

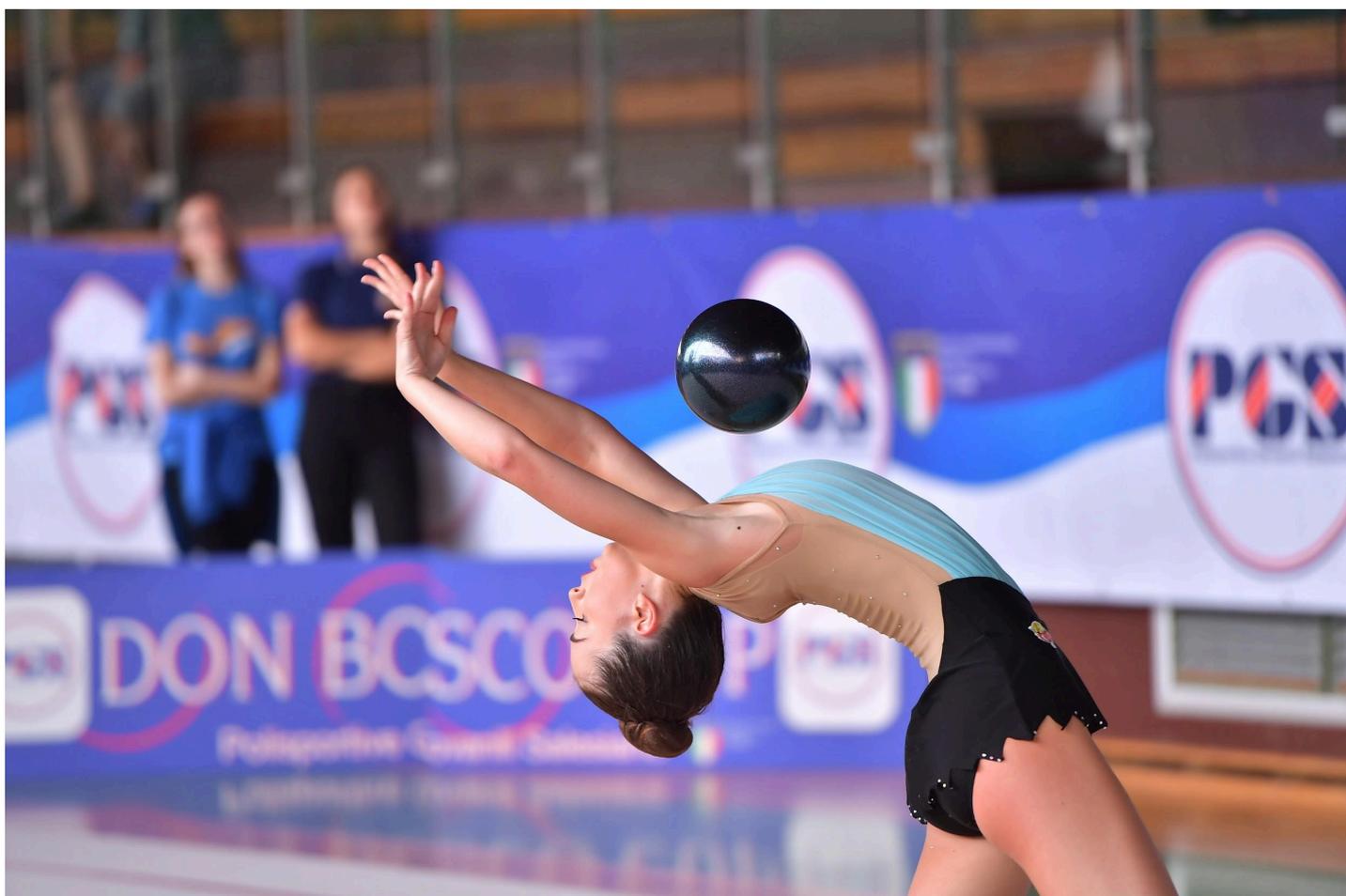
POLISPORTIVE GIOVANILI SALESIANE



PROGRAMMI TECNICI

A.S. 2024/2025

GINNASTICA RITMICA



AGGIORNAMENTO AL 10/01/2025

INDICE:

SEZIONE 1: INTRODUZIONE E REGOLE GENERALI

- 1.1 Introduzione alle PGS**
- 1.2 Livelli tecnici e criteri di partecipazione**
- 1.3 Categorie e fasce d'età**
- 1.4 Ammissioni alla fase Nazionale**
- 1.5 Premiazioni e Pari merito**
- 1.6 Premi speciali**
- 1.7 Allenatori ed accompagnatori**
- 1.8 Giudici**
- 1.9 Attrezzi**
- 1.10 Body**
- 1.11 Pettinatura e trucco**

SEZIONE 2: PROGRAMMI TECNICI PGS DON BOSCO CUP

- 2.1 Generalità**
- 2.2 Programmi tecnici Individuali**
- 2.3 Programmi tecnici di Coppia**
- 2.4 Programmi tecnici di Squadra**
- 2.5 Programmi tecnici di Rappresentativa**
- 2.6 Programmi tecnici Esercizi Collettivi - Coreografici**

SEZIONE 3: PROGRAMMI TECNICI PGS PROMO – RITMICAMICA

- 3.1 Programmi tecnici Individuali**
- 3.2 Programmi tecnici Collettivi e di Coppia**
- 3.3 Programmi tecnici di Squadra**
- 3.4 Programmi tecnici Supermini e Pre-Mini (ex Supermini Gold)**

SEZIONE 1:

INTRODUZIONE E REGOLE GENERALI

1.1 INTRODUZIONE ALLE PGS

Le PGS (Polisportive Giovanili Salesiane) sono un ente di promozione sportiva in seno al quale si svolgono due Campionati differenti: la Don Bosco Cup, manifestazione principale rivolta agli sportivi più esperti (livelli ELITE, E, D, C2, C1, B), e RitmicAmica, manifestazione collaterale rivolta agli sportivi che si avvicinano per le prime volte alla ginnastica (livelli PROMO A, PROMO BASE 2 e BASE 1).

Entrambi i Campionati si svolgono in due fasi, Regionale e Nazionale.

Il numero di gare per la fase Regionale è a discrezione dei Comitati Regionali, a patto che venga svolto l'intero programma di qualificazione alla fase Nazionale.

Le ginnaste del livello ELITE (Gold) possono partecipare direttamente alla fase Nazionale "Torneo Don Bosco" senza partecipazione alle fasi regionali, previa richiesta alla Referente Regionale che deve inoltrare la richiesta alla Responsabile Tecnica Nazionale.

Ad ogni fase sono previsti 4 programmi:

- Programma individuale: 1, 2 o 3 esercizi come previsto dal programma
- Programma di coppia
- Programma di squadra – gara d' insieme
- Programma di Rappresentativa

Alla fase Regionale e alla fase Nazionale le ginnaste possono partecipare a tutti i programmi.

Alla fase Nazionale della Don Bosco Cup è prevista inoltre una gara speciale riservata ad esercizi Collettivi/Coreografici di libera partecipazione.

Le ginnaste sono suddivise, oltre che in base all'anno di nascita, anche per livello tecnico. Nelle tabelle riassuntive che seguono sono specificati i criteri di inclusione ed esclusione per ogni categoria e livello.

1.2 LIVELLI TECNICI INDIVIDUALI E CRITERI DI PARTECIPAZIONE

“DON BOSCO CUP”		
LIVELLO	CRITERI DI INCLUSIONE	CRITERI DI ESCLUSIONE
ELITE	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti al campionato individuale o specialità GOLD FGI, ginnaste che hanno preso parte a campionati di serie B, serie A, serie C, ginnaste che vogliono cimentarsi in questa categoria a discrezione del tecnico. 	<ul style="list-style-type: none"> Nessuna ginnasta esclusa.
E	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LE o di livello inferiore Ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C Gold e Insieme Gold (purché individualmente partecipino a gare di livello Silver) Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che partecipano alle gare federali dei programmi GR-GOLD individuali di categoria e Torneo Gold e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B
D	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LD o inferiori Ginnaste che partecipano al Campionato di Serie C Gold e Insieme Gold (purché individualmente partecipino a gare di livello Silver) Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD: in gare individuali (<i>qualsiasi programma</i>) e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE
C2	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC2 o inferiori Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD : in gare individuali (<i>qualsiasi programma</i>) e/o alla gara d'insieme GOLD e/o ai Campionati Gold di serie A, serie B, serie C Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LD o LE
C1	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LC1 o inferiori Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD: individuali (<i>qualsiasi programma</i>) e/o alla gara d'insieme GOLD e/o ai Campionati Gold di serie A, B, C, Squadra Allieve Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC2 e/o di rappresentativa serie D LE
B	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver LB Ginnaste tesserate solo PGS che vogliono cimentarsi in questo livello, a discrezione del tecnico 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD anche solo 1 volta nel quadriennio: individuali (<i>qualsiasi programma</i>) e/o alla gara d'insieme GOLD e/o ai Campionati Gold di serie A, B, C, Squadra Allieve Ginnaste partecipanti ai camp. Silver individuali LE, LD, LC2, LC1 e/o di rappresentativa serie D LE, LD

“PROMO RITMICAMICA “

LIVELLO	CRITERI DI INCLUSIONE	CRITERI DI ESCLUSIONE
PROMO A	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di livello Elite, E, D, C2, C1 nel 2023-2024 Ginnaste partecipanti ai campionati individuali silver LA2 – LA1 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD in gare individuali (compresa Specialità), di rappresentativa (serie C, serie B, serie A, Squadra Allieve) e di insieme (GOLD) Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB, di rappresentativa (Serie D LE, LD, LC) o di insieme Silver LE, LD, LC Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD anche solo 1 volta in precedenza
PROMO BASE 2	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di nessun livello 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD e GR-SILVER in tutte le gare individuali, di rappresentativa e d’ insieme Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD e/o GR-SILVER anche solo 1 volta in precedenza
PROMO BASE 1	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di nessun livello o <i>al programma individuale Promo A2-A1 e/o Base 2</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Come Promo Base 2

N.B: Per tutti i casi non contemplati nella tabella precedente, fare riferimento alle Referenti Regionali che trasmetteranno le domande alla Responsabile Nazionale.

