



GINNASTICA RITMICA - PROGRAMMI TECNICI 2018-2019



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

SEZIONE 2: PROGRAMMI TECNICI PGS DON BOSCO CUP

- 2.1 Programmi tecnici Individuali
- 2.2 Programmi tecnici di Coppia e Squadra
- 2.3 Programmi tecnici di Rappresentativa

SEZIONE 3: PROGRAMMI TECNICI PGS PROMO – RITMICA AMICA

- 3.1 Programmi tecnici Individuali
- 3.2 Programmi tecnici Coppia e Squadra
- 3.3 Programmi tecnici di Rappresentativa

SEZIONE 4: PROGRAMMI TECNICI ESERCIZI COLLETTIVI - COREOGRAFICI

SEZIONE 1

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 A2, A1, A, B, C e D), e Ritmica Amica, manifestazione collaterale rivolta agli sportivi che si avvicinano per le prime volte alla ginnastica (livelli Promo Base e Promo Avanzato).

Entrambi i Campionati si svolgono in due fasi, Regionale (o Provinciale, nel caso del campionato Promo-Ritmica Amica) e Nazionale.

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

Ad ogni fase sono previsti 4 programmi:

-Programma individuale: 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 E CRITERI DI PARTECIPAZIONE

LIVELLO	CRITERI DI INCLUSIONE	CRITERI DI ESCLUSIONE
A2 – TORNEO DON BOSCO	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti al campionato individuale o specialità GOLD FGI, ginnaste che hanno preso parte alla serie C, serie B, serie A, ginnaste che vogliono cimentarsi in questa categoria a discrezione del tecnico. 	<ul style="list-style-type: none"> Nessuna ginnasta esclusa.
A1	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver 1^A divisione – LD o LE 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 o specialità
A	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver 1^A divisione – LD 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 (compreso Campionato di specialità) Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE
B	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver 3^A divisione – LC 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 (compresa Specialità), di rappresentativa (serie C, serie B e serie A, campionato di squadra Allieve gold) e di insieme (GOLD) Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali 1^A divisione – LD o LE
C	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver 4^A divisione – 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 in gare individuali (compresa Specialità), di rappresentativa (serie D LE e LD serie C, serie B e serie A, campionato di squadra Allieve gold) e di insieme (GOLD) Ginnaste partecipanti ai campionati silver individuali LE,

		<p>LD o LC</p> <ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR- GOLD anche solo 1 volta nel quadriennio precedente
D	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti ai campionati individuali Silver 4^a divisione – LA 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 (compresa Specialità), di rappresentativa (serie D LE, LD, serie C, serie B e serie A, campionato di squadra Allieve gold) e di insieme (GOLD) Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali LE, LD, LC, LB Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD anche solo 1 volta nel quadriennio precedente
PROMO AVANZATO	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste che svolgono attività di avviamento e non hanno mai preso parte alla Don Bosco Cup di livello A2, A1, A, B o C Ginnaste partecipanti ai campionati individuali e di rappresentativa silver LA 	<ul style="list-style-type: none"> Ginnaste partecipanti alle gare federali dei programmi GR-GOLD in gare individuali (compresa Specialità), di rappresentativa (serie D LE, LD, LC, LB; serie C, serie B e serie A) e di insieme (GOLD) Ginnaste partecipanti ai campionati Silver individuali e di rappresentativa LE, LD, LC o LB Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR-GOLD anche solo 1 volta
PROMO BASE	<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 di insieme Ginnaste che abbiano preso parte alle gare federali dei programmi GR anche solo 1 volta

N.B.: **PER TUTTI I LIVELLI:** I passaggi dal livello inferiore a quello superiore in caso di piazzamento a podio NON SONO PIU' OBBLIGATORI, ma le responsabili regionali, previa consultazione con la responsabile Nazionale, hanno facoltà di suggerire eventuali spostamenti in base al livello tecnico delle ginnaste.

1.3 CATEGORIE E DIVISIONE PER FASCE D'ETA'

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO:	
SUPERMINI	Ginnaste nate negli anni 2011 e successivi
ESORDIENTI	Ginnaste nate nell'anno 2010-2011 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2008-2009
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2006-2007
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2005-2004
UNDER 17	Ginnaste nate negli anni 2003-2002
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2001 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO:	
COPPIA ALLIEVE*	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA JUNIOR*	Ginnaste Propaganda e Under 15
COPPIA SENIOR*	Ginnaste Under 17 e Senior
SQUADRA JUNIOR*	Categorie Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA SENIOR*	Ginnaste Under 15, Under 17 e Senior
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI PROMO BASE E AVANZATO:	
ALLIEVE**	Ginnaste dalle Supermini alle Propaganda
OPEN**	Ginnaste dalle Mini alle Senior

