



PROGRAMMA TECNICO

Ginnastica Ritmica

Schemi riepilogativi

2022

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica

• **DURATA MUSICHE**

LIVELLI	SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
LIMITAZIONI	MAI partecipato a gare FGI	livello SILVER LA in FGI	livello SILVER LB in FGI	livello SILVER LC in FGI	livello SILVER LD in FGI	livello SILVER LE e GOLD in FGI
DURATA MUSICHE INDIVIDUALI	DA 30" A 45"	DA 30" A 45"	DA 45" A 60"	DA 60" A 1'30"	DA 1'15" A 1'30"	DA 1'15" A 1'30"
DURATA MUSICHE SQUADRE	MAX 60"	MAX 60"	DA 60" A 1'15"	DA 1'15" A 2'00"	DA 1'45" A 2'00"	DA 1'45" A 2'00"
DURATA MUSICHE COPPIE		MAX 60"	MAX 60"	DA 60" A 1'30"	DA 1'15" A 1'30"	DA 1'15" A 1'30"

• **PROGRAMMA ATTREZZI INDIVIDUALE**

CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	ANNO SPORTIVO 2022	
		SMALL	BASE/MEDIUM/ LARGE/ADVANCED/ SUPER
LUPETTE	2015/2014	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO
		PALLA	PALLA
TIGROTTE	2013/2012	CORPO LIBERO	PALLA
		PALLA	CERCHIO
ALLIEVE	2011/2010	CORPO LIBERO	PALLA
		PALLA	FUNE
RAGAZZE	2009/2008	CORPO LIBERO	PALLA
		CERCHIO	CLAVETTE
JUNIOR	2007/2006/2005	CORPO LIBERO	NASTRO
		CERCHIO	CLAVETTE
SENIOR	2004 e precedenti	CORPO LIBERO	PALLA
		CERCHIO	NASTRO
MASTER	2001 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	LIBERO classifica unica
		FUNE	LIBERO classifica unica

ESIGENZE PROGRAMMA INDIVIDUALE

		SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
LUPETTE	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N°9 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0.20
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
TIGROTTE	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N°9 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0.20
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°3 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)
ALLIEVE	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N°9 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0.20
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°3 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)
RAGAZZE	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N°9 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0.20
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°3 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)
JUNIOR	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N°9 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0.20
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°3 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)
SENIOR	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N°9 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0.20
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°3 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)
MASTER	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N°9 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0.20
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°3 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)

• **PROGRAMMA ATTREZZI SQUADRE**

		ANNO SPORTIVO 2022							
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	SMALL		BASE/MEDIUM		LARGE/ADVANCED		SUPER	
		SPECIALITÀ ATTREZZO UNICO	SPECIALITÀ ATTREZZO MISTO						
ESORDIENTI	2017/2016/ 2015/2014	CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO	CORPO LIBERO/ PALLA da 1 a 3
1^ CATEGORIA	2013/2012/2011	CORPO LIBERO	PALLE	PALLE	PALLE/ CERCHI	PALLE	PALLA/ CERCHI	CERCHI	PALLA/ CERCHIO
2^ CATEGORIA	2010/2009/2008	CORPO LIBERO	CERCHI	CERCHI	PALLE/CERCHI	PALLE	PALLA/ FUNI	CERCHI	FUNI/CERCHIO
3^ CATEGORIA	2007 e precedenti	CORPO LIBERO	CERCHI	NASTRI	NASTRI/ CERCHI	PALLE	CLAVETTE/ CERCHI	CLAVETTE	CLAVETTE/ CERCHIO
4^ CATEGORIA	2002 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	FUNI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI

• **PROGRAMMA ATTREZZI COPPIE**

		ANNO SPORTIVO 2022			
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	BASE/MEDIUM	LARGE/ADVANCED	SUPER	
ESORDIENTI	2017/2016/ 2015/2014	CORPO LIBERO	PALLE	PALLE	
1^ CATEGORIA	2013/2012/2011	CERCHI	CERCHI	FUNE/ PALLA	
2^ CATEGORIA	2010/2009/2008	PALLA/ CERCHIO	FUNI	FUNI	
3^ CATEGORIA	2007 e precedenti	PALLA/ NASTRO	CERCHI	CLAVETTE	
4^ CATEGORIA	2002 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)	