1.3 CATEGORIE E DIVISIONE PER FASCE D'ETA'

"DON BOSCO CUP"

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI ELITE	
MINI (A1-A2)	Ginnaste nate negli anni 2015-2016-2017 (8 ANNI COMPIUTI)
PROPAGANDA (A3-A4)	Ginnaste nate negli anni 2013-2014
JUNIOR (A5-J1-J2)	Ginnaste nate negli anni 2010-2011-2012
SENIOR (S1-S2)	Ginnaste nate negli anni 2009 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI ELITE	
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2017 (8 ANNI COMPIUTI)
COPPIA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2012 e precedenti
SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2017 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA GIOVANILE	Ginnaste nate negli anni tra il 2010 e il 2017 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2011 e precedenti
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI ELITE	
ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2017 (8 ANNI COMPIUTI)
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2012 e precedenti

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI E	
MINI (A1-A2)	Ginnaste nate negli anni 2015-2016-2017 (8 ANNI COMPIUTI)
PROPAGANDA (A3-A4)	Ginnaste nate negli anni 2013-2014
JUNIOR (A5-J1-J2)	Ginnaste nate negli anni 2010-2011-2012
SENIOR (S1-S2)	Ginnaste nate negli anni 2009 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI E	
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2017 (8 ANNI COMPIUTI)
COPPIA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2012 e precedenti
SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2017 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA OPEN	Ginnaste nate negli anni 2017 e precedenti (8 ANNI COMPIUTI)
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI E	
ALLIEVE	Ginnaste nate negli anni tra il 2012 e il 2017 (8 ANNI COMPIUTI)
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2017 e precedenti (8 ANNI COMPIUTI)

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI B-C1-C2-D	
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2016-2017 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2014-2015
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2012-2013
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2010-2011
UNDER 17	Ginnaste nate negli anni 2008-2009
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2007 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI B-C1-C2-D	
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda
COPPIA JUNIOR	Ginnaste Mini, Propaganda e Under 15
COPPIA OPEN	Ginnaste Propaganda, Under 15, Under 17 e Senior
SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA OPEN	Ginnaste da Esordienti a Senior
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI B-C1-C2-D	
ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini e Propaganda
OPEN	Ginnaste da Esordienti a Senior

“PROMO RITMICAMICA “

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI PROMO	
SUPERMINI	Ginnaste nate negli anni 2017 e successivi
PRE-MINI	Ginnaste nate negli anni 2018 e 2017
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2016-2017 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2014-2015
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2012-2013
OPEN	Ginnaste nate negli anni 2011 e precedenti
CATEGORIE per gare di COLLETTIVI, COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI PROMO	
COPPIA o COLLETTIVO Supermini	Ginnaste Supermini
COPPIA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA OPEN	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda, Open
COLLETTIVO ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
COLLETTIVO OPEN	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda, Open
SQUADRA ALLIEVE	Ginnaste Esordienti, Mini
SQUADRA OPEN	Ginnaste Esordienti, Mini, Propaganda, Open

1.3.1 NOTE PER TUTTI I LIVELLI, CATEGORIE INDIVIDUALI, COPPIE, SQUADRE E RAPPRESENTATIVE:

1. È possibile partecipare alle gare individuali nella categoria immediatamente superiore per età a quella di appartenenza (ad es. passaggio da Mini a Propaganda), a discrezione dell'allenatore; tale scelta deve essere comunicata prima dell'inizio del Campionato alle Responsabili Regionali, e non può essere modificata durante l'anno.
2. Sono ammesse coppie, squadre e rappresentative "miste", purché le ginnaste gareggino nella categoria corrispondente alla ginnasta più anziana. Non è pertanto previsto un "FUORI ETA'" (ad esempio una ginnasta under15 in una squadra Giovanile B), in quanto la categoria OPEN prevede già ginnaste di tutte le età.
3. Negli esercizi di Coppia, Squadra e Rappresentativa non è obbligatorio (ma comunque è consigliato) partecipare nel livello più alto corrispondente al livello individuale di ciascuna ginnasta.

Si ricorda che l'obiettivo è che tutte le ginnaste gareggino nel livello consono alle proprie capacità, lo scopo non è quello di vincere a tutti i costi. Le rappresentative dovranno quindi essere il più possibile omogenee. La possibilità di inserire "fuori quota" viene data quindi solo per permettere a tutti di partecipare alla gara.

4. In caso di Ginnaste che per i Campionati Gold d'Insieme e di Rappresentativa (Serie A/B/C) siano in prestito ad altre Società rispetto a quella di origine, è possibile la partecipazione a tali programmi sia con la Società di provenienza che con la Società che ha richiesto il prestito. A livello individuale tali ginnaste possono gareggiare per la Società di provenienza.

5. Nelle coppie, squadre e rappresentative DI QUALSIASI LIVELLO non è possibile inserire una ginnasta **Supermini** in una delle categorie superiori (da esordienti a open), in quanto automaticamente la coppia (o squadra o rappresentativa) verrebbe inserita FUORI GARA **come da regolamento CONI che impedisce la stesura di una classifica per atleti al di sotto degli 8 anni.**

1.4 AMMISSIONI ALLA FASE NAZIONALE E PREMIAZIONI

1.4.1 DON BOSCO CUP

Sono ammesse tutte le atlete che hanno partecipato a minimo 1 prova regionale (ad esclusione del Torneo Don Bosco Elite a cui possono partecipare tutte le ginnaste interessate).

• Gare INDIVIDUALI:

"TORNEO DON BOSCO" - RISERVATO AL LIVELLO ELITE: Tutte le ginnaste che vogliono cimentarsi possono partecipare alla Finale Assoluta (min 2 max 3 esercizi, varranno i 2 punteggi migliori) o di Specialità (1 solo esercizio) con **AMMISSIONE DIRETTA SENZA OBBLIGO DI PARTECIPAZIONE ALLE PROVE REGIONALI;**

FINALE LIVELLI E/D/C2/C1/B:

- **Classifiche regionali con 10 o meno partecipanti:** tutte le ginnaste vengono ammesse con i migliori 2 attrezzi della fase regionale; **Classifiche regionali con più di 10 partecipanti:** il **50%** è ammesso con i migliori 2 attrezzi; il **restante 50%** solo con un attrezzo a scelta.
- Le ginnaste concorrono all'assegnazione del titolo di Campionessa Nazionale PGS; le prime 3 ginnaste classificate per somma attrezzi verranno premiate come Titolo Assoluto; le restanti ginnaste saranno premiate per Classifica di Specialità (in seguito alle pre-iscrizioni la Direzione tecnica nazionale deciderà se sarà possibile ampliare i numeri di partecipazione con i 2 attrezzi);
- La classifica Assoluta Regionale verrà stilata considerando la migliore fra le prove regionali in cui la ginnasta abbia eseguito il programma completo; la classifica di ciascuna Prova regionale verrà calcolata sommando i 2 punteggi più alti laddove il programma preveda 3 attrezzi; sommando i 2 punteggi laddove il programma preveda 2 attrezzi.
- **Se una ginnasta partecipa con un solo attrezzo in ciascuna prova si qualifica solo con un attrezzo (es1. prima prova cerchio, seconda prova palla: potrà scegliere uno dei due, non può concorrere per l'assoluta)**

- Nel caso in cui alle finali nazionali nella stessa categoria ci siano poche iscritte, verrà premiata solo la classifica assoluta.

- **Gare di COPPIA, SQUADRA E RAPPRESENTATIVA:**

Tutte le Rappresentative che abbiano partecipato con il programma completo ad almeno 1 prova Regionale.

- **Gara dei COLLETTIVI-COREOGRAFICI:**

La partecipazione è libera, senza obbligo di iscrizione alla fase Regionale.

1.4.2 RITMICAMICA – NAZIONALE PROMO - LIVELLI BASE 1, BASE 2, A

L'ammissione alla fase Nazionale è libera; possono partecipare anche ginnaste che non hanno preso parte alla fase Regionale.