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI A-B-C-D:	
ESORDIENTI	Ginnaste nate negli anni 2010-2011 (8 ANNI COMPIUTI)
MINI	Ginnaste nate negli anni 2008-2009
PROPAGANDA	Ginnaste nate negli anni 2006-2005
UNDER 15	Ginnaste nate negli anni 2004-2005
UNDER 17	Ginnaste nate negli anni 2002-2003
SENIOR	Ginnaste nate negli anni 2001 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI A-B-C-D:	
COPPIA ALLIEVE*	Ginnaste Esordienti, Mini
COPPIA JUNIOR*	Ginnaste Propaganda e Under 15
COPPIA SENIOR*	Ginnaste Under 17 e Senior
SQUADRA JUNIOR*	Ginnaste Esordienti, Mini e Propaganda
SQUADRA SENIOR*	Ginnaste Under 15, Under 17 e Senior
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI A-B-C-D:	
ALLIEVE**	Ginnaste nate negli anni 2011-2010-2009-2008-2007
OPEN**	Ginnaste nate negli anni 2007 e precedenti

CATEGORIE per gare INDIVIDUALI - PROGRAMMI A1 – A2:	
SUPERMINI- SOLO REGIONALE	Ginnaste nate negli anni 2011 e successivi
MINI (A1-A2)	Ginnaste nate negli anni 2009-2010-2011 (8 ANNI COMPIUTI)
PROPAGANDA (A3-A4)	Ginnaste nate negli anni 2007-2008
JUNIOR (J1-J2-J3)	Ginnaste nate negli anni 2004-2005-2006
SENIOR (U18-O18)	Ginnaste nate negli anni 2003 e precedenti
CATEGORIE per gare di COPPIE E SQUADRE - PROGRAMMI A1 – A2:	
COPPIA ALLIEVE*	Ginnaste nate negli anni 2011-2010-2009-2008-2007
COPPIA OPEN*	Ginnaste nate negli anni 2006 e precedenti
SQUADRA ALLIEVE*	Ginnaste nate negli anni 2007-2008-2009-2010-2011 (8 ANNI COMPIUTI)

SQUADRA GIOVANILE*	Ginnaste nate negli anni tra il 2004 e il 2011 (8 ANNI COMPIUTI)
SQUADRA OPEN*	Ginnaste nate negli anni 2006 e precedenti
CATEGORIE per gare di RAPPRESENTATIVA - PROGRAMMI A1 – A2:	
ALLIEVE**	Ginnaste nate negli anni 2007-2008-2009-2010-2011 (8 ANNI COMPIUTI)
JUNIOR E SENIOR**	Ginnaste nate negli anni 2006 e precedenti

***N.B.: PER TUTTI I LIVELLI, CATEGORIE INDIVIDUALI, COPPIE E SQUADRE:**

1. E' 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;
2. Sono ammesse coppie "miste", purché le ginnaste gareggino nella categoria corrispondente alla ginnasta più anziana;
3. Per le gare di squadra è consentito UN SOLO "FUORI ETÀ", cioè una squadra junior può comprendere UNA SOLA ginnasta destinata per età a partecipare nelle squadre senior (mentre al contrario come da regola n°1 è consentito a più ginnaste che per età dovrebbero gareggiare nelle squadre junior prendere parte alla costituzione di una squadra senior).

****N.N.B.: PER TUTTI I LIVELLI, GARA PER RAPPRESENTATIVE**

1. NON SONO AMMESSI "FUORI ETÀ", per cui l'inserimento di anche una sola ginnasta di età superiore a quanto previsto fa slittare tutta la Rappresentativa nella categoria superiore. Fanno eccezione le ginnaste della categoria Propaganda **NATE NELL'ANNO 2007** che possono entrare a far parte della rappresentativa Allieve.
2. NON SONO AMMESSE GINNASTE DELLE CATEGORIE SUPERIORI, come da esempi seguenti:

-rappresentativa D: solo ginnaste di livello D

-rappresentativa C: solo ginnaste di livello C e D

-rappresentativa B: ginnaste di livello B, C e D

-rappresentativa A-A1: ginnaste di livello A1, A, B, C e D

-rappresentativa A1-A2: ginnaste di tutti i livelli

1.4 AMMISSIONI ALLA FASE NAZIONALE

DON BOSCO CUP: A conclusione della/e fase/i Regionali vengono stilate le classifiche valide per l'ammissione alla Finale Nazionale.

- **Gare INDIVIDUALI:**

FINALE ASSOLUTA: Le prime 3 (in categorie con meno di 10 iscritte) o 5 (dove ci siano 10 o più iscritti) ginnaste della classifica generale individuale di ogni regione, tali ginnaste partecipano al nazionale con gli attrezzi con cui sono entrate in classifica e concorrono all'assegnazione del titolo di Campionessa Nazionale PGS;

FINALI PER SPECIALITA': Tutte le ginnaste che abbiano partecipato ad almeno 1 prova regionale con almeno 1 attrezzo, escluse le partecipanti alla Finale Assoluta

N.B.: In caso di categorie con 5 iscritte o meno, le ginnaste si qualificano tutte per la finale ASSOLUTA.

- **Gare di COPPIA E SQUADRA:**

Le prime 3 classificate alla fase Regionale passano di diritto, più tutte le coppie e squadre partecipanti alla fase Regionale che realizzino almeno il 50% del punteggio massimo previsto (obbligatoria perciò la partecipazione alla fase Regionale).

- **Gare di 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.

