli equilibri è richiesto un ampio movimento degli arti superiore.
4. Min. 1 sequenza di passi ritmici (min. 6 sec) max 4 valore 0.30 a corpo libero
5. Min. 1 sequenza di passi ritmici (min.6 sec) max 3 valore 0.30 con attrezzo.
6. Max 1 lancio (piccolo-medio-grande) valore 0.10. Non è possibile inserire lanci di valore più alto. Eventuali lanci di valore più alto non saranno riconosciuti, no penalità.
7. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,50 per gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico.

Coppia e Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata della musica Min. 50'' Max. 1 minuto.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
 - DIFFICOLTA'
 - COLLABORAZIONI
 - SCAMBI
 - PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Le difficoltà dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI num. 4 di valore 0.50 ciascuna (qualsiasi sia la tipologia della collaborazione).
6. SCAMBI max 1 di valore 0.30. Lo scambio dovrà essere per lancio (anche piccolo) ed eseguito da tutte le ginnaste.
7. FORMAZIONI num. 4. L'esigenza mancante verrà penalizzata artisticamente.
8. PASSI RITMICI n 1 sequenza valore 0.30.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D.
Si considerano le prime in ordine cronologico.
Esigenza mancante penalità 0,50 (per ognuna). Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

CATEGORIA	CORPO LIBERO	ATTREZZO 1	ATTREZZO 2	COPPIA C.LIBERO	COPPIA ATTREZZO	COLLETTIVO C. LIBERO	COLLETTIVO ATTREZZO
Coccinelle	x			x		x	
Esordienti baby - Esordienti	x	x		x		x	
Allieve I fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve II fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve III fascia	x	x	x	x	x	x	x
Junior	x	x	x	x	x	x	x
Senior	x	x	x	x	x	x	x

LEVEL A2

Individuale

1. Durata della musica Min. 50'' Max. 1 minuto.
2. Difficoltà corporee max 0.10 scelte dalle griglie del CdP GR ed eventualmente tra le difficoltà facilitate di valore 0,05 scelte dalla griglia degli Allegati PT. um. 4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta).
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento tecnico qualsiasi dell'attrezzo, al corpo libero sugli equilibri è richiesto un ampio movimento degli arti superiore.
4. Min. 1 sequenza di passi ritmici (min. 6 sec) max 4 valore 0.30 a corpo libero
5. Min. 1 sequenza di passi ritmici (min.6 sec) max 3 valore 0.30 con attrezzo.
6. N 1 lancio (piccolo-medio-grande) valore 0.10 – 0.20. Non è possibile inserire lanci di valore più alto. Eventuali lanci di valore più alto non saranno riconosciuti, no penalità.
7. Max 2 DA (Difficoltà di attrezzo)
8. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,50 per gli esuberi non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

Coppia e Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata della musica Min. 50'' Max. 1 minuto.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
 - DIFFICOLTA'
 - COLLABORAZIONI
 - SCAMBI
 - PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Le difficoltà dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI num. 4 di valore 0.50 ciascuna (qualsiasi sia la tipologia della collaborazione)
6. SCAMBI n 1 di valore 0.30. Lo scambio dovrà essere per lancio (medio/grande) ed eseguito da tutte le ginnaste.
7. FORMAZIONI num. 4. L'esigenza mancante verrà penalizzata artisticamente.
8. PASSI RITMICI n 1 sequenza valore 0.30.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D.
Si considerano le prime in ordine cronologico.
Esigenza mancante penalità 0,50 (per ognuna). Per tutti gli esuberi non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

CATEGORIA	CORPO LIBERO	ATTREZZO 1	ATTREZZO 2	COPPIA C.LIBERO	COPPIA ATTREZZO	COLLETTIVO C. LIBERO	COLLETTIVO ATTREZZO
Coccinelle	x			x		x	
Esordienti baby - Esordienti	x	x		x		x	
Allieve I fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve II fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve III fascia	x	x	x	x	x	x	x
Junior	x	x	x	x	x	x	x
Senior	x	x	x	x	x	x	x