- **Categorie INDIVIDUALI:**

Nel programma A le prime 3 ginnaste classificate per somma attrezzi verranno premiate come Titolo Assoluto; le restanti ginnaste (e tutti i programmi BASE 1 E 2) saranno premiate per Classifica di Specialità; nel caso di un numero molto elevato di partecipanti ai programmi Base 1 e 2 la Referente Nazionale potrà ampliare le premiazioni per classifica Assoluta ed eventualmente per anno di nascita. La stessa cosa può essere fatta a livello Provinciale e Regionale a discrezione dei Comitati, laddove lo ritengano opportuno.

N.B.: Nel caso in cui alle finali nazionali nella stessa categoria ci siano poche iscritte, verrà premiata solo la classifica assoluta.

- **Categorie SUPERMINI:**

Tutte le ginnaste che al momento della competizione non avranno compiuto gli 8 anni non possono entrare in classifica; come da disposizioni CONI vanno premiate tutte senza lettura di punteggi. Questo sia nel caso delle ginnaste della categoria Supermini Promo Base, sia nel caso delle ginnaste Pre-Mini. In caso di ginnaste che iniziano il Campionato nella categoria Supermini e compiono successivamente 8 anni è possibile scegliere di completare il Campionato nella categoria successiva oppure di continuare nella categoria Supermini, a discrezione del tecnico. Nel secondo caso però le premiazioni continuano ad essere svolte senza lettura di punteggi e senza classifica.

1.5 RISOLUZIONE DEL PARI MERITO

Le seguenti normative valgono per i pari merito che riguardano le prime 3 posizioni, dopodiché il pari merito non viene più differenziato. Laddove ci sia la possibilità si consiglia di premiare comunque le ginnaste senza risolvere il pari merito anche per le prime 3 classificate.

- **Gare INDIVIDUALI:**

FINALE ASSOLUTA: Viene preso in considerazione il punteggio migliore tra i 2-3 attrezzi previsti; in caso il pari merito persista si considera l'Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

FINALI PER SPECIALITA': Viene preso in considerazione il miglior punteggio in Esecuzione; per ulteriore parità viene avvantaggiata la ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

- **Gare di COPPIA, SQUADRA E RAPPRESENTATIVA:**

Si considera l'Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la coppia/squadra comprendente la ginnasta più giovane nella categoria Allieve, Junior e Giovanile, e la coppia/squadra comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie Senior e Open.

Nelle Rappresentative viene preso in considerazione il punteggio migliore tra i subtotali degli attrezzi; nel caso in cui vi sia ulteriore pareggio si considerano dal migliore al peggiore i subtotali agli altri attrezzi; in caso il pari merito persista si considera la singola Esecuzione più alta; per ulteriore parità viene avvantaggiata la rappresentativa comprendente la ginnasta più giovane nella categoria Allieve e Junior, e la rappresentativa comprendente la ginnasta più anziana nelle categorie Senior e Open.

• **Gara dei COLLETTIVI-COREOGRAFICI:**

In caso di parità di punteggio viene avvantaggiata la società con il numero maggiore di partecipanti.

1.6 PREMI SPECIALI

Alla Finale Nazionale della Don Bosco Cup e Ritmica Amica è prevista l'assegnazione di alcuni premi speciali: essi variano a seconda della disponibilità annuale e del numero di iscritti alla Manifestazione.

1.7 ALLENATORI ED ACCOMPAGNATORI

Ogni Allenatore presente sul campo di gara dovrà essere munito di tessera PGS che ne attesti la qualifica conseguita secondo regolare percorso di formazione (Campo Scuola, Corso Integrativo per Alleducatori) promosso dall'Ente.

Al seguito delle ginnaste sono ammessi 2 dirigenti accompagnatori, oltre l'allenatore, purché muniti di tessera PGS.

Per le norme che regolamentano la disciplina di atleti, allenatori ed accompagnatori si fa riferimento al Codice dei Punteggi.

Sarà ammesso UN SOLO ALLENATORE ad accompagnare la/le ginnaste in campo gara, che potrà seguire la gara dal limitare della zona di ingresso senza avvicinarsi a bordo pedana; un MASSIMO DI 2 ALLENATORI per società potrà prendere parte al riscaldamento e alla preparazione delle ginnaste nel parterre. In caso di palestra di riscaldamento è ammesso UN SOLO ALLENATORE per società.

E' VIETATO ALLE GINNASTE ASSISTERE ALLE GARE DA BORDO PEDANA; chiunque voglia assistere alla competizione deve recarsi sugli spalti nello spazio adibito al pubblico.

1.8 GIUDICI

Le norme che regolamentano l'operato della giuria seguono quanto descritto nel Regolamento Arbitri e Giudici PGS 2025; per le categorie individuali E, D, C2, C1, B, PROMO A, PROMO BASE 1 E 2, di coppia, squadra e rappresentativa E, D, C, B, PROMO A, PROMO BASE vengono applicate le norme relative alle gare Silver (come da Disposizioni di giuria e Regolamento di giuria FGI 2025), mentre per le categorie individuali, di coppia, squadra e rappresentativa ELITE vengono applicate le norme relative alle gare Gold (vedi sopra).

Per tutto ciò che non è specificato in tale regolamento o in eventuali documenti aggiuntivi PGS fa fede il Codice dei Punteggi FGI in vigore.

1.9 ATTREZZI

Attrezzi programmi E/D/C2/C1/B Don Bosco Cup e PROMO A/PROMO BASE RitmicAmica (tutte le categorie):

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
- palla: dimensioni 18-20 cm
- clavette: lunghezza 40-50 cm

- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m (PROMO BASE min 4 m)

Per i livelli ELITE seguire le Norme FGI.

Tale nota non vale per le categorie Supermini, in cui le dimensioni degli attrezzi possono essere anche inferiori a seconda dell'altezza delle ginnaste.

Per quanto riguarda il marchio fare riferimento alle Indicazioni Fgi Silver per E/D/C2/C1/B e Gold per le Elite.

Attrezzi di riserva: DEVONO essere posizionati dalla ginnasta/coppia/squadra/rappresentativa PRIMA del proprio esercizio /turno di lavoro. UN SOLO ATTREZZO E' CONSENTITO PER GLI INDIVIDUALI, 1 PER TIPO IN CASO DI COPPIE O SQUADRE MISTE.

1.10 BODY

Non ci sono particolari restrizioni per l'utilizzo dei body in quanto a taglio, sgambatura e decorazioni, purché si rispetti il DECORO. Laddove sia presente un'ampia zona in trasparenza color carne è obbligatorio il sottobody/body foderato. Per i livelli ELITE seguire le Norme FGI.

1.11 PETTINATURA E TRUCCO

Per tutti i livelli e categorie seguire le Norme FGI. Si ricorda, fra le altre cose, che le pettinature e il trucco degli esercizi collettivi/di coppia/di squadra devono essere identici per tutte le ginnaste.

SEZIONE 2: PROGRAMMI TECNICI PGS DON BOSCO CUP

PREMESSA: I PT PGS 2024-2025 sono strutturati in modo da avere la maggior compatibilità possibile con i PT Silver FGI; laddove le richieste sono leggermente differenti si consiglia di leggere attentamente perché QUALSIASI ESERCIZIO STRUTTURATO PER COMPETIZIONI SILVER PUO' ESSERE UTILIZZATO PER LE COMPETIZIONI PGS SENZA MODIFICHE DI ALCUN TIPO, ad eccezione degli esercizi del LIVELLO PROMO A (per cui non è possibile utilizzare la musica degli esercizi obbligatori LA1); laddove ci siano delle differenze sono studiate apposta per essere comunque compatibili con l'attività federale senza penalizzare nessuna composizione.

2.1 GENERALITA'

In tutte le categorie, i programmi ed i livelli è consentito l'utilizzo di più musiche cantate con voce e parole. Per tutto ciò che non è di seguito specificato, fare riferimento alle Indicazioni ai PT Silver 2025.

DB:

- Per i livelli E, D, C2, C1, B nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa LE DIFFICOLTÀ DB VALIDE SONO SOLO QUELLE DELLA GRIGLIA PGS VIGENTE, con relativi valori.
- Per i livelli ELITE nei programmi individuali, di coppia, d'insieme, di rappresentativa DEVONO INVECE ESSERE UTILIZZATE LE DIFFICOLTÀ DB DEL CdP FGI.