RITMICA AMICA – NAZIONALE PROMO: L' ammissione alla fase Nazionale è libera; possono partecipare anche ginnaste che non hanno preso parte alla fase Provinciale/Regionale; allo stesso modo l'iscrizione alla finale Assoluta o alla finale per Specialità è a discrezione dell'allenatore e della ginnasta.

1.5 PREMIAZIONI E PARIMERITO

Le seguenti normative valgono per i pari merito che riguardano le prime 3 posizioni, dopodiché il pari merito non viene più differenziato.

- **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 Supermini, 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 Supermini, Esordienti, Mini e Propaganda, e la ginnasta più anziana nelle categorie Under 15, Under 17, Junior e Senior.

- **Gare di COPPIA E SQUADRA:**

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.

- **Gare di RAPPRESENTATIVA:**

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 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.

AD ACCOMPAGNARE LE GINNASTE IN CAMPO GARA SARA' AMMESSO UN SOLO ALLENATORE

1.8 GIUDICI

Le norme che regolamentano l'operato della giuria sono riportate nell'apposito documento "Regolamento di giuria".

SEZIONE 2

Per i livelli D/C/B/A/A1 LE DIFFICOLTA' VALIDE SARANNO SOLO QUELLE DELLA GRIGLIA FGI

Precisazioni generali, valide per tutte le categorie:

1. In tutte le categorie è consentito (ma non consigliato) l'inserimento di BD di valore superiore al livello max. richiesto; il valore della difficoltà verrà comunque riportato al massimo consentito per ciascun livello (es. salto biche a boucle eseguito da una ginnasta categoria D, valore assegnato ~~0.30~~ =0.10)
2. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di EDR di valore superiore al livello max. richiesto; il valore della difficoltà verrà comunque riportato al massimo consentito per ciascun livello (es. lancio chainée+capovolta eseguito da una ginnasta categoria D, valore assegnato ~~0.30~~ =0.10)
3. In tutte le categorie è consentito l'inserimento di EDR e AD in esubero; tali elementi verranno valutati 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. Non è invece consentito l'inserimento di difficoltà BD (valore superiore a 0.10 della griglia silver) in esubero: in tal caso la giuria D assegnerà una penalità di 0.30.
5. Non è obbligatorio l'inserimento degli elementi imposti dei programmi tecnici silver: tali elementi non verranno presi in considerazione.

2.1 PROGRAMMA TECNICO PGS INDIVIDUALE

ESORDIENTI, MINI e PROPAGANDA: nessun attrezzo imposto

ESORDIENTI MINI E PROPAGANDA	BD (CORPO)	AD (ATTREZZO)	S (PASSI RITMICI)	EDR (RISCHI)	ELEMENTI IMPOSTI valore 0.30	ATTREZZI
D Musica da 30'' a	Come programma silver FGI LA				NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	2 Esercizi: <u>ESORDIENTI E MINI:</u> corpo libero o

1 minuto						fune o cerchio o palla <u>PROPAGANDA</u> : corpo libero o fune o cerchio o palla
C Musica da 45'' a 1 minuto	Come programma silver FGI LB				NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	2 Esercizi: <u>ESORDIENTI E MINI</u> : corpo libero o fune o cerchio o palla <u>PROPAGANDA</u> : corpo libero o fune o cerchio o palla
B Musica Da 45'' a 1 minuto	Come programma silver FGI LC				NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 3 Esercizi : <u>ESORDIENTI, MINI E</u> <u>PROPAGANDA</u> : 2/3 a scelta fra corpo libero fune, cerchio, palla, clavette, nastro
A Musica da 1'00'' a 1'30''	Come programma silver FGI LD				NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 3 Esercizi : <u>ESORDIENTI, MINI E</u> <u>PROPAGANDA</u> : 2/3 a scelta fra corpo libero fune, cerchio, palla, clavette, nastro

A1 Musica da 1'15" a 1'30"	Come programma silver FGI LD/LE				NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	Max. 3 Esercizi: <u>ESORDIENTI, MINI E</u> <u>PROPAGANDA: 2/3</u> a scelta fra corpo libero funne, cerchio, palla, clavette, nastro
A2 Musica da 1'15" a 1'30"	Seguire Programmi FGI Gold per anno di nascita					3 Esercizi a scelta fra tutti gli attrezzi

UNDER 15, UNDER17 E SENIOR: nessun attrezzo imposto.

UNDER 15	BD (CORPO)	AD (ATTREZZO)	S (PASSI RITMICI)	EDR (RISCHI)	ELEMENTI IMPOSTI 0.30	ATTREZZI
D Musica da 30'' a 1 minuto	Come programma silver FGI LA				NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	<u>UNDER 15:</u> 2 Esercizi a scelta fra funne , cerchio, palla, clavette <u>UNDER 17 E SENIOR:</u> 2 Esercizi a scelta fra funne, cerchio, palla, clavette, nastro

