



PROGRAMMA TECNICO

Ginnastica Ritmica

Schemi riepilogativi

2026

NB: sono scritte o evidenziate in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2025

Le griglie integrate rispetto all'edizione 2025 hanno i bordi in rosso

PROGRAMMA ATTREZZI INDIVIDUALE

ANNO SPORTIVO	2025/2026			
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	SMALL	ENTRY/BASE/MEDIUM/ LARGE/ADVANCED/ SUPER	MASCHILE Tutti i livelli
LUPETTE	2019/2018	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	LIBERI classifica unica
		PALLA	CERCHIO	
TIGROTTE	2017/2016	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	LIBERI classifica unica
		CERCHIO	CERCHIO	
ALLIEVE	2015/2014	CORPO LIBERO	PALLA	LIBERI classifica unica
		FUNE	FUNE	
RAGAZZE	2013/2012	CORPO LIBERO	CERCHIO	LIBERI classifica unica
		CLAVETTE	CLAVETTE	
JUNIOR	2011/2010/2009	CORPO LIBERO	PALLA	LIBERI classifica unica
		PALLA	CERCHIO	
SENIOR	2008/ 2006	CORPO LIBERO	CLAVETTE	LIBERI classifica unica
		FUNE	NASTRO	
MASTER	2005/ e precedenti	CORPO LIBERO	CLAVETTE	LIBERI classifica unica
		FUNE	NASTRO	
OVER	2003 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	LIBERO classifica unica	LIBERI classifica unica
		NASTRO	LIBERO classifica unica	



PROGRAMMA ATTREZZI SQUADRE

ANNO SPORTIVO	2025/2026								
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	SMALL		ENTRY/BASE		MEDIUM/LARGE		ADVANCED/SUPER	
		SPECIALITÀ ATTREZZO UNICO	SPECIALITÀ ATTREZZO MISTO	SPECIALITÀ ATTREZZO UNICO	SPECIALITÀ ATTREZZO MISTO	SPECIALITÀ ATTREZZO UNICO	SPECIALITÀ ATTREZZO MISTO	SPECIALITÀ ATTREZZO UNICO	SPECIALITÀ ATTREZZO MISTO
ESORDIENTI	2021/2020/ 2019/2018	CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO	CORPO LIBERO/PALLE Min. 2 palle	CORPO LIBERO	PALLE/CERCHI
1ª CATEGORIA	2017/2016/2015	CORPO LIBERO	PALLE	CERCHI	PALLE/CERCHI	PALLE	PALLE/CERCHI	FUNI	FUNI/CERCHI
2ª CATEGORIA	2014/2013/2012	CORPO LIBERO	PALLE	PALLE	PALLE/CERCHI	CLAVETTE	CLAVETTE/CERCHI	PALLE	FUNI/PALLE
3ª CATEGORIA	2011/2010/2009/ 2008/2007	CORPO LIBERO	CERCHI	CERCHI	CLAVETTE/CERCHI	CERCHI	PALLE/CERCHI	PALLE	PALLE/CERCHI
4ª CATEGORIA	2006 E PRECEDENTI	CORPO LIBERO	CERCHI	CERCHI	CLAVETTE/CERCHI	CERCHI	PALLE/CERCHI	PALLE	PALLE/CERCHI
5ª CATEGORIA	2003 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	FUNI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI

PROGRAMMA ATTREZZI COPPIE

ANNO SPORTIVO	2025/2026			
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	ENTRY BASE	MEDIUM LARGE	ADVANCED SUPER
ESORDIENTI	2021/2020/ 2019/2018	CORPO LIBERO	PALLE	PALLE
1ª CATEGORIA	2017/2016/2015	PALLE	CERCHI	CERCHI
2ª CATEGORIA	2014/2013/2012	CLAVETTE	CLAVETTE/CERCHIO	CLAVETTE/CERCHIO
3ª CATEGORIA	2011/2010/ 2009/2008/2007	NASTRI	PALLA/CLAVETTE	PALLA/CLAVETTE
4ª CATEGORIA	2006 E PRECEDENTI	NASTRI	PALLA/CLAVETTE	PALLA/CLAVETTE
5ª CATEGORIA	2003 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)



DURATA MUSICHE

LIVELLI	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
ORE DI ALLENAMENTO	DA 1 A 3 ORE SETTIMANALI	DA 2 A 4 ORE SETTIMANALI	DA 3 A 6 ORE SETTIMANALI	DA 4 A 7 ORE SETTIMANALI	DA 5 A 8 ORE SETTIMANALI	DALLE 9 ORE SETTIMANALI	DALLE 12 ORE SETTIMANALI
LIMITAZIONI	MAI partecipato a gare FGI	livello SILVER LA in FGI	livello SILVER LB in FGI	livello SILVER LC in FGI	livello SILVER LD in FGI	livello SILVER LE in FGI	GOLD in FGI
DURATA MUSICHE INDIVIDUALI	DA 30" A 45"	DA 30" A 60"	DA 45" A 60"	DA 45" A 1'30"	DA 60" A 1'30"	DA 1'15" A 1'30"	DA 1'15" A 1'30"
DURATA MUSICHE SQUADRE	DA 60" A 1'15"	DA 45" A 60"	DA 45" A 1'15"	DA 45" A 1'45"	DA 1'15" A 2'15"	DA 1'45" A 2'30"	DA 1'45" A 2'30"
DURATA MUSICHE COPPIE		MAX 45"	MAX 60"	MAX 60"	DA 1'15" A 1'30"	DA 1'15" A 1'30"	DA 1'30" A 2'00"