Precisazioni generali, valide per tutte le categorie:

1. In tutte le categorie E, D, C2, C1, B e insieme A è consentito l'utilizzo delle sole DB consentite dalla Griglia PGS; ciò significa che eventuali altre DB non verranno prese in considerazione dalla giuria D, ma verranno eventualmente penalizzate a livello esecutivo.
2. In tutti i livelli **INDIVIDUALI** è consentito (ma non consigliato) l'inserimento di Massimo 1 DB (presente nella GRIGLIA PGS) di valore superiore al livello max. richiesto; il valore verrà riportato al max consentito per ciascuna categoria.
3. ~~Nella RAPPRESENTATIVA B è consentito l'utilizzo delle DB di valore 0.30 della griglia senza limitazioni di numero; esse verranno però riportate al valore di 0.20.~~
4. Negli esercizi di coppia e di insieme è possibile realizzare max 2. differenti DB per soddisfare le varie richieste tecniche. Per i livelli E, D, C2, C1, B e insieme A nel caso di esecuzione di DB "miste" viene attribuito il valore inferiore, e il gruppo corporeo riconosciuto sarà quello realizzato dalla maggioranza delle ginnaste. Se non si può identificare una maggioranza non viene assegnato gruppo corporeo. Inoltre la DB è valida se realizzata correttamente da almeno il 50% delle ginnaste (ma eseguita da tutte).
5. Nel corso dell'esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (Eccezione: SERIE di 2 o più salti / pivot successivi). Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna Penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione.
6. Nell'esercizio in successione della RAPPRESENTATIVA può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi, perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti.
7. Per tutti i pivot eseguiti con rotazioni aggiuntive il valore assegnato rispetterà i criteri del CdP vigente; laddove vengano eseguite DB di Pivot con un valore superiore verrà assegnato il max consentito per ciascuna categoria.
8. Nelle categorie INDIVIDUALI C1, C2, B non è possibile eseguire difficoltà in esubero relativamente al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico. Nelle categorie INDIVIDUALI ELITE, E, D è consentito inserire esuberanti e verranno prese in considerazione le DB di più alto valore in numero pari al n° max. consentito per ogni categoria. In tutte le categorie non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito.

9. In tutti gli esercizi di coppia e squadra ELITE, E, D, C1, C2, B e A e COLLETTIVO CON ATTREZZI ELITE le DB saranno conteggiate in ordine di esecuzione (e nel numero max. consentito), inclusa qualsiasi DB di valore 0.10 p. o superiore utilizzata in S, R, DE; in tutti gli esercizi COLLETTIVI AL CORPO LIBERO di RAPPRESENTATIVA ELITE, E, D, C1, C2, B e A saranno conteggiate le DB di maggior valore pari al n° max. consentito per ogni categoria. In tutte le categorie non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito.

10. In tutte le categorie D, C1, C2, B ogni DB per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo o ad un elemento attrezzo Silver (vedi PT Silver 2025). Gli elementi tecnici "semplici", in genere non riconosciuti in GR (farfalline clavette, battute del cerchio a terra, trasmissione fune piegata in 4, cambio di mano), oltre a un giro di fune piegata in 3 o 4 o di una clavetta o 1 piccolo palleggio della palla o un piccolo rotolamento accompagnato, sono sufficienti per la convalida della DB. Non è possibile ripetere gli elementi tecnici identici su 2 DB diverse, ad eccezione delle DB di salto o rotazione in serie. Nel caso di una ripetizione la seconda DB non sarà convalidata.

11. Nelle categorie E, ELITE ogni DB deve essere realizzata con un elemento tecnico d'attrezzo del CdP.

N.B. EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e di insieme) devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

GRIGLIA DB PGS 2025 CORRETTA						
VALORE	0.10	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
TIPO DI DB	-Tutte le DB della griglia Promo riportata più avanti; Tutte le DB da 0.20 della Griglia Silver 2024;	-Tutte le DB da <u>0.10</u> del CdP <u>2025-2028;</u>	-Tutte le DB da <u>0.20</u> del CdP <u>2025-2028;</u> Tutte le DB da 0.30 della Griglia Silver 2024; -Tour plongé avanti	-Tutte le DB da <u>0.30</u> del CdP <u>2025-2028;</u> Tutte le DB da 0.40 della Griglia Silver 2024	-Tutte le DB da <u>0.40</u> del CdP <u>2025-2028;</u> Tutte le DB da 0.50 della Griglia Silver 2024	-Tutte le DB da <u>0.50</u> del CdP <u>2025-2028;</u> Tutte le DB da 0.60 della Griglia Silver 2024
CHI PUO' ESEGUIRLE	GRUPPI A, PROMO BASE 1 e 2 ed inoltre RAPPRESENTATIVA GRUPPI B E COLLETTIVI A come da PT DB CUP	GRUPPI B, C, D, E e COLLETTIVI GRUPPI A DB CUP	GRUPPI B, C, D, E	GRUPPI C, D, E	GRUPPI D, E	GRUPPI E

DA:

1. Seguono in toto quanto previsto dal CdP 2025-2028 in quanto a costruzione, criteri, valore e modalità di giudizio/assegnazione. Si consiglia di prendere visione delle FAQ sul CdP per maggior completezza riguardo all'esecuzione/criteri di assegnazione.

2. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di DA in esubero; tali elementi verranno assegnati secondo l'ordine cronologico e gli esuberanti non verranno valutati né penalizzati dalla giuria D (mentre verranno penalizzati dalla giuria E in caso di falli tecnici).

3. E' possibile eseguire max 3 DA consecutive in una posizione al suolo.

4. E' possibile eseguire max 3 DA che presenti come criterio di rotazione l'utilizzo di una preacrobatica (ATTENZIONE: le preacrobatiche usate come elementi coreografici e/o abbinata ad una DB CONTANO fra le 3 max possibili su DA).

R:

1. In tutte le categorie **B, C1, C2, D** è consentito l'inserimento di R di valore superiore al livello max. richiesto; il valore della difficoltà verrà comunque riportato al massimo consentito per ciascun livello.

2. Nelle Categorie B INDIVIDUALI è POSSIBILE L'INSERIMENTO di un R con una sola rotazione, del valore di 0.10.

3. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di R in esubero; tali elementi verranno assegnati secondo l'ordine cronologico e gli esuberanti non verranno valutati né penalizzati dalla giuria D (mentre verranno penalizzati dalla giuria E in caso di falli tecnici).

4. Ripresa della FUNE: nei livelli ELITE ed E si seguono le normative del CdP Junior; negli altri livelli qualsiasi ripresa è considerata valida purché senza perdite (nemmeno di un solo capo).

5. Negli esercizi di coppia e di insieme tutte le ginnaste devono eseguire LO STESSO TIPO DI RISCHIO, in conformità a quanto specificato nel CdP in merito al R negli esercizi d'Insieme:

- Simultaneamente: le due (o più) ginnaste devono spostarsi nella stessa direzione;
- In rapida successione (ciascuna ginnasta/sottogruppo inizia l'azione quando la ginnasta/sottogruppo precedente ha terminato l'azione): ogni ginnasta (o sottogruppo) può usare una diversa direzione.

ELEMENTI IMPOSTI:

In tutti gli esercizi sono previsti degli elementi imposti come da PT FGI Silver 2025: il loro valore è di 0.30 ciascuno, ma non verrà penalizzata l'eventuale assenza di tali elementi.

Elementi imposti al corpo libero devono essere ISOLATI; negli attrezzi possono essere eseguiti durante S, ma non su DA, DB o R.

Nell'esercizio in successione del PT di Rappresentativa (qualsiasi livello) è possibile inserire entrambi gli elementi imposti, ed avranno valore 0.30 CIASCUNO (quindi il loro valore si somma se vengono eseguiti entrambi correttamente, cioè 0.30+0.30)

S:

Le serie di passi nelle categorie B, C1, C2 e D hanno valore 0,30 e durata di 6-8 secondi minimo. Per le categorie ELITE – E la durata minima è di 8 secondi e non hanno alcun valore. In tutti i livelli devono comunque soddisfare tutte le caratteristiche specificate nel CdP 2025-2028

Penalità: **0,30** (giuria Artistico/Esecuzione) per ogni combinazione mancante (per tutti i livelli)

DE:

Per quanto riguarda valore e criteri di realizzazione fare riferimento al CdP FGI relativo alle gare d'insieme. Tutte le ginnaste della coppia/insieme devono effettuare lo Scambio per soddisfare l'esigenza. Lo scambio è valido se tutte le ginnaste riprendono l'attrezzo.

Laddove vengano eseguiti DE con valore superiore al consentito verrà assegnato il massimo per ciascuna categoria.

Coppie E, D, C, B, squadre D, C, B e coppia e squadra allieve ELITE: Scambio valido solo con lancio medio/alto, lungo o grande (NO Boomerang):

- Lancio medio/alto: 1 o 2 volte l'altezza della ginnasta e/o
- Lancio lungo: 6/8 metri, misurato al momento del lancio e/o al momento della ripresa

NB: l'altezza/distanza sono misurate dal punto in cui viene rilasciato l'attrezzo
N.N.B.: Criterio "grande lancio" (+0.20) = Lancio medio/alto + distanza 6/8 metri

DC:

Per quanto riguarda i programmi di Collettivi con attrezzi, Coppia e Insieme dei vari livelli fare riferimento alle tabelle delle collaborazioni qui riportate (potrebbero subire variazioni).

Negli esercizi d'insieme al corpo libero è possibile eseguire le collaborazioni in sottogruppi, purché il tipo di movimento realizzato nella collaborazione sia IDENTICO e tutte le ginnaste partecipino all'azione.

Nel Corpo Libero di Insieme, se 2 o più collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le collaborazioni successive alla prima siano valide.