LEVEL B

Individuale

1. Durata della musica Min. 1:00 max 1:15"
2. Difficoltà corporee da 0.10 - 0.20 scelte dal Codice dei Punteggi num. 4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento tecnico qualsiasi dell'attrezzo, al corpo libero sugli equilibri è richiesto un ampio movimento degli arti superiore.
4. Min. 2 sequenza di passi ritmici (min. 6 sec) max 4 valore 0.30 a corpo libero
5. Min. 2 sequenza di passi ritmici (min.6 sec) max 3 valore 0.30 con attrezzo.
6. Min 1 max 2 lanci (medio-grande) valore 0.10 – 0.30. Non è possibile inserire lanci di valore più alto. Eventuali lanci di valore più alto non saranno riconosciuti, no penalità.
7. Min 1 – max 3 DA (Difficoltà di attrezzo)
8. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,50 per gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

Coppia e Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata della musica Min. 1:00 max 1:15"
3. Le componenti dell'esercizio sono:
 - DIFFICOLTA'
 - COLLABORAZIONI
 - SCAMBI
 - PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10 -0.20 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Le difficoltà dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI num. 4 valore 0.30, di cui max 1 con lancio e rotazione valore 0.50. (vedi tabella Allegata ai PT)
6. SCAMBI n 2 di valore 0.30. Lo scambio dovrà essere per lancio (medio-grande) ed eseguito da tutte le ginnaste.
7. FORMAZIONI num. 4. L'esigenza mancante verrà penalizzata artisticamente.
8. PASSI RITMICI n 2 sequenza valore 0.30.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D.
Si considerano le prime in ordine cronologico. Esigenza mancante penalità 0,50 (per ognuna). Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esubero verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

CATEGORIA	CORPO LIBERO	ATTREZZO 1	ATTREZZO 2	COPPIA C.LIBERO	COPPIA ATTREZZO	COLLETTIVO C. LIBERO	COLLETTIVO ATTREZZO
Allieve I fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve II fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve III fascia	x	x	x	x	x	x	x
Junior	x	x	x	x	x	x	x
Senior	x	x	x	x	x	x	x

LEVEL LC

Individuale

1. Durata musica Min. 1:15 a 1:30.
2. Difficoltà corporee da 0.10 - 0.40 scelte dal Codice dei Punteggi num. 4 difficoltà (1 salto, 1 rotazione, 1 equilibrio ed 1 a scelta)
3. Ogni difficoltà sarà convalidata se eseguita con un movimento tecnico qualsiasi dell'attrezzo, al corpo libero sugli equilibri è richiesto un ampio movimento degli arti superiore.
4. Min. 2 sequenza di passi ritmici (min. 6 sec) max 4 valore 0.30 a corpo libero
5. Min. 2 sequenza di passi ritmici (min.6 sec) max 3 valore 0.30 con attrezzo.
6. N 2 lanci (grandi) valore 0.10-0.50 Non è possibile inserire lanci di valore più alto. Eventuali lanci di valore più alto non saranno riconosciuti, no penalità.
7. Max 5 DA (Difficoltà di attrezzo)
8. Ogni esigenza mancante avrà una penalità di 0,50 (per ognuna) Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico.

Coppia e Collettivo

1. La squadra potrà essere formata da un Min. di 3 a un Max. di 6 ginnaste.
2. Durata musica Min. 1:15 a 1:30.
3. Le componenti dell'esercizio sono:
 - DIFFICOLTA'
 - COLLABORAZIONI
 - SCAMBI
 - PASSI RITMICI
4. DIFFICOLTA' num. 4 difficoltà tra 0.10-0.20-0.30-0.40 (1 salto, 1 equilibrio, 1 rotazione ed 1 a scelta). Le ginnaste dovranno eseguire tutte lo stesso tipo di difficoltà. Le difficoltà dovranno essere eseguite da tutte le ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
5. COLLABORAZIONI n 6 valore 0.30, di cui max 2 con lancio e rotazione valore 0.50. (vedi tabella Allegata ai PT).
6. SCAMBI num. 2 di valore 0.30. Lo scambio dovrà essere per lancio (grande) ed eseguito da tutte le ginnaste.
7. FORMAZIONI num. 4. L'esigenza mancante verrà penalizzata artisticamente.
8. PASSI RITMICI n. 2 sequenza valore 0.30.
9. Difficoltà, scambi, seq. di passi, formazioni e collaborazioni potranno essere inseriti in aggiunta a quelli richiesti ma non verranno valutati ai fini del D.