• **ESIGENZE PROGRAMMA SQUADRE E COPPIE**

		SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
ESORDIENTI	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N° 9 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	NO	N°1 (VEDI TABELLA)	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
I ^a CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N° 9 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	NO	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°3 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
II ^a CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N° 9 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	NO	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°3 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
III ^a CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N° 9 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	NO	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°3 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
IV ^a CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.20 A 0.40	MAX N° 9 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	NO	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°3 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)

Si precisa che il numero di componenti delle squadre deve rispettare i seguenti parametri:

- componenti squadre livello Small: da 4 a 8 ginnaste
- componenti squadre per tutti gli altri livelli: da 3 a 6 ginnaste

• **DIFFICOLTÀ CORPOREE DA 0,05**

ELEMENTI DA 0,05					
S A L T O	Salto Groupè con o senza rotazione di 180° 	«Sforbiciata» con le gambe flesse avanti con o senza rotazione di 180° 	Salto verticale con le gambe tese con o senza rotazione di 180° 	Salto verticale con la gamba flessa (Passè) con o senza rotazione di 180° 	
	Salto «Sforbiciata» con cambio delle gambe tese indietro al di sotto dell'orizzontale (-180) 	Balzo gambe tese Dx - Sx	Biche al di sotto dell'orizzontale (- 180°) Dx - Sx	Salto «Sforbiciata» con cambio delle gambe tese indietro al di sotto dell'orizzontale (-180) 	
E Q U I L I B R I O	Gamba libera dietro, sotto l'orizzontale, busto flesso indietro a tutta pianta 	Passé a tutta pianta (avanti o laterale) o con flessione della parte alta del busto e delle spalle 	Gamba libera orizzontale avanti flessa a 30° (posizione 'alongée) a tutta pianta 	Sul ginocchio, gamba libera indietro/avanti/ laterale sollevata di 45° da terra 	
	Gamba libera avanti in diverse posizioni, sotto l'orizzontale, busto flesso avanti a tutta pianta 	Staccata sagittale/frontale	Equilibrio sul bacino (squadra)	Flessione del busto indietro da in ginocchio 	
R O T A Z I O N E	Gamba libera avanti in diverse posizioni, busto flesso avanti 	Passé (avanti o laterale) o con flessione della parte alta del busto e delle spalle 	Gamba libera orizzontale avanti flessa a 30° (posizione 'alongée) 	«Cosacco» gamba libera avanti 	
	Gamba libera dietro, sotto l'orizzontale, busto flesso indietro 	Ralenkova (RL) Rotazione sul dorso da 180° 	Due chainée (non Lancio)	Capovolta laterale (non su lancio)	Rotazione sul bacino con le gambe raccolte

per tutti gli alti elementi fare riferimento al CODICE DEI PUNTEGGI 2022 - 2024

ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (RISCHI)

	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
<i>elementi dinamici di rotazione</i>	1 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)
	no min. criterio	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri

CRITERI AGGIUNTIVI PER TUTTI GLI ATTREZZI

	FUORI DAL CAMPO VISIVO
	SENZA L'AIUTO DELLE MANI
	SOTTO LA(E) GAMBA(E)
	RIPRESA DURANTE UNA ROTAZIONE valido solo quando eseguito insieme con entrambi i criteri  
	POSIZIONE AL SUOLO

CRITERI AGGIUNTIVI DURANTE IL VOLO

	CAMBIAMENTO ASSE DI ROTAZIONE DEL CORPO O CAMBIAMENTO DI LIVELLO DURANTE LE ROTAZIONI
---	---

- Valido una sola volta per rischio
- **ogni rotazione completa di 360° aggiunta**
- **serie di tre o più rotazioni identiche, senza interruzione sull'asse frontale o sagittale completa di 360°**