- In una Collaborazione con passaggio sopra la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi
- In una Collaborazione con passaggio sotto la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sotto una ginnasta sollevata
 - Passaggio sotto una ginnasta in volo
- In una Collaborazione con passaggio attraverso le ginnaste, questa può avvenire con:
 - qualsiasi soluzione possibile

Nel Corpo Libero di Insieme, durante i Passi di Danza (S) si può inserire unicamente 1 Collaborazione C1 purché giustificata dal carattere della danza in base al tipo di movimento (ad es. passi del cancan su musica corrispondente)

Elementi corporei dinamici di rotazione: i tipi di Rotazioni del Corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati nelle tabelle degli:

- Elementi Pre-Acrobatici (13 gruppi)
- Rotazioni Verticali (5 gruppi)
- DB con rotazione di 360° o più

Sia negli esercizi d'insieme al corpo libero che con gli attrezzi e nelle coppie le pre-acrobatiche eseguite "con appoggio sulla/e compagna/e" e "con appoggio al suolo" sono considerati dello stesso gruppo e se tutte le altre possibilità di variazione sono eseguite in modo identico, queste rotazioni sono considerate identiche (eseguite con la stessa variazione).

NB: saut plongé = C3 con valore 0.30, diverso da enjambée+capovolta = C4 con valore 0.40: attenzione alla tecnica di esecuzione!

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione(i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida.

Tabella Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Insieme (tutte le categorie compresa ELITE)

0.10	0.20	0.30	0.40	TIPO DI COLLABORAZIONE
C1				<p><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.); • I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo; • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna.
		C3		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne.
			C4	<p><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne; • tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i); • il salto deve avere una elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Tabella Collaborazioni per Esercizi di Insieme D, C, B e di Coppia Categorie ELITE, E, D, C, B

0.10	0.20	0.30	TIPO DI COLLABORAZIONE
	CC		<p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggi (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
	CR (1 ginn.)		<p><u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa; 2. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo. <p>Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.</p>

		<p>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprende lei, OPPURE • entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
		<p>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida; • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé.
<p>Note per lanci multipli e riprese:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda (“incastrata”); • Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per e anche ripresi per ; Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. 		

Tabella Collaborazioni SOLO per Esercizi di Insieme ELITE, E

0.20	TIPO DI COLLABORAZIONE
CC	<p>Minimo 3 azioni IDENTICHE di relazione con l’attrezzo eseguite in successione, con intervalli uguali tra ciascuna azione.</p> <ul style="list-style-type: none"> • distribuzione degli attrezzi • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
CR	vedi CdP 2025-2028

Tabella Collaborazioni SOLO per Esercizi di Insieme ELITE, E, D, C, B (in aggiunta alle precedenti)

0.10	0.20	0.30	TIPO DI COLLABORAZIONE
	CC		<p>Collaborazione con costruzione/incastro degli attrezzi:</p> <p>Creazione di una costruzione con tutti e 5 gli attrezzi interconnessi, a cui partecipino tutte e 5 le ginnaste (con contatto diretto con gli attrezzi o le compagne), fissandola chiaramente per 1 secondo. Non aumentabile con criteri. Non valido per posa iniziale o finale dell’esercizio.</p>

Criteria aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi

Ogni criterio + 0.10, una volta per qualsiasi tipo di collaborazione (ESCLUSA CC ad INCASTRO)	
	Fuori dal campo visivo
	Senza l’aiuto delle mani
NOTE:	
-Nella CC ciascun criterio può essere eseguito da 1 o più ginnaste, oppure 1 criterio per ciascuna ginnasta	

-Nella CR ciascun criterio deve essere eseguito dalla ginnasta che compie l'azione principale; quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Solo per CR: Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale, +0.10, una volta per ciascuna CR

CR2 o CR3	Per ogni ulteriore ginnasta che esegue l'azione principale (max. +2 ginnaste)
------------------	---

NOTA PER CR:

-Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche simultaneamente o in rapida successione; "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.

-Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo (ciascuna!).

Solo per CR: Criterio per la ginnasta(e) che esegue l'azione principale, +0,10 una volta sola per ciascuna CR



Passando attraverso: attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste

Solo per CR: Criterio per la ginnasta(e) che esegue l'azione principale + 0,20 una volta per CR

(indipendentemente dal numero di ginnaste) UTILIZZABILE MAX 2 VOLTE PER ESERCIZIO

S

-Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici identici* e ininterrotti sotto il volo: lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione; "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.

-Per questo criterio, la ginnasta dell'azione principale deve lanciare e riprendere il suo attrezzo.

-Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida.

2.2 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
INDIVIDUALE B	<p>Max. <u>2 Esercizi</u> in totale nell'arco delle 2 prove: ESORDIENTI, MINI, PROPAGANDA <i>2 attrezzi a scelta</i> fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro U15, U17 e SENIOR: <i>2 attrezzi a scelta</i> fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>	<p>Compatibile con programma INDIVIDUALE SILVER FGI LB1-LB2 2025</p> <p>VEDI NOTE A FONDO TABELLA*</p> <p>E' possibile inserire una DA in aggiunta a quelle richieste dai PT Silver; tale DA rientra nel conteggio totale del punteggio D.</p>
INDIVIDUALE C1	<p>Max. <u>2 Esercizi</u> in totale nell'arco delle 2 prove: ESORDIENTI, MINI, PROPAGANDA: <i>2 attrezzi a scelta</i> fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR: <i>2 attrezzi a scelta</i> fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>	<p>Come programma INDIVIDUALE SILVER FGI LC1 2025</p> <p>E' possibile inserire una DA in aggiunta a quelle richieste dai PT Silver; tale DA rientra nel conteggio totale del punteggio D!</p>
INDIVIDUALE C2	<p>Max. <u>3 Esercizi</u> in totale nel campionato: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta</i> fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17E SENIOR: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta</i> fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>	<p>Come programma INDIVIDUALE SILVER FGI LC2 2025</p> <p>E' possibile inserire una DA in aggiunta a quelle richieste dai PT Silver; tale DA rientra nel conteggio totale del punteggio D!</p>
INDIVIDUALE D	<p>Max. <u>3 Esercizi</u> in totale nel campionato: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta</i> fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17E SENIOR: <i>A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta</i> fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>	<p>Come programma INDIVIDUALE SILVER FGI LD 2025</p> <p>E' possibile inserire una DA in aggiunta a quelle richieste dai PT Silver; tale DA rientra nel conteggio totale del punteggio D!</p>

INDIVIDUALE E	<p>Max. 3 Esercizi in totale nel campionato:</p> <p>ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA: A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p> <p>UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR: A ciascuna prova Max.2 attrezzi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>	Come programma INDIVIDUALE SILVER FGI LE 2025
--------------------------	---	---

INDIVIDUALE ELITE	<p>Min. 1 max. 3 Esercizi a scelta fra tutti gli attrezzi previsti dal programma Gold individuale (no attrezzi obbligatori)</p> <p>Le ginnaste di tutte le categorie ELITE possono partecipare al programma assoluto (min 2 max 3 esercizi ad ogni prova, valgono i migliori 2 punteggi) o di specialità (max 1 esercizio individuale a ciascuna gara, anche differenti nell'arco del campionato)</p>	<p>Seguire Programmi FGI Gold per anno di nascita Seguire le indicazioni per il programma Gold Individuale SPECIALITA'/TORNEO GOLD (in presenza di DB di maggior valore verranno declassate al valore max consentito);</p>
------------------------------	---	--

- Come descritto nelle regole generali delle DB è possibile inserire 1 SOLA DB di valore superiore al max consentito. Se eseguita correttamente verrà considerata valida e verrà riportato il valore al max consentito in quella categoria.
- ***CATEGORIE B:** in tutti gli attrezzi è possibile raggiungere il punteggio inserendo difficoltà a scelta. VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI **6** ELEMENTI FRA: DB, DA, **ELEMENTO IMPOSTO** E R IN ORDINE CRONOLOGICO. SPECIFICANDO MEGLIO: LE SERIE DI PASSI E **L'ELEMENTO IMPOSTO** VALGONO SEMPRE TUTTI, ANCHE SE ESEGUITI DOPO GLI ALTRI ELEMENTI (ovviamente purché rispettino i criteri previsti dal CdP).

es.1: palla ESORD. B:

$DB\ salto \times 0.20 + DA \times 0.30 + S \times 0.30 + DA \times 0.20 + DA \times 0.20 + DA \times 0.20 + DB\ pivot \times 0.10 + R \times 0.10 - (7^{\circ} \text{ elemento}) + S \times 0.30$
 tot 1.80 (0.20 + 0.30 + 0.30 + 0.20 + 0.20 + 0.20 + 0.10 + 0.30) **PRIMI 6 ELEMENTI** + **serie di passi**

es.2: clavette PROP. B:

10 $DA \times 0.20 + S \times 0.30$
 tot 1.50 (6 x 0.20 + 0.30) **Valide le prime 6 DA** + **serie di passi**

es.3: cerchio U15B:

$Elemento\ imposto \times 0.30 + DA \times 0.30 + DA \times 0.20 + DB\ salto \times 0.10 + S \times 0.30 + DA \times 0.30 + S \times 0.30 + DB\ equilibrio \times 0.30 \text{ (riportato a } 0.20) + S \times 0.30 + R \times 0.10$
 tot ~~2.40~~ 2.00 (0.30+0.30+0.20+0.10+0.30+0.30+0.30+0.30+0.30+0.20+0.30+0.10) **PRIMI 6 ELEMENTI** + **serie di passi** + **elemento imposto**

2.3 PROGRAMMA TECNICO DI COPPIA

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
COPPIA B	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti	Durata musica: 45''-1 minuto Come Insieme Silver LB2 2025
COPPIA C	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti	Durata musica: 45''-1 minuto Come Insieme Silver LC2 2025
COPPIA D	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti	Durata musica: 1'15''-1'30'' Come Insieme Silver LD2 2025
COPPIA E	2 ATTREZZI A SCELTA Uguali o differenti	Durata musica: 1'15''-1'30'' Come Insieme Silver LE2 2025 NON RICHIESTE LE 2 W!!!!
COPPIA ELITE ALLIEVE	2 CERCHI	Come da PT FGI Squadra Allieve 2025
COPPIA ELITE OPEN	1 CERCHIO E 2 CLAVETTE	Come da PT FGI Specialità Gold 2025

2.4 PROGRAMMA TECNICO DI SQUADRA

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
SQUADRA A	CORPO LIBERO Da 3 a 8 ginnaste	Durata musica: 30''- 45'' Come Insieme Silver LA1 2025 <i>nessuna limitazione all'utilizzo di preacrobatiche</i> Max 1,50 punti
N.B.: Possono partecipare alla gara di Squadra A tutte le ginnaste che individualmente gareggiano in Don Bosco Cup, <u>ma anche le ginnaste che a livello individuale gareggiano nelle categorie PROMO A.</u>		
SQUADRA B	ATTREZZI A SCELTA TUTTI UGUALI Da 3 a 8 ginnaste	Durata musica: 45''-1 minuto Come Insieme Silver LB1 2025, UNICA ECCEZIONE: R: <i>NO min, MAX 1</i> (1 rot. = valore 0,10, 2 rot. o più = 0,20) Max 2,50 punti
SQUADRA C	ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI Da 3 a 8 ginnaste	Durata musica: 45''-1 minuto Come Insieme Silver LC1 2025 Max 3,00 punti
SQUADRA D	ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI Da 3 a 8 ginnaste	Durata musica: 2'00'' - 2'15'' Come Insieme Silver LD1 2025 Max 5,00 punti
SQUADRA E	ATTREZZI A SCELTA UGUALI O DIFFERENTI 5 GINNASTE	Durata musica: 2'15'' - 2'30'' Come Insieme Silver LE1 2025 NON RICHIESTE LE 2 W!!!! Max 7,00 punti
SQUADRA ALLIEVE ELITE	5 PALLE	Come Campionato Insieme Gold FGI Allieve
SQUADRA GIOVANILE ELITE	5 NASTRI	Come Campionato Insieme Gold FGI Giovanile
SQUADRA OPEN ELITE	3 CERCHI E 4 CLAVETTE e/o 5 PALLE	Come Campionato Insieme Gold FGI Open

2.5 PROGRAMMA TECNICO DI RAPPRESENTATIVA

Note di carattere generale valide per tutti i livelli e le categorie:

- Ogni ginnasta può eseguire max 3 esercizi nei livelli ELITE, E, D, C, max 2 esercizi nei livelli B;
- Ogni ginnasta può ripetere gli stessi esercizi in tutte le prove del Campionato;
- Ogni Rappresentativa può sostituire fino al 50% (calcolato per eccesso) delle ginnaste dalla fase Regionale a quella Nazionale. Sarà possibile inoltrare richieste di deroga a tale disposizione entro 30 giorni prima dell'inizio delle finali Nazionali per consentire le valutazioni del caso.
- Le collaborazioni dei programmi D, C, B seguono le tabelle Silver allegate, per i programmi E- ELITE seguire il CdP e le Indicazioni PT Gold/Silver FGI.
- **RAPPRESENTATIVA B*:** 2 ESERCIZI TOTALI: COLLETTIVO A CORPO LIBERO OBBLIGATORIO E UN ESERCIZIO A SCELTA FRA SUCCESSIONE E COPPIA
- **Possono partecipare alla gara di Rappresentativa B anche ginnaste che a livello individuale gareggiano nelle categorie PROMO A.**
- RAPPRESENTATIVA B*: In questa categoria possono gareggiare sia rappresentative con programma compatibile con la Serie D LB sia rappresentative con programma compatibile con la Serie D LA; ciò permette alle società con rappresentative "miste" (formate cioè da ginnaste di livelli individuali differenti, che per esigenze varie preparano il programma di Serie D LA Silver) di partecipare alla Don Bosco Cup anche nel programma di rappresentativa.
- Nella RAPPRESENTATIVA B è consentito l'utilizzo delle DB di valore 0.30 della griglia PGS (anche tutte le DB richieste); esse verranno però riportate al valore di 0.20.

RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN B 2 Esercizi Compatibile con Serie D Silver LA/LB 2025 Musica 30''-1' MAX P.TI 2.00	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE -3 DB (1 per GC) max 0.30 riportate a 0.20 NB: le DB Silver LA riportate nei PT Silver hanno valore di 0,10 -min 1 S -min 3 DC -ELEMENTO IMPOSTO (RUOTA O CAPOVOLTA AVANTI)	SUCCESSIONE 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA -4 DB (2 per attrezzo, 1 per GC) max 0.30 riportate a 0.20 NB: le DB Silver LA riportate nei PT Silver hanno valore di 0,10 -min 1 S -max 2 DA (1 per attrezzo) -max 1 R** max 0.20 -ELEMENTO IMPOSTO (1 per attrezzo)	COPPIA 2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA -2 DB (1 per GC) max 0.30 riportate a 0.20 -min 1 S -2 DE max 0.20 -min 2 DC -max 1 R** max 0.20
	-NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE -R**: MAX 1 (1 rotazione=valore 0,10, 2 rotazioni o più=0,20)		
RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN C 3 Esercizi Come Serie D Silver LC 2025 Musica 45''- 1' MAX P.TI 3.00	CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE	SUCCESSIONE 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA	COPPIA 2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI A SCELTA
	-NO LIMITAZIONI NELL'UTILIZZO DELLE PREACROBATICHE		

<p>RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN D</p> <p>3 Esercizi</p> <p>Come Serie D Silver LD 2025</p> <p>Musica 1'00"- 1'30" MAX P.TI 5.00</p>	<p>CORPO LIBERO COLLETTIVO DA 3 A 8 GINNASTE</p>	<p>SUCCESSIONE 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA</p>	<p>INDIVIDUALE Attrezzo a scelta tra funne, cerchio, palla, clavette e nastro</p>
<p>-DB INDIVIDUALI***: prese in considerazione quelle di maggior valore</p>			

<p>RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN E</p> <p>3 Esercizi Come Serie D Silver LE 2025</p> <p>Musica 1'15"- 1'30" MAX P.TI 7.00</p>	<p>COLLETTIVO CON GLI ATTREZZI (uguali o differenti, max 2 tipi) DA 3 A 8 GINNASTE</p>	<p>SUCCESSIONE 2 ATTREZZI DIFFERENTI A SCELTA</p>	<p>INDIVIDUALE Attrezzo a scelta tra funne, cerchio, palla, clavette e nastro</p>
<p>- DB INDIVIDUALI***: prese in considerazione quelle di maggior valore</p>			
<p>RAPPRESENTATIVA ALLIEVE E OPEN ELITE</p> <p>Seguono PT GOLD</p>	<p>ALLIEVE: Come il programma Sq. Allieve Gold 1-2-3, quindi stesse richieste tecniche. Verranno stilate 3 classifiche separate</p> <p>JUNIOR/SENIOR: CATEGORIA UNIFICATA, COME DA PROGRAMMI TECNICI SERIE A, B, C.</p>		

2.6 PROGRAMMA COLLETTIVO-COREOGRAFICO

Tema LIBERO, purché attraverso la rappresentazione venga esplicitato il messaggio che si vuole comunicare. A tale scopo è raccomandata una presentazione verbale/coreografica.

All'interno dell'esercizio collettivo possono partecipare ginnaste di ogni livello e categoria della Don Bosco Cup e Promo, è possibile inserire nel coreografico anche atlete tesserate per le altre sezioni. E' possibile inserire anche tecnici e qualsiasi tesserato ricreativo (in regola con le norme sanitarie vigenti).

Non esiste un minimo o un massimo di ginnaste che possono partecipare.

Ogni Associazione/Società sportiva può presentare più di 1 coreografico, purché le ginnaste non siano le stesse.

La competizione dei coreografici ha lo scopo di permettere alle società che vi partecipino di esibirsi con degli esercizi creati per l'occasione o già pronti e che non abbiano per forza le caratteristiche tecniche delle routine di gara.

Sono ben voluti quindi costumi, coreografie o scenografie il più possibile originali.