<p style="text-align: center;">C</p> <p>Musica da 45'' a 1 minuto</p>	<p>Come programma silver FGI</p> <p>LB</p>				<p>NESSUN ELEMENTO IMPOSTO</p>	<p><u>UNDER 15:</u></p> <p>2 Esercizi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette</p> <p><u>UNDER 17 E SENIOR:</u></p> <p>2 Esercizi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>
<p style="text-align: center;">B</p> <p>Musica da 45'' a 1 minuto</p>	<p>Come programma silver FGI</p> <p>LC</p>				<p>NESSUN ELEMENTO IMPOSTO</p>	<p><u>UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR:</u></p> <p>Max. 3 Esercizi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>
<p style="text-align: center;">A</p> <p>Musica da 1'00'' a 1'30''</p>	<p>Come programma silver FGI</p> <p>LD</p>				<p>NESSUN ELEMENTO IMPOSTO</p>	<p><u>UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR:</u></p> <p>Max. 3 Esercizi a scelta fra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>
<p style="text-align: center;">A1</p> <p>Musica da 1'15'' a 1'30''</p>	<p>Come programma silver FGI</p> <p>LD/LE</p>				<p>NESSUN ELEMENTO IMPOSTO</p>	<p>Max. 3 a scelta tra fune, cerchio, palla, clavette, nastro</p>
<p style="text-align: center;">A2</p> <p>Musica da 1'15'' a 1'30''</p>	<p>Seguire Programmi FGI Gold per anno di nascita</p>					<p>3 Esercizi a scelta fra tutti gli attrezzi per il progr. Generale; min.1 max.3 per la specialità</p>

2.2 PROGRAMMA TECNICO PGS – COPPIE E SQUADRE

COPPIA ALLIEVE: ESORDIENTI E MINI

COPPIA JUNIOR: PROPAGANDA E UNDER 15

COPPIA SENIOR: UNDER 17 E SENIOR

COPPIE ALLIEVE e JUNIOR	BD CORPO	ED SCAMBIO	PASSI RITMICI	RISCHI	COLLABORAZIONI	ATTREZZI
C-D Musica 1.15-1.30 MAX. P.TI 3.00	3 BD valore Max. 0.20 1 per gruppo corporeo	3ED valore Max. 0.20	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste con 1 rotazione, valore Max. 0.20	Min. 4 da codice	2 PALLE
B Musica 1.15-1.30 MAX. P.TI 4.00	3 BD Valore Max. 0.30 1 per gruppo corporeo	3ED Valore Max. 0.30	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste con 1-2 rotazioni, valore Max. 0.30	Min. 4 da codice	2 PALLE
A-A1* Musica 1.15-1.30 MAX. P.TI 5.00	3 BD Valore Max. 0.50 1 per gruppo corporeo	3 ED Valore Max. 0.50	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste con minimo 2 rotazioni	Min. 4 da codice	2 CERCHI

ALLIEVE A1-A2* Musica 1.15-1.30	3 BD Valore Max. 0.50 1 per gruppo corporeo	3 ED Valore Max. 0.50	Min. 2 S	Max. 1 di entrambe le ginnaste con minimo 2 rotazioni	Min. 4 da codice	2 CERCHI
--	---	--------------------------	----------	---	------------------	----------

COPPIE SENIOR	BD CORPO	ED SCAMBIO	PASSI RITMICI	RISCHI	COLLABORAZIONI	ATTREZZI
C-D Musica 1.15-1.30 MAX. P.TI 3.00	3 BD valore Max. 0.20 1 per gruppo corporeo	3ED valore Max. 0.20	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste con 1 rotazione, valore Max. 0.20	Min. 4 da codice	CERCHIO-PALLA
B Musica 1.15-1.30 MAX. P.TI 4.00	3 BD Valore Max. 0.30 1 per gruppo corporeo	3ED Valore Max. 0.30	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste con 1-2 rotazioni, valore Max. 0.30	Min. 4 da codice	CERCHIO-PALLA
A-A1* Musica 1.15-1.30 MAX. P.TI 5.00	3 BD Valore Max. 0.50 1 per gruppo corporeo	3 ED Valore Max. 0.50	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste MIN. 2 rotazioni	Min. 4 da codice	CERCHIO-CLAVETTE
OPEN A1-A2* Musica 1.15-1.30	COME DA PT GOLD SPECIALITA'					CERCHIO-CLAVETTE

***le ginnaste della categoria A1 possono scegliere se partecipare alla gara di coppia A o alla gara di coppia A2; questo sia in caso di coppie miste (1 ginnasta A ed 1 ginnasta A1), sia in caso di ginnaste entrambi appartenenti alla categoria A1.**

SQUADRA ALLIEVE A1-A2: MINI E PROPAGANDA; SQUADRA GIOVANILE A1-A2: MINI, PROPAGANDA E JUNIOR; SQUADRA OPEN A1-A2: JUNIOR E SENIOR

SQUADRA JUNIOR A-B-C: ESORDIENTI, MINI E PROPAGANDA

SQUADRA SENIOR A-B-C: UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR

SQUADRA JUNIOR	BD CORPO	ED SCAMBIO	PASSI RITMICI	RISCHI	COLLABORAZIONI	ATTREZZI
C-D Musica 1.45- 2.00 MAX. P.TI 4.00	3 BD valore Max. 0.20 1 per gruppo corporeo	3ED valore Max. 0.20	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste con 1 rotazione, valore Max. 0.20	Min. 4 da codice	5 PALLE
B Musica 1.45-2.00 MAX. P.TI 4.00	3 BD Valore Max. 0.30 1 per gruppo corporeo	3ED Valore Max. 0.30	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste con 1-2 rotazioni, valore Max. 0.30	Min. 4 da codice	5 PALLE
A-A1* Musica 1.45-2.00 (Come da PT 2019 Insieme Silver "BASE") MAX. P.TI 5.00	3 BD Valore Max. 0.50 1 per gruppo corporeo	3 ED Valore Max. 0.50	Min. 2 S da 6-8 secondi	MAX 1 di entrambe le ginnaste con min. 2 rotazioni	Min. 4 da codice	5 PALLE Oppure 5 CERCHI

A1-A2* ALLIEVE Musica 1.45-2.00	COME DA PT GOLD 2019 INSIEME ALLIEVE					5 CERCHI oppure 5 PALLE
A1-A2 GIOVANILE Musica 2.15-2.30	COME DA PT GOLD 2019 INSIEME GIOVANILE					5 NASTRI oppure 5 CERCHI

SQUADRA SENIOR	BD CORPO	ED SCAMBIO	PASSI RITMICI	RISCHI	COLLABORAZIONI	ATTREZZI
C-D Musica 1.45-2.00 MAX. P.TI 4.00	3 BD valore Max. 0.20 1 per gruppo corporeo	3ED valore Max. 0.20	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste con 1 rotazione, valore Max. 0.20	Min. 4 da codice	3 CERCHI-2 PALLE
B Musica 1.45-2.00 MAX. P.TI 4.00	3 BD Valore Max. 0.30 1 per gruppo corporeo	3ED Valore Max. 0.30	Min. 1 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste con 1-2 rotazioni, valore Max. 0.30	Min. 4 da codice	3 CERCHI-4 CLAVETTE
A-A1* Musica 1.45-2.00 (Come da PT 2018 Insieme Silver "UP")	3 BD valore Max. 0.50 1 per gruppo corporeo	3 ED Valore Max. 0.50	Min. 2 S da 6-8 secondi	Max. 1 di entrambe le ginnaste Min. 2 rotazioni	Min. 4 da codice	ATTREZZI MISTI A SCELTA (3+2)

e "MISTA") MAX. P.TI 5.00						
A1-A2* OPEN Musica 2.15-2.30	COME DA PT GOLD 2019 INSIEME OPEN					5 PALLE OPPURE 3 CERCHI 4 CLAVETTE

***le ginnaste della categoria A1 possono scegliere se partecipare alla gara di squadra A o alla gara di squadra A2; questo sia in caso di squadre miste (1 ginnasta A e 4 ginnaste A1, oppure 1 ginnasta A1 e 4 ginnaste A), sia in caso di ginnaste appartenenti in toto alla categoria A1.**

2.3 PROGRAMMA TECNICO PGS – RAPPRESENTATIVE

RAPPRESENTATIVE: TRE DEI 4 ATTREZZI. UNA GINNASTA PUO' ESEGUIRE MAX TRE ESERCIZI.

ALLIEVE D, OPEN D Musica 0.30-1.00 MAX. P.TI 1.50	BD CORPO	SCAMBI (ED)	PASSI RITMICI (S) durata 6-8 secondi	RISCHI (EDR)	COLLABORAZIONI e AD ATTREZZO	ELEMENTI IMPOSTI
COLLETTIVO A CORPO LIBERO DA 3 A 6 ginnaste	3 BD valore Max. 0.10 1 per gruppo corporeo		Min. 1 S Valore 0.30		Min. 4 Collaborazioni* 0.10-0.20-0.30-0.40	NESSUN ELEMENTO IMPOSTO
COPPIA 2 CERCHI	2 BD (2 gruppi corporei a scelta purché differenti) Valore Max. 0.10	2 ED Valore max. 0.30	Min. 1 S	Max. 1 con 1 rotazione	Min. 4 da codice	
SUCCESSIONE FUNE-PALLA Oppure FUNE-NASTRO	4 BD valore Max 0.10 2 BD per ciascun attrezzo		Min. 2 S Min. 1 per ciascun attrezzo	Valore Max. 0.10	Max. 1 AD	
INDIVIDUALE A SCELTA TRA FUNE, CERCHIO,PALLA, CLAVETTE, NASTRO	3 BD valore Max. 0.10		Min. 1 S	Max. 1 come da es. individuali categ. D	Max. 1 AD	