Si considerano le prime in ordine cronologico.

Esigenza mancante penalità 0,50 (per ognuna) Per tutti gli esuberanti non vi sarà nessuna penalità ma non verranno valutate ai fini del D. In caso di esuberanti verranno valutate le prime in ordine cronologico.

SPECIALITA' PREVISTE

CATEGORIA	CORPO LIBERO	ATTREZZO 1	ATTREZZO 2	COPPIA C.LIBERO	COPPIA ATTREZZO	COLLETTIVO C. LIBERO	COLLETTIVO ATTREZZO
coccinelle	x			x		x	
Esordienti baby - Esordienti	x	x		x	x	x	x
Allieve I fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve II fascia	x	x	x	x	x	x	x
Allieve III fascia	x	x	x	x	x	x	x
Junior	x	x	x	x	x	x	x
Senior	x	x	x	x	x	x	x

Riepilogo esigenze LA1-LA2-LB-LC

	LA1	LA2	LB	LC
	INDIVIDUALE	INDIVIDUALE	INDIVIDUALE	INDIVIDUALE
Musica	Min 50" max 1'00"	Min 50" max 1'00"	Min 1'00" max 1'15"	Min 1'15" max 1'30"
D Corporee	4 diff max valore 0,10	4 diff max valore 0,10	4 diff max valore 0,20	4 diff max valore 0,40
Passi di danza CL	Min1 max 4 valore 0.30	Min1 max 4 valore 0.30	Min2 max 4 valore 0.30	Min2 max 4 valore 0.30
Passi di danza ATTREZZO	Min1 max 3 valore 0.30	Min1 max 3 valore 0.30	Min2 max 3 valore 0.30	Min2 max 3 valore 0.30
Lancio/Rischio	Max 1 (piccolo-medio- grande) valore 0,10	N.1 (piccolo-medio- grande) valore max 0,20	Min 1 Max 2 (medio- grande) Valore max 0.30	N.2 (grande)- Rischio Valore max 0.50
D Attrezzo	-	Max 2	Min 1 Max 3	Max 5
	COPPIE/COLLETTIVI	COPPIE/COLLETTIVI	COPPIE/COLLETTIVI	COPPIE/COLLETTIVI
Musica	Min 50" max 1'00"	Min 50" max 1'00"	Min 1'00" max 1'15"	Min 1'15" max 1'30"
D Corporee	4 diff max valore 0,10	4 diff max valore 0,10	4 diff max valore 0,20	4 diff max valore 0,40
Passi di danza	N.1 Valore 0,30	N.1 Valore 0,30	N.2 Valore 0,30	N.2 Valore 0,30
Scambi	N.1 (piccolo-medio-grande) Valore 0,30	N.1 (piccolo-medio-grande) Valore 0,30	N.2 (medio-grande) Valore 0,30	N.2 (grande) Valore 0,30
Collaborazioni CL E ATTREZZO	N.4 qualsiasi Valore 0.50	N.4 qualsiasi Valore 0.50	N.4 totali (valore 0,30/0.50 tabella) Di cui max 1 valore 0.50	N.6 totali (valore 0,30/0.50 tabella) Di cui max 2 valore 0.50
Formazioni	4 – no valore	4 – no valore	4 – no valore	4 – no valore

Note

Tutti i movimenti sulle difficoltà corporee devono essere diversi.

Elementi proibiti per livelli LA1-LA2: Rovesciamenti avanti, indietro e su qualsiasi appoggio (mani, gomiti, petto, etc.).