Ogni Associazione/Società sportiva può presentare più di 1 coreografico, purché le ginnaste non siano le stesse.

Verrà giudicata in particolare la parte coreografica e la realizzazione del tema scelto. Verrà altresì giudicata per la parte

«tecnica» la pulizia esecutiva.

Da quest'anno non ci saranno richieste tecniche specifiche proprio per incentivare la maggior partecipazione.

SEZIONE 3 - PROGRAMMA TECNICO PROMO RITMICAMICA

Precisazioni generali

1. Il campionato Ritmicamica prevede 3 livelli:
 - **Promo Base 1:** (solo categorie esordienti e mini): sono escluse le atlete che hanno gareggiato in FGI o nella Don Bosco Cup negli anni precedenti;
 - **Promo Base 2:** sono escluse le atlete che hanno gareggiato in FGI o nei programmi Don Bosco Cup negli anni precedenti;
 - **Promo A:** sono ammesse le atlete che prendono parte alle gare FGI Silver LA1-LA2, sono escluse le ginnaste che **prendono** parte a qualsiasi altra gara FGI. Sono ammesse le ginnaste che abbiano gareggiato l'anno precedente nel livello **A o B**. Sono escluse le atlete che in passato hanno gareggiato nel livello **C1** o superiore della Don Bosco Cup.
2. Le atlete della categoria **supermini** possono scegliere liberamente a quale programma partecipare, ma possono presentare massimo 2 esercizi per gara (2 individuali oppure un individuale e un collettivo)
3. **I programmi collettivi** si dividono in:
 - Collettivo Base: per atlete dei programmi Base 1 e 2;
 - Collettivi A: per atlete dei programmi A, Base 1 e 2 (sono escluse le atlete partecipanti alla Don Bosco Cup).
4. **I programmi coppie** si dividono in:
 - Coppie Base: per atlete dei programmi Base 1 e 2;
 - Coppie A: per atlete dei programmi A, Base 1 e 2 (sono escluse le atlete partecipanti alla Don Bosco Cup).
5. **Il programma di squadra** promo con attrezzi è un programma unificato per tutte le individualiste PROMO A, BASE 2, BASE 1; sono escluse le atlete partecipanti alla Don Bosco Cup e ai programmi FGI individuali, di rappresentativa e insieme pari o superiori al livello LB1.
6. E' consentita la partecipazione a più programmi, anche nel corso della stessa prova (ad esempio ogni ginnasta ad ogni gara può eseguire sia l'individuale che il collettivo, oppure partecipare ad uno solo dei 2 programmi).

Specifiche tecniche

1. **Tutte le difficoltà di corpo DB hanno valore 0.10**
2. Le **difficoltà di attrezzo DA seguono i valori indicati nel CdP 2025-2028.**
3. Le **serie di passi di danza** per il programma promo potranno essere **da 6 a 8 secondi** e **hanno valore 0.30.**
4. **La preacrobatica nel corpo libero ha valore 0.30.** Preacrobatiche differenti da quella richiesta possono essere inserite nell'esercizio, non verrà assegnato loro alcun valore come difficoltà, ma verranno penalizzate dalla giuria E in caso di falli tecnici.
5. **Le difficoltà DB, DA, DC e le Serie di passi saranno valutate in ordine cronologico,** eventuali difficoltà in esubero non verranno prese in considerazione, ma verranno penalizzate dalla giuria E in caso di falli tecnici.
6. In tutte le categorie **NON è consentito l'inserimento di DB di valore superiore al livello max richiesto.**
7. Durante le difficoltà l'attrezzo deve essere in movimento. Nel corpo libero dovrà esserci un piccolo movimento delle braccia sulle difficoltà di equilibrio.

E' POSSIBILE ORGANIZZARE ALTRE TIPOLOGIE DI GARE PROMO A SECONDA DELLE VARIE REALTA' REGIONALI; TALI COMPETIZIONI SONO PERO' LIMITATE ALLE REGIONI, E IL PROGRAMMA NON VERRA' PRESO IN CONSIDERAZIONE ALLE FINALI NAZIONALI (Esempio: gara di rappresentativa, collettivi supermini con attrezzi, ecc...).

GRIGLIA DIFFICOLTA' PROMO

PROMO BASE 1	PROMO BASE 2	PROMO A
ELEMENTI IMPOSTI vedi indicazioni successive	SALTI: <ul style="list-style-type: none"> Sforbiciata gambe flesse (gatto) Salto Groupé 	SALTI: <ul style="list-style-type: none"> Sforbiciata gambe flesse (gatto) Salto verticale a gambe tese con rotaz. 180° Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte Salto Groupé Salto Biche
	EQUILIBRI: <ul style="list-style-type: none"> Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta Passé in pianta 	EQUILIBRI: <ul style="list-style-type: none"> Gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro in pianta Passé in pianta Staccata sagittale o frontale Flessione dorsale del busto in ginocchio
	PIVOT E ROTAZIONI: <ul style="list-style-type: none"> Pivot passé 180° Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio) 	PIVOT E ROTAZIONI: <ul style="list-style-type: none"> Pivot passé 180° Pivot gamba tesa a 45° avanti, laterale o dietro Due chainées o giro a passi (non sotto lancio) Capovolta laterale gambe raccolte al petto o con apertura frontale (non sotto lancio)

TABELLA COLLABORAZIONI COLLETTIVI CORPO LIBERO

VALORE	Tipo di collaborazione
0.10	Collaborazione semplice con contatto fra le ginnaste
0.20	Collaborazione con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste
0.30	Collaborazione con superamento, passaggio sotto o attraverso durante una rotazione o preacrobatica (solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota)
0.40	Collaborazione con salto durante il passaggio sopra o attraverso le ginnaste seguito da una rotazione o preacrobatica (solo capovolta avanti, dietro, laterale o ruota) – NON VALIDA PER SUPERMINI

TABELLA COLLABORAZIONI PER COPPIE E SQUADRE

VALORE	Tipo di collaborazione
0.20	Collaborazione semplice CC - trasmissione con 2 modalità differenti (no medio/grande lancio)
0.20	Collaborazione con lancio CS* – Lancio medio/grande + superamento, passaggio sotto o attraverso le ginnaste o gli attrezzi + ripresa
0,20	Collaborazione con lancio simultaneo o ripresa simultanea di 2 attrezzi (direzione uguale o opposta)

*Nei superamenti le ginnaste o gli attrezzi tenuti dalle compagne possono essere fermi al suolo, ma solo per un tempo inferiore ai 4 secondi. Nei passaggi sotto gli attrezzi questi devono essere tenuti da almeno 1 ginnasta (non in volo).

3.1 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

3.1.1 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO BASE 1

Per le ginnaste che partecipano al Promo Base è previsto un programma individuale - **solo categorie ESORDIENTI E MINI** con l'esecuzione di UN SOLO esercizio ad ogni prova (lo stesso per tutto il campionato).

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
PROMO BASE 1 INDIVIDUALI ESORDIENTI E MINI	Corpo libero	Musica: da 30 a 35 secondi. <ul style="list-style-type: none">• 1 Salto: Sforbiciata flessa (gatto)• 1 Equilibrio: Passé in pianta• 1 Rotazione: Capovolta laterale gambe flesse o tese divaricate• 1 Preacrobatica: Capovolta avanti• <i>Minimo 1</i> Serie di passi di danza Max punti 1,00

3.1.2 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO BASE 2

Per le ginnaste che partecipano al Promo Base 2 è previsto un programma individuale che comprende l'esecuzione di min. 1 max.2 attrezzi nell'arco delle 2 prove. A ciascuna prova la ginnasta può quindi scegliere se eseguire 1 o 2 esercizi. **La classifica sarà per attrezzo.**

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE (DB griglia PROMO BASE 2)
PROMO BASE 2 INDIVIDUALI ESORDIENTI e MINI	Max 2 attrezzi <u>a scelta tra:</u> Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla	Musica: da 30 a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none">• 1 Salto• 1 Equilibrio• 1 Pivot/Rotazione• <i>Minimo 1</i> Serie di passi di danza• 1 DA con attrezzo/capovolta avanti o indietro (per c. libero) Max punti 1,20
PROMO BASE 2 INDIVIDUALI PROPAGANDA E OPEN	Max 2 attrezzi <u>a scelta tra:</u> Corpo Libero, Cerchio, Palla, Clavette	Musica: da 30 a 45 secondi. <ul style="list-style-type: none">• 1 Salto• 1 Equilibrio• 1 Pivot/Rotazione• <i>Minimo 1</i> Serie di passi di danza• 1 DA con attrezzo/capovolta avanti o indietro (per c. libero) Max punti 1,20

3.1.3 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO A

Per le ginnaste che partecipano al Promo A è previsto un programma individuale che comprende l'esecuzione di 2 attrezzi. A ciascuna prova la ginnasta può scegliere se eseguire 1 o 2 esercizi. Nel caso in cui presenti un solo attrezzo non sarà inserita nella classifica assoluta, ma solo in quella per attrezzo.