Bonus giuria di difficoltà in base ai criteri aggiunti (vedi tabella)

SCAMBI

SCAMBIO
eseguito da tutte le
ginnaste
+
lancio alto e/o lungo

Simbolo	Criteri Generali validi per tutti gli Attrezzi
	Grande Lancio (distanza di 8 metri e doppia altezza)
	Fuori dal campo visivo
	Senza l'aiuto delle mani
	Rotazione
	Sotto la gamba/le gambe
	Posizione al suolo

scambi	SMALL		BASE		MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
	NO MIN NO MAX		NO MIN NO MAX		n° 1 scambio	n° 2 scambi	n° 3 scambi	n° 4 scambi
				max 2 criterio a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio	

Bonus giuria di difficoltà in base ai criteri aggiunti (vedi tabella)

COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONE

**eseguita da tutte le ginnaste insieme
o in sottogruppi**

	SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni
			max 2 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione

TIPI DI COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONI	CRITERI AGGIUNTIVI POSSIBILI			
Collaborazione senza lanci degli attrezzi	☒	≠		
Collaborazione con grandi lanci	☒	≠	una o più rotazioni dinamiche del corpo durante il volo dell'attrezzo	
Collaborazione con lancio simultaneo di più attrezzi (min. 2)	☒	≠	⊖	non è possibile combinare le due collaborazioni nello stesso lancio
Collaborazione con ripresa simultanea di più attrezzi	☒	≠	⊖	

COLLABORAZIONI senza attrezzi
collaborazione semplice
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione
Collaborazione con passaggi sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione
Collaborazione con sollevamento/appoggio della ginnasta (le ginnaste possono essere sollevate o "portate" per non più di 4 secondi dal momento del sollevamento)

Bonus giuria di composizione in base ai criteri aggiunti (vedi tabella)

BONUS

bonus giuria difficoltà	
1 criterio aggiunto	+ 0,1
2 criteri aggiunti	+ 0,2
3 criteri aggiunti	+ 0,3

GRANDE LANCIO

Lancio alto : *2 volte altezza della ginnasta*

Lancio lungo: *distanza di 6 metri*

Lancio grande : *alto e lungo*

• **PROGRAMMA ATTREZZI INDIVIDUALE ANNI SUCCESSIVI**

ANNO SPORTIVO 2023				ANNO SPORTIVO 2024			
CAT.	ANNI DI NASCITA	SMALL	BASE/MEDIUM/ LARGE/ADVANCED/ SUPER	CAT.	ANNI DI NASCITA	SMALL	BASE/MEDIUM/ LARGE/ADVANCED/ SUPER
LUPETTE	2016/2015	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	LUPETTE	2017/2016	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO
		PALLA	CERCHIO			PALLA	PALLA
TIGROTTE	2014/2013	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	TIGROTTE	2015/2014	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO
		PALLA	CERCHIO			PALLA	FUNE
ALLIEVE	2012/2011	CORPO LIBERO	CERCHIO	ALLIEVE	2013/2012	CORPO LIBERO	CERCHIO
		PALLA	FUNE			PALLA	CLAVETTE
RAGAZZE	2010/2009	CORPO LIBERO	CLAVETTE	RAGAZZE	2011/2010	CORPO LIBERO	FUNE
		CERCHIO	FUNE			CERCHIO	NASTRO
JUNIOR	2008/2007/2006	CORPO LIBERO	FUNE	JUNIOR	2009/2008/2007	CORPO LIBERO	FUNE
		CERCHIO	CLAVETTE			CERCHIO	PALLA
SENIOR	2005 e precedenti	CORPO LIBERO	CERCHIO	SENIOR	2006/ e precedenti	CORPO LIBERO	FUNE
		CERCHIO	NASTRO			CERCHIO	CERCHIO
MASTER	2002 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	LIBERO classifica unica	MASTER	2003 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	LIBERO classifica unica
		FUNE	LIBERO classifica unica			FUNE	LIBERO classifica unica