ALLIEVE C, OPEN C Musica 0.45-1.00 MAX. P.TI 2.00	BD CORPO	SCAMBI (ED)	PASSI RITMICI (S) durata 6-8 secondi	RISCHI (EDR)	COLLABORAZIONI e AD ATTREZZO	ELEMENTI IMPOSTI
COLLETTIVO A CORPO LIBERO DA 3 A 6 ginnaste	3 BD valore Max. 0.20 1 per gruppo corporeo		Min. 1 S Valore 0.30		Min. 4 Collaborazioni* 0.10-0.20-0.30-0.40	NESSUN ELEMENTO IMPOSTO
COPPIA 2 CERCHI	2 BD (2 gruppi corporei a scelta purché differenti) Valore Max. 0.20	2 ED Valore max. 0.30	Min. 1 S	Max. 1 con 1 rotazione	Min. 4 da codice	
SUCCESSIONE FUNE-PALLA Oppure FUNE-NASTRO	4 BD valore Max. 0.20 2 BD per ciascun attrezzo		Min. 2 S Min. 1 per ciascun attrezzo	Valore Max. 0.20	Max. 1 AD	
INDIVIDUALE A SCELTA TRA FUNE, CERCHIO, PALLA, CLAVETTE, NASTRO	3 BD valore Max 0.20		Min. 1 S	Max. 1 come da es. indiv. Categorie C	Max. 1 AD	

ALLIEVE B, OPEN B Musica 0.45-1.00 MAX. P.TI 2.50	BD CORPO	SCAMBI (ED)	PASSI RITMICI (S) durata 6-8 secondi	RISCHI (EDR)	COLLABORAZIONI e AD ATTREZZO	ELEMENTI IMPOSTI
COLLETTIVO A CORPO LIBERO DA 3 A 6 ginnaste	3 BD valore Max. 0.30		Min. 1 S Valore 0.30		Min. 4 Collaborazioni* 0.10-0.20-0.30-0.40	NESSUN ELEMENTO IMPOSTO
COPPIA 2 CERCHI	2 BD (a scelta purché di gruppi corporei differenti) Valore Max. 0.30	2 ED valore Max. 0.40	Min. 1 S	Max. 1 Valore max. 0.30 Min. 2 rotazioni	Min. 4 Collaborazioni da codice NO AD	
SUCCESSIONE PALLA-NASTRO	4 BD valore max. 0.30 2 BD per ciascun attrezzo		Min. 2 S Min. 1 per ciascun attrezzo		Max. 2 AD (max. 1 per attrezzo)	
INDIVIDUALE A SCELTA TRA FUNE, CERCHIO,PALLA, CLAVETTE, NASTRO	Min. 3 Max. 4 BD Valore Max. 0.30		Min. 1 S		Max. 2 AD	

*Le collaborazioni a corpo libero sono da intendersi: 0.10 collaborazione semplice, 0.20 con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste, 0.30 con superamento, passaggio sotto o attraverso durante rovesciamento, 0.40 con salto + rovesciamento durante il passaggio sopra, sotto o attraverso le ginnaste.

ALLIEVE A-A1, OPEN A-A1 Musica 1.15-1.30 MAX. P.TI 5.00	BD CORPO	SCAMBI	PASSI RITMICI (S) durata 8 secondi	RISCHI	COLLABORAZIONI e AD ATTREZZO	ELEMENTI IMPOSTI
COLLETTIVO CON I CERCHI DA 3 A 6 ginnaste	3 BD Valore Max. 0.50 1 per gruppo corporeo	3 ED valore Max. 0.50	Min. 1 S	Max. 1 di tutte le ginnaste	Min. 3 Collaborazioni da codice NO AD	NESSUN ELEMENTO IMPOSTO
COPPIA FUNE-PALLA	3 BD Valore Max. 0.50 1 per gruppo corporeo	3 ED valore Max.0.50	Min. 1 S	Max. 1 di entrambe le ginnaste		
SUCCESSIONE PALLA-NASTRO Oppure CERCHIO-CLAVETTE	6 BD valore max. 0.50 3 BD per ciascun attrezzo, 1 per GC		Min. 2 S 1 per ciascun attrezzo	Max. 1	Max. 1 AD 1 per ciascun attrezzo	
INDIVIDUALE A SCELTA TRA FUNE, CERCHIO,PALLA, CLAVETTE, NASTRO	Min. 3 Max. 6 Valore Max. 0.50 Min. 1 per gruppo corporeo		Min. 2 S	Max. 4	No min. no max.	

RAPPRESENTATIVE A2: SEGUONO PT GOLD 2019 come di seguito riportato:

ALLIEVE: CAT. UNIFICATA, 3 ESERCIZI A SCELTA FRA I 4 DEL PROGRAMMA COMPLETO DI CIASCUNA FASCIA, CON STESSA RICHIESTA TECNICA, PUNTEGGIO MAX. DIFFICOLTA' 5.00 P.TI

JUNIOR/SENIOR: CATEGORIA UNIFICATA, COME DA PROGRAMMI TECNICI SERIE A, B, C.

SEZIONE 3

RITMICAMICA

Tutte le difficoltà hanno valore da 0.50 (*compresi gli elementi imposti, LE AD e i DER*), se eseguite con un piccolo fallo tecnico verranno declassate a 0.20, se il fallo tecnico è grave la difficoltà non verrà assegnata.

Le serie di passi ritmici per il programma promo potranno essere da 6 secondi, il suo valore sarà sempre 0.50.

L'acrobatica imposta ha sempre valore da 0.50 ma deve essere un rovesciamento, il rotolino sul sedere non è considerata acrobatica. Verrà presa in considerazione la prima effettuata dalla ginnasta.

Possono essere presenti all'interno dell'esercizio solo il numero di difficoltà richieste dal programma, se ci saranno difficoltà in esubero non verranno prese in considerazione e verrà assegnata la penalità esecutiva come da codice. Potranno invece essere presenti più serie di passi ritmici e di acrobatiche, *ma verranno prese in considerazione le prime in ordine cronologico.*

GRIGLIA DIFFICOLTA' PROMO

PROMO BASE: solo difficoltà sottoelencate	PROMO AVANZATO: tutte quelle del promo base più quelle elencate sotto
SALTI -Salto del gatto e groupé -Salti cosacco, cabriole e biche -Salto "sforbiciata" tesa a 90°	SALTI -Salto del gatto e groupé con 180° in volo -Salto "sforbiciata" tesa oltre i 90° -Salto stacco a piedi pari, 180° e più in volo, gambe tese ed unite
EQUILIBRI -Equilibrio passé a tutta pianta o in relevé -Staccata a terra -Flessione dorsale in ginocchio -Equilibrio gamba tesa a 45° avanti, laterale, dietro, in relevé	EQUILIBRI -Equilibrio passé in relevé -Equilibrio gamba tesa o flessa 90° avanti, laterale o dietro a tutta pianta o in relevé -Couché (sul bacino)
PIVOT -Pivot passé -2 chainée -Pivot gamba tesa a 45° (av, fuori, dietro)	PIVOT -Giro in staccata avanti -Pivot cosacco -180° Pivot gamba a 90° (av, fuori, dietro, flessa)

3.1 PROGRAMMA TECNICO PROMO – INDIVIDUALE

Musica durata per tutte le categorie individuali da 45" a massimo 1 minuto individuali. Squadrette Supermini da 0.45 a 1.15.

PROMO BASE – MAX. P.TI 4.00 ES. INDIVIDUALI, P.TI 4.50 SQ. SUPERMINI			
CATEGORIA	DIFFICOLTA' DI CORPO – BD	ELEMENTI ATTREZZO E COLLABORAZIONI	ATTREZZI
SUPERMINI A SQUADRE (DA 2 A 6 GINNASTE)	PER TUTTE LE CATEGORIE: 1 Salto 1 Equilibrio	1 Serie di palleggi 1 Rotolamento sul corpo o una parte Min. 3 Collaborazioni*	1^ prova CORPO LIBERO 2^ prova PALLA
ESORDIENTI E MINI	1 Pivot 1 acrobatica a scelta tra capovolta (av. o indietro) e ruota	1 Prillo (anche al suolo) 1 Rotolamento al suolo	1^ prova CORPO LIBERO 2^ prova CERCHIO
PROPAGANDA	1 Serie di Passi Ritmici 1 Difficoltà a scelta	1 Prillo (anche al suolo) 1 Serie di giri del cerchio	1^ prova CORPO LIBERO 2^ prova CERCHIO
UNDER 15	(comprese Serie di passi e acrobatica)	2 elementi a scelta fra:	1^ prova PALLA 2^ prova CLAVETTE
UNDER 17		Max. 1 Rischio con 1 rotazione Max. 2 AD anche ordinaria. Bastano 1 BASE + 2 CRITERI oppure 2 BASI + 1 CRITERIO	1^ prova CERCHIO 2^ prova NASTRO (5m)
SENIOR			2 ATTREZZI A SCELTA (1 per ogni prova)

*Collaborazioni Supermini a corpo libero: 0.10 collaborazione semplice, 0.20 con superamento o passaggio sotto o attraverso le ginnaste, 0.30 con superamento, passaggio sotto o attraverso durante rovesciamento, 0.40 con salto + rovesciamento durante il passaggio sopra, sotto o attraverso le ginnaste.

Collaborazioni Supermini con la palla: 0.10 con semplice contatto, 0.20 con superamento/passaggio sotto/attraverso le ginnaste indipendentemente dal maneggio

dell'attrezzo, 0.30 con rovesciamento durante il superamento/passaggio sotto/attraverso le ginnaste, 0.20 con scambio semplice dell'attrezzo.

PROMO AVANZATO - MAX. P.TI 4.00			
CATEGORIA	DIFFICOLTA' DI CORPO – BD	ELEMENTI ATTREZZO	ATTREZZI
SUPERMINI INDIVIDUALE	PER TUTTE LE CATEGORIE: 1 Salto	1 Serie di palleggi di cui 1 senza mani 1 Piccolo lancio e ripresa ad una mano	1^ prova CORPO LIBERO 2^ prova PALLA
ESORDIENTI E MINI	1 Equilibrio 1 Pivot 1 acrobatica* 1 Serie di Passi Ritmici	1 Serie di giri del cerchio (anche senza mani) 1 Rotolamento ritornato al suolo	1^ prova CORPO LIBERO 2^ prova CERCHIO
PROPAGANDA	1 Difficoltà a scelta (comprese Serie di passi e acrobatica)	1 Prillo (non al suolo) 1 Rotolamento sul corpo o su una parte	1^ prova CORPO LIBERO 2^ prova CERCHIO
UNDER 15	*Categoria Supermini: acrobatica a scelta tra capovolta (avanti o indietro) e ruota; tutte le altre categorie acrobatica a piacere	2 elementi a scelta fra: Max. 1 Rischio con 1 rotazione Max. 2 AD anche ordinaria. Bastano 1 BASE + 2 CRITERI oppure 2 BASI + 1 CRITERIO	1^ prova PALLA 2^ prova CLAVETTE
UNDER 17			1^ prova CERCHIO 2^ prova NASTRO (5m)
SENIOR			2 ATTREZZI A SCELTA (1 per ogni prova)

3.2 PROGRAMMA TECNICO PROMO – COPPIE E SQUADRE

Durata musiche: coppie da 1 minuto a 1.30, squadra da 1.30 a 2.00.

PROMO BASE + AVANZATO – COPPIA MAX. P.TI 4.50, SQUADRA P.TI 5.00			
CATEGORIA	DIFFICOLTA' CORPO E SERIE DI PASSI	DIFFICOLTA' DI SCAMBIO	COLLABORAZIONI
<u>COPPIA:</u> ALLIEVE: 2 PALLE JUNIOR: 2 PALLE SENIOR: 2 CERCHI	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 Serie di Passi Ritmici	2 SCAMBI PER LANCIO	MIN. 3 COLLABORAZIONI DA CODICE
<u>SQUADRA:</u> JUNIOR: 5 PALLE SENIOR: 3 CERCHI E 2 PALLE	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 Serie di Passi Ritmici	2 SCAMBI PER LANCIO	MIN. 4 COLLABORAZIONI DA CODICE

3.3 PROGRAMMA TECNICO PROMO – RAPPRESENTATIVE

Collettivo a corpo libero da 1 minuto a 1.30, sequenza agli attrezzi da 1.20 a 2.00.

PROMO BASE + AVANZATO – CORPO LIBERO MAX. P.TI 4.50, ATTREZZI MAX. P.TI 6.00			
CATEGORIA	ATTREZZO	DIFFICOLTA' CORPO E SERIE DI PASSI	COLLABORAZIONI ED ELEMENTI ATTREZZO
ALLIEVE	CORPO LIBERO: collettivo da 3 a 6 ginnaste	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 Serie di Passi Ritmici	Min. 4 collaborazioni da 0.10-0.20-0.30-0.40
	SEQUENZA ATTREZZI: 4 sequenze da 20"-30" ciascuna con fune, cerchio, palla (1 attrezzo a scelta)	2 Salti 2 Equilibri 2 Pivot 2 Serie di Passi Ritmici Ciascuna sequenza-attrezzo deve contenere 2 difficoltà a	FUNE: 1 serie di saltelli CERCHIO: 1 rotolamento ritornato al suolo PALLA: 1 serie di palleggi Ciascuna sequenza-attrezzo deve contenere gli elementi

	viene ripetuto) Max. 2 attrezzi a ginnasta	scelta fra quelle sopraelencate (anche ripetute, purché realizzate da ginnaste differenti)	sopraelencati
OPEN	CORPO LIBERO: collettivo da 3 a 6 ginnaste	1 Salto 1 Equilibrio 1 Pivot 1 Serie di Passi Ritmici	Min. 4 collaborazioni da 0.10-0.20-0.30-0.40
	SEQUENZA ATTREZZI: 4 sequenze da 20"-30" ciascuna con 1 attrezzo a scelta (4 attrezzi differenti tra fune, cerchio, palla, clavette, nastro) Max. 2 attrezzi a ginnasta	2 Salti 2 Equilibri 2 Pivot 2 Serie di Passi Ritmici Ciascuna sequenza-attrezzo deve contenere 2 difficoltà a scelta fra quelle sopraelencate (anche ripetute, purché realizzate da ginnaste differenti)	Max. 1 Rischio Min. 1 Max. 3 AD (stessi criteri degli es. individuali) Ciascuna sequenza-attrezzo deve contenere Max. 1 degli elementi attrezzo sopraelencati

SEZIONE 4

4.1 PROGRAMMA TECNICO ESERCIZIO COLLETTIVO - COREOGRAFICO

Tema: "IL GIRO DEL MONDO"

All'interno dell'esercizio collettivo possono partecipare ginnaste di ogni livello e categoria della Don Bosco Cup e Promo, è possibile inserire nel coreografico atlete tesserate per le altre sezioni purché non superino il 30% del totale delle partecipanti.

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

Vengono valutate non solo la parte "ginnica" della composizione, ma anche la parte estetico-coreografica, come da schema seguente:

PUNTEGGIO MASSIMO TOTALE: 20.00 PUNTI			
ESECUZIONE	10.00 PUNTI come da Codice dei Punteggi relativo al programma d'insieme		
COMPOSIZIONE	COSTUMI E SCENOGRAFIA	1.00 PUNTO	TOTALE: 10.00 PUNTI
	ORIGINALITA'	3.00 PUNTI	
	ESPRESSIVITA' E VARETA' NEL LAVORO COLLETTIVO	1.00 PUNTO	
	COLLABORAZIONI (anche non convenzionali)	2.00 PUNTI	
	MUSICA: SCELTA MUSICALE E ADERENZA ALLA STESSA	3.00 PUNTI	