Le ginnaste, al momento dell'iscrizione, si dovranno suddividere in Promo A1 (in caso eseguano esercizi da 30''-45'') e Promo A2 (in caso eseguano esercizi da 45''-60''), ma è facoltà dell'organizzazione decidere se riunire tutte in un'unica classifica Promo A (in caso di numero esiguo di partecipanti).

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE (DB griglia PROMO A)
<p>PROMO A INDIVIDUALI</p> <p>ESORDIENTI MINI PROPAGANDA OPEN</p> <p>Max punti 1,50</p>	<p>Max 2 attrezzi a scelta tra:</p> <p>Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla, Clavette</p>	<p>Durata musica: Promo A1 30''- 45'' - Promo A2 45''-60''</p> <p><u>La musica DEVE essere differente dalla musica degli esercizi obbligatori FGI</u></p> <p><i>Compatibile con PT SILVER 2025 LA1/LA2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● CORPO LIBERO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 salto ❖ 1 pivot ❖ 1 equilibrio ❖ 3 Serie di passi ❖ 1 capovolta avanti (val. 0.30) ● PALLA: <ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 salto ❖ 1 pivot ❖ 1 equilibrio ❖ min 2 max 3 Serie di passi ❖ NO MIN/MAX 2 DA ❖ ELEMENTO IMPOSTO: 1 rotolamento su 1 segmento corporeo e/o 1 palleggio alto al suolo (anche sotto le gambe) (val. 0.30 ciascuno, nessuna penalità per l'assenza) <p>NB: l'elemento imposto non deve essere realizzato su DB;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● FUNE, CLAVETTE E CERCHIO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ MIN 1 /MAX 3 DA ❖ MIN 2 S ❖ NO MIN/MAX 3 DB (di gruppi corporei differenti) ❖ ELEMENTO IMPOSTO fune e cerchio (vedi PT Silver LA2) ❖ ELEMENTO IMPOSTO CLAVETTE: 1 giro delle 2 clavette impugnata ciascuna in una mano <p>(valore elemento imposto 0.30, non penalizzata l'assenza)</p> <p>NEGLI ESERCIZI CON GLI ATTREZZI FUNE, CLAVETTE E CERCHIO VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI 5 ELEMENTI A SCELTA TRA DB E DA (IN AGGIUNTA A TUTTE LE SERIE DI PASSI CORRETTAMENTE REALIZZATE E ALL'ELEMENTO IMPOSTO SE PRESENTE)</p>

3.2 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO

3.2.1 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO BASE

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
<p align="center">COLLETTIVI PROMO BASE</p> <p align="center">CORPO LIBERO da 2 a 6 ginnaste</p> <p>ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini)</p> <p>OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)</p>	<p>Musica: da 30" a 45 secondi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Salto ● 1 Equilibrio ● 1 Giro ● 1 Serie di passi di danza ● <i>Minimo</i> 2 Collaborazioni (vedi tabella allegata) <ul style="list-style-type: none"> ○ Allieve max 1 C 0,40 ○ Open max 2 C 0,40 <p>Max punti 1,20</p>
<p align="center">COPPIA PROMO BASE</p> <p align="center">2 ATTREZZI UGUALI A SCELTA</p> <p>ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini)</p> <p>OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)</p>	<p>Musica: da 30" a 45 secondi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e giro (di gruppi corporei differenti) ● 1 Serie di passi di danza ● Min. 2 Max. 4 Collaborazioni, di cui Min. 1 CC, come da tabella, valore fisso 0,20. Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione. <p>Max 1,20 punti</p>

3.2.2 PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI E COPPIE PROMO A

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
<p align="center">COLLETTIVO PROMO A</p> <p align="center">CORPO LIBERO Da 3 a 8 ginnaste</p> <p>ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini)</p> <p>OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)</p>	<p>Musica: da 30" a 45 secondi.</p> <p>Compatibile con Insieme Silver LA1 2025:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 DB VALORE max 0.10 da GRIGLIA PGS 2025 (1 per GC) ● min 1 S ● min 3 DC (DA GRIGLIA SILVER 2025) ● ELEMENTO IMPOSTO: CAPOVOLTA AVANTI valore 0.30 <p>Max 1,50 punti</p>
<p align="center">COPPIA PROMO A</p> <p align="center">2 ATTREZZI UGUALI</p> <p>ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini)</p> <p>OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse Supermini)</p>	<p>Musica: da 30" a 45 secondi.</p> <p>Compatibile con Insieme Silver LA2 2025:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 DB VALORE max 0.10 da GRIGLIA PGS 2025 (1 per GC) ● min 1 S ● min 2 DC (DA GRIGLIA SILVER 2025) <p>Max 1,50 punti</p>

N.B.: per le collaborazioni a corpo libero e con attrezzo fare riferimento alle griglie delle collaborazioni Silver riportate all'inizio della Sezione 2 – Don Bosco Cup - sono ammesse le *preacrobatiche*: capovolta avanti, indietro o laterale e ruota.

3.3 PROGRAMMA TECNICO SQUADRA PROMO

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
<p>SQUADRA PROMO</p> <p>ATTREZZI UGUALI A SCELTA DA 3 A 6 GINNASTE</p> <p>ALLIEVE (solo ginnaste Esordienti e Mini)</p> <p>OPEN (ginnaste di tutte le categorie escluse supermini)</p>	<p>Durata musica: da 30" a 45 secondi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 DB a scelta tra salto, equilibrio e giro (di gruppi corporei differenti) ● 1 Serie di passi di danza ● 1 Scambio per rotolamento o per lancio, valore fisso = 0.20 ● Min. 2 Max. 4 Collaborazioni, di cui Min. 1 CC - come da tabella, valore fisso 0,20. Eventuali criteri aggiuntivi non aumentano il valore della collaborazione. <p>max 1,50 punti</p>

3.4 PROGRAMMA TECNICO PROMO SUPERMINI e PRE-MINI

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
<p>PROMO INDIVIDUALI</p> <p>SUPERMINI</p>	<p>Max 2 attrezzi</p> <p><u>a scelta tra:</u> Corpo Libero, Fune, Cerchio, Palla</p>	<p>Durata musica: da 30" a 45 secondi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Salto ● 1 Equilibrio ● 1 Giro <p>Le DB possono essere scelte tra le difficoltà del promo Base o promo A</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Minimo 1 Serie di passi di danza ● 1 DA nell'esercizio con attrezzo/ capovolta avanti o indietro nell'esercizio a corpo libero <p>Max punti 1,50</p>

SUPERMINI PROMO PRE-MINI INDIVIDUALI Al programma possono partecipare solo le Supermini nell'anno di compimento degli 8 anni e dei 7 anni. Il programma individuale che comprende l'esecuzione di min. 1 max. 2 attrezzi nell'arco delle 2 prove. A ciascuna prova la ginnasta può quindi scegliere se eseguire 1 o 2 esercizi.

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE
<p>PROMO INDIVIDUALI</p> <p>PRE-MINI</p>	<p>Max 2 attrezzi di cui Corpo Libero (obbligatorio)</p> <p><u>e 1 a scelta tra:</u> Fune, Palla</p>	<p>Durata musica: da 1'00" a 1'15"</p> <p>CORPO LIBERO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 DB FINO A 0,50 del CdP in vigore di cui 1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Giro ● Min 2 Serie di passi di danza (VALORE 0,30) <p>ATTREZZI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 DB FINO A 0,50 del CdP in vigore di cui 1 Salto, 1 Equilibrio, 1 Giro ● No min - max 8 DA ● 1 lancio con ripresa ai nodi della fune/ad una mano della palla (valore 0,30) ● Min 2 Serie di passi di danza (valore 0,30) <p>Max punti 2,50 corpo libero, max punti 4,50 attrezzi</p>

SUPERMINI PROMO COLLETTIVI

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
<p>COLLETTIVO PROMO SUPERMINI</p> <p>Corpo libero da 2 a 6 ginnaste</p>	<p>Durata musica: da 30" a 45 secondi.</p> <ul style="list-style-type: none">● 1 Salto● 1 Equilibrio● 1 Giro <p>Le DB possono essere scelte tra le difficoltà del promo Base o promo A</p> <ul style="list-style-type: none">● 1 Serie di passi di danza● Minimo 4 Collaborazioni, di cui: Min. 3 Collaborazioni da 0,10, Max. 3 Collaborazioni da 0,20, Max. 2 Collaborazione da 0,30 <p>Max punti 1,50</p>

CATEGORIA	RICHIESTE TECNICHE
<p>COLLETTIVO PROMO PRE-MINI</p> <p>Corpo libero da 2 a 6 ginnaste</p>	<p>Durata musica: da 45" a 60" secondi.</p> <ul style="list-style-type: none">● 1 Salto● 1 Equilibrio● 1 Giro <p>DB max 0.50 del CdP in vigore</p> <ul style="list-style-type: none">● 1 Serie di passi di danza● Minimo 6 Massimo 9 Collaborazioni, di cui: Min. 3 Collaborazioni da 0,10, Max. 3 Collaborazioni da 0,20, Max. 3 Collaborazione da 0,30, Max1 Collaborazione da 0,40 <p>Max punti 3,50</p>