• **PROGRAMMA ATTREZZI COPPIE ANNI SUCCESSIVI**

ANNO SPORTIVO 2023					ANNOSPORTIVO 2024				
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	BASE MEDIUM	LARGE ADVANCED	SUPER	CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	BASE MEDIUM	LARGE ADVANCED	SUPER
ESORDIENTI	2018/2017/ 2016/2015	CORPO LIBERO	PALLE	PALLE	ESORDIENTI	2019/2018/ 2017/2016	CORPO LIBERO	PALLE	PALLE
1 ^A CATEGORIA	2014/2013/2012	PALLE	PALLA/ CERCHIO	NASTRO/ PALLA	1 ^A CATEGORIA	2015/2014/2013	PALLA/ CERCHIO	PALLA/ CERCHIO	PALLA/ NASTRO
2 ^A CATEGORIA	2011/2010/2009	PALLE	CLAVETTE/ CERCHIO	NASTRI	2 ^A CATEGORIA	2012/2011/2010	PALLA/ CERCHIO	NASTRI	CLAVETTE
3 ^A CATEGORIA	2008 e precedenti	CLAVETTE/ CERCHIO	FUNI	PALLA/ FUNE	3 ^A CATEGORIA	2009 e precedenti	CLAVETTE/ CERCHIO	NASTRI	CERCHI
4 ^A CATEGORIA	2003 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)	4 ^A CATEGORIA	2004 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)

• **PROGRAMMA ATTREZZI SQUADRE ANNI SUCCESSIVI**

		ANNO SPORTIVO 2023							
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	SMALL		BASE/MEDIUM		LARGE/ADVANCED		SUPER	
		SPECIALITÀ ATTREZZO UNICO	SPECIALITÀ ATTREZZO MISTO						
ESORDIENTI	2018/2017/ 2016/2015	CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO	CORPO LIBERO/PALLA da 1 a 3
1 ^A CATEGORIA	2014/2013/ 2012	CORPO LIBERO	PALLE	PALLE	FUNE/PALLE	PALLE	FUNI/CERCHI	PALLE	PALLE/CERCHI
2 ^A CATEGORIA	2011/2010/ 2009	CORPO LIBERO	CERCHI	CERCHI	CLAVETTE/ CERCHI	PALLE	CLAVETTE/ CERCHI	CERCHI	PALLE/NASTRY
3 ^A CATEGORIA	2008 e precedenti	CORPO LIBERO	CERCHI	NASTRY	CLAVETTE/ CERCHI	PALLE	NASTRY/PALLE	FUNI	CLAVETTE/ CERCHI
4 ^A CATEGORIA	2003 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	FUNI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI

		ANNO SPORTIVO 2024							
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	SMALL		BASE/MEDIUM		LARGE/ADVANCED		SUPER	
		SPECIALITÀ ATTREZZO UNICO	SPECIALITÀ ATTREZZO MISTO						
ESORDIENTI	2019/2018/ 2017/2016	CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO	CORPO LIBERO/PALLA da 1 a 3
1 ^A CATEGORIA	2015/2014/ 2013	CORPO LIBERO	PALLE	CERCHI	FUNE/CERCHI	CERCHI	FUNI/CERCHI	PALLE	CERCHI/ CLAVETTE
2 ^A CATEGORIA	2012/2011/ 2010	CORPO LIBERO	CERCHI	CERCHI	FUNI/CERCHI	NASTRY	CLAVETTE/ CERCHI	NASTRY	PALLE/NASTRY
3 ^A CATEGORIA	2009 e precedenti	CORPO LIBERO	CERCHI	CLAVETTE	CLAVETTE/ CERCHI	CLAVETTE	NASTRY/PALLE	FUNI	NASTRY/ CERCHI
4 ^A CATEGORIA	2004 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	FUNI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI

Roma,. 17 novembre 2021