*indicazione di massima, non vincolante, delle ore necessarie per partecipare al livello

ESIGENZE PROGRAMMA INDIVIDUALE

		SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
LUPETTE/I	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°3 DA 0.10 A 0.20	N°4 DA 0.10 A 0.30	MIN N°3 MAX N°5 DA 0.10 A 0.40 di più alto valore	MIN N°3 MAX N°6 DA 0.10 A 0.50 Di più alto valore	MAX N°8 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0.10
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	MAESTRIE	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°4 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)
TIGROTTE/I ALLIEVE/I RAGAZZE/I JUNIOR SENIOR MASTER	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°3 DA 0.10 A 0.20	N°4 DA 0.10 A 0.30	MIN N°4 MAX N°5 DA 0.10 A 0.40 di più alto valore	MIN N°3 MAX N°6 DA 0.10 A 0.50 Di più alto valore	MAX N°8 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0.10
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	MAESTRIE	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°10 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°10 (VEDI TABELLA)
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°4 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)

ESIGENZE PROGRAMMA SQUADRE

		SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
ESORDIENTI	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°3 DA 0.10 A 0.20	N°4 DA 0.10 A 0.30	N°4 DA 0.10 A 0.40 Di più alto valore	N°5 DA 0.10 A 0.50 di più alto valore	N°6 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°1 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	NO	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°5 (VEDI TABELLA)	N°8 (VEDI TABELLA)	N°8 (VEDI TABELLA)
1 ^a CATEGORIA II ^a CATEGORIA III ^a CATEGORIA IV ^a CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°3 DA 0.10 A 0.20	N°4 DA 0.10 A 0.30	N°4 DA 0.10 A 0.40 Di più alto valore	N°5 DA 0.10 A 0.50 di più alto valore	N°6 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°1 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°3 (VEDI TABELLA)	N°3 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°5 (VEDI TABELLA)	N°8 (VEDI TABELLA)	N°8 (VEDI TABELLA)

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

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

NOTA

Le squadre che partecipano al Concorso Generale devono:

- essere iscritte con lo stesso nome per entrambi gli esercizi
- essere composte dallo stesso numero di ginnaste
- le componenti devono essere le stesse nella misura del 50%+1

Esempi: Sq. 3 componenti: Ginnaste A-B-C Attrezzo Unico / Ginnaste A-B-D Attrezzo Misto – OK; Sq. 5 componenti: Ginnaste A-B-C-D-E Attrezzo Unico / Ginnaste A-B-C-F-G Attrezzo Misto – OK; Sq. 6 componenti: Ginnaste A-B-C-D-E-F Attrezzo Unico / Ginnaste A-B-C-D-G-H Attrezzo Misto - OK; Sq. 4 componenti: Ginnaste A-B-C-D Attrezzo Unico / Ginnaste A-B-E-F Attrezzo Misto – NO

ESIGENZE PROGRAMMA COPPIE

		ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
ESORDIENTI	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°3 DA 0.10 A 0.20	N°4 DA 0.10 A 0.30	N°4 DA 0.10 A 0.40 Di più alto valore	N°5 DA 0.10 A 0.50 di più alto valore	N° 6 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°1 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°5 (VEDI TABELLA)	N°6 (VEDI TABELLA)	N°6 (VEDI TABELLA)
I^ CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°3 DA 0.10 A 0.20	N°4 DA 0.10 A 0.30	N°4 DA 0.10 A 0.40 Di più alto valore	N°5 DA 0.10 A 0.50 di più alto valore	N° 6 VALORE MAGGIORE
II^ CATEGORIA	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30
III^ CATEGORIA	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N° 1 MAX N°1 (VEDI TABELLA)
IV^ CATEGORIA	SCAMBI	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°3 (VEDI TABELLA)	N°3 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°5 (VEDI TABELLA)	N°8 (VEDI TABELLA)	N°8 (VEDI TABELLA)

MAESTRIE

MAESTRIA

è un elemento tecnico particolare dell'attrezzo eseguito con specifici criteri

è possibile inserirne in n° Min/Max secondo il livello di appartenenza, scegliendo dalla tabella allegata.

Difficoltà d'attrezzo	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
Valore 0,30	NO	NO MIN MAX N°1	NO MIN MAX N°2	NO MIN MAX N°2	MIN N°1 MAX N°5	MIN N°1. MAX N°10 ECCEZIONE LUPETTE MAX N°5	MIN N°1. MAX N°10 ECCEZIONE LUPETTE MAX N°5

ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (RISCHI)

	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
elementi dinamici di rotazione Valore 0,30 base	NON RICHIESTO	NO MIN MAX N°1	individuali NO MIN. MAX 1	individuali MIN. N°1 MAX 2	individuali MIN. N° 1 MAX 4	individuali MIN. N°1 MAX 5
			Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1
		1 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)
	no criterio	no criterio	no min. Max 2 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri

SCAMBI

SCAMBIO

eseguito da tutte le ginnaste

+

lancio alto e/o lungo

	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
scambi Valore 0,30 base	NO MIN NO MAX	N° 1 scambi	N° 2 scambi	N° 3 scambio	N° 3 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 1	N° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 2	n° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 2
		NO criteri	NO criteri	max 2 criterio a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio

COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONE

eseguita da tutte le ginnaste insieme o in sottogruppi

	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
Collaborazioni Valore 0,30 base	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	N° 5 collaborazioni	N° 8 collaborazioni	N° 8 collaborazioni
	NO criteri	NO criteri	max 2 criteri a collaborazione	max 2 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione