



**CAMPIONATO NAZIONALE  
GINNASTICA RITMICA**



# **CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA U.S. ACLI 2026**

**L'Unione Sportiva Acli indice e organizza il  
CAMPIONATO DI GINNASTICA RITMICA US ACLI**

La manifestazione è inserita nel contesto del calendario delle attività  
US Acli con la concessione del Patrocinio Nazionale

**Regolamento e Tipologie di Gare a cura di Petya Staneva**  
[petyastanimirova.staneva@gmail.com](mailto:petyastanimirova.staneva@gmail.com) – 338.4110460

## **U.S. ACLI**

USN NAZIONALE - AREA TECNICA- USN GINNASTICA [www.usaccli.it](http://www.usaccli.it)  
Via Marcora 18/20 – 00153 Roma Tel. 06.5840561 [manifestazioni@us.accli.it](mailto:manifestazioni@us.accli.it)

# INDICE

1)	Introduzione e tipologie di gara.....	3
2)	Regolamento generale .....	5
3)	Campionati 1 <sup>^</sup> - 2 <sup>^</sup> - 3 <sup>^</sup> Categoria: Regolamento.....	8
4)	Campionati 1 <sup>^</sup> - 2 <sup>^</sup> - 3 <sup>^</sup> Categoria: Programmi Tecnici Individuali.....	11
5)	Campionati 1 <sup>^</sup> - 2 <sup>^</sup> - 3 <sup>^</sup> Categoria: Programmi Tecnici Coppia e Squadra..	15
6)	Campionati SILVER e GOLD .....	22

# INTRODUZIONE E TIPOLOGIE DI GARA

I campionati US ACLI prevedono 5 differenti tipologie di gare denominate CAMPIONATO, suddivise in base al livello tecnico delle atlete.

In ogni categoria è possibile partecipare con esercizi individuali, a coppie e/o di squadre.

Con queste tipologie di gare si vuole dare la possibilità a tutte le ginnaste di partecipare ad una competizione sportiva che offra un'opportunità per tutti i livelli di età e di capacità. I Campionati di 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> Categoria nello specifico sono rivolti a ginnaste che svolgono attività di livello base o promozionale, nell'intento di dare uno spazio di confronto e crescita alle atlete che non intraprendono percorsi di agonismo.

## CAMPIONATO ACLI - 1<sup>a</sup> CATEGORIA

Per le ginnaste che accedono per la prima volta al mondo della ginnastica ritmica. Ginnaste con esperienza e preparazione base nella ginnastica ritmica che si allenano indicativamente con frequenza monosettimanale.

### **POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE:**

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (GpT e/o GR)
- NON partecipano ad altri enti sportivi

## CAMPIONATO ACLI - 2<sup>a</sup> CATEGORIA

Per le ginnaste che accedono per la prima volta o poco più al mondo della ginnastica ritmica. Ginnaste con esperienza e preparazione intermedia nella ginnastica ritmica che si allenano indicativamente 3-5 ore (circa 2 allenamenti settimanali).

### **POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE:**

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (GpT e/o GR)
- Partecipano o hanno partecipato ad altri enti sportivi (gare promozionali/livello base)

## CAMPIONATO ACLI - 3<sup>a</sup> CATEGORIA

Per le ginnaste che già praticano ginnastica ritmica da qualche anno ma seguono allenamenti di livello base/intermedio con un monte ore limitato.

Ginnaste con esperienza e preparazione intermedia nella ginnastica ritmica che si allenano indicativamente 3-5 ore (2 allenamenti settimanali).

### **POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE:**

- NON hanno MAI gareggiato in FGI (ad eccezione della categoria Silver LA)
- Partecipano o hanno partecipato ad altri enti sportivi (gare promozionali/livello base)

## **CAMPIONATO ACLI - CATEGORIA SILVER**

Ginnaste con esperienza e preparazione intermedia/avanzata nella ginnastica ritmica.

### **POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE:**

- Hanno gareggiato nell'anno sportivo in corso o negli anni precedenti in gare Silver FGI
- **NON** gareggiano nell'anno sportivo in corso in gare Gold FGI
- Partecipano ad altri enti sportivi

Il Campionato ACLI SILVER prevede le medesime tipologie di gara e i medesimi programmi tecnici dell'attività Silver FGI per le competizioni Individuali, d'Insieme e di Squadra.

## **CAMPIONATO ACLI - CATEGORIA GOLD**

Ginnaste con esperienza e preparazione avanzata nella ginnastica ritmica.

### **POSSONO PARTECIPARE LE GINNASTE CHE:**

- Hanno gareggiato nell'anno sportivo in corso o negli anni precedenti in Gold FGI
- Partecipano ad altri enti sportivi

Il Campionato ACLI GOLD prevede le medesime tipologie di gara e i medesimi programmi tecnici dell'attività Gold FGI per le competizioni Individuali, d'Insieme e di Squadra.

## **!! PASSAGGIO DI CATEGORIA !!**

Le ginnaste dovranno essere inserite nel livello più consono alle proprie capacità, nell'intento di poter valorizzare tutte le atlete nel contesto per loro più appropriato.

Nell'eventualità in cui la Responsabile regionale in accordo con il presidente di giuria giudicasse errato il livello in cui è stata inserita l'atleta si dovrà immediatamente fare il passaggio nella categoria indicata.

Non si potrà retrocedere ad un livello inferiore a quello dove si è già gareggiato.

# REGOLAMENTO GENERALE

## PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI

Il settore Ginnastica Ritmica dell'Unione Sportiva Acli propone Campionati a livello Regionale, Interregionale e Nazionale, a cui possono partecipare tutte le Società e le Associazioni sportive regolarmente affiliate per l'anno sportivo in corso.

Per partecipare al Campionato di Ginnastica Ritmica U.S. Acli **NON è richiesta l'affiliazione** e/o il tesseramento specifico ACLI. Possono partecipare alle gare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento per l'anno sportivo in corso presso la FGI o presso un qualsiasi ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

Tutti i partecipanti devono essere in possesso dell'idoneità medica per attività sportiva agonistica (o non agonistica prima degli 8 anni).

## ISCRIZIONE ALLE GARE

L'iscrizione alla gara deve essere effettuata entro i termini stabiliti per ogni competizione indicati di volta in volta, per garantire la stesura di un ordine di passaggio il prima possibile. **Non saranno accettate iscrizioni che perverranno oltre la scadenza indicata.**

Nell'iscrizione deve essere indicato:

- Nome e Cognome ginnasta;
- Data di nascita (completa di giorno/mese/anno);
- Codice Fiscale;
- Numero tessera; - ACLI - FGI - CSEN - AICS - SPORT EUROPA ecc
- Livello, categoria ed attrezzo.

Le iscrizioni al campionato Regionale/Interregionale/Nazionale debbono essere redatte sull'apposito modulo EXCEL ed inviate via e-mail alla propria responsabile regionale.

Le ginnaste che al momento del Campionato Nazionale non abbiano ancora compiuto 8 anni dovranno **OBBLIGATORIAMENTE** iscriversi alla categoria MINI.

Solo per le fasi Regionale e Interregionali, una ginnasta del 2018 che non abbia ancora compiuto 8 anni può gareggiare nella categoria BAMBINE ma solo per gli esercizi di Coppia e/o Squadra (non Individuale).

## **QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

- € 10,00 Ginnaste Tesserate U.S. Acli che partecipano con un solo esercizio
- € 15,00 Ginnaste Tesserate con altri Enti o Federazioni che partecipano con un solo esercizio
  
- € 12,00 Ginnaste Tesserate U.S. Acli che partecipano con due esercizi
- € 17,00 Ginnaste Tesserate con altri Enti o Federazioni che partecipano con due esercizi
  
- € 15,00 Ginnaste Tesserate U.S. Acli che partecipano con tre o più esercizi
- € 20,00 Ginnaste Tesserate con altri Enti o Federazioni che partecipano con tre o più esercizi

## **PAGAMENTO**

Il pagamento delle quote di partecipazione dovrà avvenire solo ed esclusivamente tramite bonifico bancario all'IBAN indicato dal Comitato e/o la società Sportiva Organizzatrice.

## **MUSICHE**

Prima di ogni gara, in seguito alla ricezione dell'ordine di lavoro definitivo, verrà richiesto l'invio delle tracce musicali in formato Mp3. I tempi e le modalità verranno comunicati prima di ogni gara dal Comitato e/o la società Sportiva Organizzatrice.

## **ACCESSO AL CAMPO DI GARA**

È consentito l'accesso al campo di gara alle sole ginnaste partecipanti e ai propri istruttori (maggioresenni), in possesso della tessera ACLI - FGI - CSEN - AICS - SPORT EUROPA ecc. in abbigliamento sportivo adeguato.

## **ABBIGLIAMENTO**

Non sono previste penalità per abbigliamento, acconciatura o trucco non conformi, salvo nel caso in cui ciò possa rappresentare un rischio per la sicurezza delle ginnaste (es. gioielli pendenti). Non è richiesto lo stemma societario sul body.

## **PUNTEGGI E RICORSI**

Alla fine di ogni categoria gli istruttori potranno chiedere al responsabile di giuria i punteggi delle proprie ginnaste. Le decisioni e i provvedimenti adottati dalla giuria sono INAPPELLABILI per cui non si accetteranno ricorsi di alcun genere.

È possibile però chiedere spiegazioni relativamente ai punteggi al presidente di giuria.

## **QUALIFICAZIONI CAMPIONATO NAZIONALE**

La partecipazione alla fase Nazionale dei vari Campionati è ad accesso libero, senza vincoli di qualificazione. Possono partecipare alla fase Nazionale anche ginnaste o squadre che non abbiano presenziato alle fasi Regionali e Interregionali.

## PREMIAZIONI

Per tutte le tipologie e categorie di ciascun Campionato, per ogni fascia di età.

### **1^ CATEGORIA + FASCIA "MINI" DI TUTTI I CAMPIONATI:**

Nei campionati regionali, interregionali e nazionali le premiazioni nel campionato ACLI 1^ categoria e nella fascia "Mini" di tutti i campionati saranno effettuate per fasce: oro, argento e bronzo.

### **2^ CATEGORIA, 3^ CATEGORIA, SILVER, GOLD:**

Tutte le atlete saranno premiate con medaglia di partecipazione.

Le prime tre classificate (individualiste, coppie e/o squadre) di ogni categoria e fascia d'età saranno premiate con coppa o medaglia.

In caso di pari merito, verranno premiate entrambe le ginnaste, coppie e/o squadre. I due punteggi occuperanno un unico posto in classifica (es. due primi posti, la ginnasta con il punteggio immediatamente seguente verrà premiata come seconda, la successiva come terza ecc.)

- CLASSIFICA INDIVIDUALE DI SPECIALITÀ: verranno premiate le prime tre classificate di ogni categoria e fascia con coppa o medaglia.
- CLASSIFICA INDIVIDUALE ALL-AROUND: data dalla somma dei migliori due esercizi. Viene sempre premiata la specialità; Laddove più di 3 ginnaste presentino 2 o più attrezzi si premia anche l'All Around.
- CLASSIFICA DI INSIEME: verranno premiate le prime tre classificate di ogni categoria e fascia con coppa o medaglia.
- CLASSIFICA DI SQUADRA: verranno premiate le prime tre classificate di ogni categoria e fascia con coppa o medaglia.

\*NOTA: Per le gare di Coppia e di Squadra dei Campionati 1^ - 2^ - 3^ Categoria, la Società Organizzatrice può riservarsi di accorpate tra loro più fasce d'età attigue nella redazione delle classifiche qualora il numero di partecipanti per ciascuna sia inferiore a 3.


# CAMPIONATI 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> CATEGORIA: REGOLAMENTO

## FASCE D'ETA'

Per le gare Individuali le ginnaste verranno suddivise in fasce d'età sulla base dell'anno di nascita.

Per le gare di Coppia e Squadra la fascia di età verrà determinata dall'anno di nascita della ginnasta più grande (es. coppia di due ginnaste, una del 2013 e una del 2012 → fascia "JUNIOR").

Una ginnasta del 2018 che non abbia ancora compiuto 8 anni può gareggiare nella categoria "BAMBINE" solo per gli esercizi di Coppia e/o Squadra (non Individuale).

 <b>FASCE DI ETA' - GARE INDIVIDUALI , DI INSIEME E DI SQUADRA</b> <b>CAMPIONATO ACLI 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> Categoria</b> <b>CAMPIONATO ACLI SILVER – CAMPIONATO ACLI GOLD</b>		
FASCIA DI ETA'	ANNO DI NASCITA	NOTE
MINI	2018 e successivi	Atlete che NON hanno compiuto 8 anni
BAMBINE	2018 – 2017 – 2016	Atlete che hanno compiuto 8 anni
ALLIEVE	2015 – 2014 – 2013	
JUNIOR	2012 – 2011	
SENIOR	2010 – 2009 – 2008	
MASTER	2007 e precedenti	

## TIPOLOGIE DI GARE

Le ginnaste possono partecipare ai Campionati ACLI 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> Categoria con esercizi Individuali, di Coppia e di Squadra. Non sono previsti limiti al numero di esercizi che una Società o un'Associazione può iscrivere alle gare Regionali e Interregionali.

 <b>TIPOLOGIE DI GARE</b> <b>CAMPIONATO ACLI 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> Categoria</b>		
TIPOLOGIA	DESCRIZIONE	NOTE
INDIVIDUALE	Esercizio Individuale	
COPPIA	Esercizio di Coppia	
SQUADRA	Esercizio Collettivo	Min. 3 max. 6 Ginnaste


## CARATTERISTICHE DEGLI ATTREZZI

Gli attrezzi utilizzati per i Campionati di 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> Categoria non necessitano di omologazione FIG. È bene comunque assicurarsi che siano proporzionati all'altezza e all'età delle ginnaste.

Per le fasce d'età MINI, BAMBINE e ALLIEVE è consentito l'utilizzo del cerchio da 60cm di diametro, della palla da 16cm di diametro, delle clavette da 35-40 cm e del nastro da 4 metri.

Per le Fasce d'età JUNIOR e inferiori è consentito l'utilizzo del cerchio da 70 cm di diametro e delle clavette da 40 cm.

Per tutte le fasce d'età è consentito l'utilizzo del nastro da 5 metri.

 <b>ATTREZZI</b> CAMPIONATO ACLI 1 <sup>^</sup> - 2 <sup>^</sup> - 3 <sup>^</sup> Categoria	
ATTREZZO	NOTE
CORPO LIBERO	Esercizio individuale e/o collettivo a corpo libero (Pedana Regolamentare 13x13m.)
FUNE	Proporzionata all'altezza della ginnasta
CERCHIO	Diametro 60/90 Proporzionato all'altezza della ginnasta
PALLA	Diametro 16/20 cm (in base alla fascia d'età)
CLAVETTE	Lunghezza 35/50cm. (in base alla fascia d'età)
NASTRO	Lunghezza 4/6m. (in base alla categoria di gara)

## MUSICA

La musica è di libera scelta, anche cantata. La musica dovrebbe essere scelta nel rispetto dell'età, del livello tecnico e delle qualità artistiche della ginnasta, così come delle norme etiche.

Per quanto riguarda le penalità inerenti alla scelta musicale, fare riferimento al CdP 2025-2028.

Durata:

da 45" a 1' per il Campionato ACLI 1<sup>^</sup> Categoria

da 45" a 1'30" per il campionato ACLI 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> Categoria

## COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

Ciascun esercizio dovrà contenere le componenti Difficoltà indicate nella tabella dei programmi tecnici relativa al livello interessato.

Qualora non sia rispettato il numero minimo previsto di componenti D o di gruppi strutturali delle DB la giuria Difficoltà applicherà una penalità di 0.30 o.v.

## COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO

Le componenti D hanno tutte valore di 0.50 e verranno riconosciute se eseguite in accordo con la loro definizione e in assenza di gravi falli tecnici.

La giuria dei falli tecnici e la giuria dei falli artistici applicheranno le penalità previste dal CdP 2025-2028, detraendole poi in misura dimezzata da un totale di pt. 10,00.

$$\text{PUNTEGGIO FINALE: PUNTEGGIO D} + 10,00 - [(\text{FALLI TECNICI} + \text{FALLI ARTISTICI})/2]$$

# CAMPIONATI 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> CATEGORIA:

## PROGRAMMI TECNICI

### ESERCIZI INDIVIDUALI

#### CAMPIONATO ACLI - 1<sup>^</sup> CATEGORIA

**Musica da 45" a 1'00":** L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.







(La stessa musica e lo stesso esercizio possono essere utilizzati Max. 5 volte per ogni società nella stessa categoria)

**Min. 1 Max. 3 Esercizi Individuali per Ginnasta a Scelta**

**NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (no penalità)**

**NON è possibile inserire Rischi**

In ogni esercizio DEVONO essere presenti gli Elementi Imposti Obbligatori (penalità 0,30 Giudice D). Gli elementi imposti obbligatori non devono necessariamente essere eseguiti in modo isolato; possono essere eseguiti anche durante le difficoltà corporee (DB) o durante i passi di danza (S).

1 <sup>^</sup> CATEGORIA ACLI		MINI, BAMBINE, ALLIEVE, JUNIOR, SENIOR E MASTER		
Punteggio D MAX 3,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi di Difficoltà Corporee (GC)	Combinazione di Passi di Danza (S)	Elementi Imposti OBBLIGATORI
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> CAPOVOLTA avanti, dietro o laterale
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> 2 saltelli attraverso la fune che gira per avanti, gambe tese a piedi uniti
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> prillo del cerchio al suolo
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> serie di 3 palleggi con 1 o 2 mani
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> serie di 3 battute libere consecutive delle clavette a terra
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> serie di serpentine

## CAMPIONATO ACLI - 2^ CATEGORIA







**Musica da 45" a 1'30":** L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

(La stessa musica e lo stesso esercizio possono essere utilizzati Max. 5 volte per ogni società nella stessa categoria)

**Min. 1 Max. 3 Esercizi Individuali per Ginnasta a Scelta**

**NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (no penalità)**

In ogni esercizio DEVONO essere presenti gli Elementi Imposti Obbligatori (penalità 0,30 Giudice D). Gli elementi imposti obbligatori non devono necessariamente essere eseguiti in modo isolato; possono essere eseguiti anche durante le difficoltà corporee (DB) o durante i passi di danza (S).

2^ CATEGORIA ACLI		MINI, BAMBINE, ALLIEVE, JUNIOR, SENIOR E MASTER			
Punteggio D MAX 3,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi di Difficoltà Corporee (GC)	Combinazione di Passi di Danza (S)	Rischi (R)	Elementi Imposti OBBLIGATORI
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 <b>DB</b>	Salti – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.2 <b>S</b> (6 – 8 secondi)		<b>0,50</b> RUOTA
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 <b>DB</b>	Salti – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 <b>S</b> (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 <b>R</b> (1 rotazione)	<b>0,50</b> serie di 3 saltelli alternati attraverso la fune che gira per avanti
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 <b>DB</b>	Salti – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 <b>S</b> (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 <b>R</b> (1 rotazione)	<b>0,50</b> rotolamento ritornato del cerchio
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 <b>DB</b>	Salti – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 <b>S</b> (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 <b>R</b> (1 rotazione)	<b>0,50</b> rotolamento su min. 1 segmento corporeo
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 <b>DB</b>	Salti – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 <b>S</b> (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 <b>R</b> (1 rotazione)	<b>0,50</b> piccolo lancio di una clavetta
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 <b>DB</b>	Salti – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 <b>S</b> (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 <b>R</b> (1 rotazione)	<b>0,50</b> Rotazione della bacchetta intorno alla mano

## CAMPIONATO ACLI - 3<sup>A</sup> CATEGORIA

**Musica da 45" a 1'30":** L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

(La stessa musica e lo stesso esercizio possono essere utilizzati Max. 5 volte per ogni società nella stessa categoria)

**Min. 1 Max. 3 Esercizi Individuali per Ginnasta a Scelta**

**NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (no penalità)**

Laddove richiesto, DEVONO essere presenti gli Elementi Imposti Obbligatori (penalità 0,30 Giudice D). Gli elementi imposti obbligatori non devono necessariamente essere eseguiti in modo isolato; possono essere eseguiti anche durante le difficoltà corporee (DB) o durante i passi di danza (S).

3 <sup>A</sup> CATEGORIA ACLI		MINI, BAMBINE, ALLIEVE, JUNIOR, SENIOR E MASTER			
Punteggio D MAX 4,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi di Difficoltà Corporee (GC)	Combinazione di Passi di Danza (S)	Rischi (R)	Difficoltà di Attrezzo (DA)
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.2 S (6 – 8 secondi)		Elemento Imposto: ruota sui gomiti
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 R (2 rotazioni)	<b>0,50</b> Max 2 DA
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 R (2 rotazioni)	<b>0,50</b> Max 2 DA
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 R (2 rotazioni)	<b>0,50</b> Max 2 DA
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 R (2 rotazioni)	<b>0,50</b> Max 2 DA
	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Max 1 R (2 rotazioni)	<b>0,50</b> Max 2 DA

## GRIGLIA DELLE DIFFICOLTA' DI CORPO (DB)

**Le difficoltà di corpo (DB) di un livello più basso possono venir inserite in un livello più alto, MA NON VICEVERSA.** NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (no penalità).

Tutte le DB dovranno essere eseguite con attrezzo in movimento (non sono richiesti gli elementi attrezzo fondamentali o non fondamentali).

Al corpo libero gli equilibri vanno eseguiti con un ampio movimento degli arti superiori.

Tutte le difficoltà hanno valore di 0.50.

	1^ CATEGORIA ACLI	2^ CATEGORIA ACLI	3^ CATEGORIA ACLI
<b>SALTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto del gatto (sforbiciata flessa)</li> <li>Salto groupè (raccolto)</li> <li>Salto enjambée con apertura sotto i 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto cabriole</li> <li>Salto cosacco</li> </ul> <p><b>Più tutti i salti da 0,10 del CdP 2025-2028</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto biche con stacco a 1 o 2 piedi</li> <li>Salto jetè en tournant con apertura sotto i 180°</li> </ul> <p><b>Più tutti i salti da 0,20 del CdP 2025-2028</b></p>
<b>EQUILIBRI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio passè sulla pianta</li> <li>Equilibrio gamba libera sollevata a 45°, sulla pianta</li> <li>Flessione indietro del busto in ginocchio</li> <li>Staccata sagittale o frontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio passè in relevè</li> <li>Equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale sulla pianta</li> <li>Equilibrio couchè</li> </ul> <p><b>Più tutti gli equilibri da 0,10 del CdP 2025-2028</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale in relevè</li> <li>Equilibrio planche sulla pianta</li> <li>Equilibrio grand ècart frontale/laterale/dorsale sulla pianta</li> </ul> <p><b>Più tutti gli equilibri da 0,20 del CdP 2025-2028</b></p>
<b>ROTAZIONI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro a passi</li> <li>Giro passè 180°</li> <li>Giro gamba dietro sollevata, 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro passè 360°</li> <li>Rotazione in staccata con aiuto</li> </ul> <p><b>Più tutte le rotazioni da 0,10 del CdP 2025-2028</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro attitude 180°</li> <li>Giro gamba libera all'orizzontale 180°</li> </ul> <p><b>Più tutte le rotazioni da 0,10 del CdP 2025-2028</b></p>

# CAMPIONATI 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> CATEGORIA:

## PROGRAMMI TECNICI

### ESERCIZI DI COPPIA E SQUADRA

#### CAMPIONATO ACLI - 1<sup>^</sup> CATEGORIA - COPPIE E SQUADRE

**Musica da 45" a 1'00":** L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.  
(La stessa musica e lo stesso esercizio possono essere utilizzati Max. 5 volte per ogni società nella stessa categoria).

**NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (no penalità)**

Laddove richiesti, In ogni esercizio DEVONO essere presenti gli Elementi Imposti Obbligatori (penalità 0,30 Giudice D). Gli elementi imposti obbligatori non devono necessariamente essere eseguiti in modo isolato; possono essere eseguiti anche durante le difficoltà corporee (DB) o durante i passi di danza (S).

CAMPIONATO ACLI 1 <sup>^</sup> CATEGORIA – SQUADRE/COPPIE						
Punteggio D MAX 4,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi di Difficoltà Corporee (GC)	Combinazione di Passi di Danza (S)	Difficoltà di Collaborazione (DC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Elementi Imposti OBBLIGATORI
<b>CORPO LIBERO (NO COPPIE)</b>	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Min.2 DC (VEDI GRIGLIA)		<b>0,50</b> CAPOVOLTA avanti, dietro o laterale
<b>ATTREZZO UNICO A SCELTA</b>	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Min.2 DC (VEDI GRIGLIA)	<b>0,50</b> Min.1 DE  min. 2 metri di distanza	
<b>ATTREZZO MISTO A SCELTA</b>	<b>0,50</b> (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	<b>0,50</b> Min.1 S (6 – 8 secondi)	<b>0,50</b> Min.2 DC (VEDI GRIGLIA)	<b>0,50</b> Min.1 DE  min. 2 metri di distanza	

## CAMPIONATO ACLI - 2^ CATEGORIA - COPPIE E SQUADRE

**Musica da 45" a 1'30"':** L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.  
(La stessa musica e lo stesso esercizio possono essere utilizzati Max. 5 volte per ogni società nella stessa categoria).

**NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito:  
non saranno considerate valide (no penalità)**

Laddove richiesti, In ogni esercizio DEVONO essere presenti gli Elementi Imposti Obbligatori (penalità 0,30 Giudice D). Gli elementi imposti obbligatori non devono necessariamente essere eseguiti in modo isolato; possono essere eseguiti anche durante le difficoltà corporee (DB) o durante i passi di danza (S).

CAMPIONATO ACLI 2^ CATEGORIA – SQUADRE/COPPIE						
Punteggio D MAX 5,00	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi di Difficoltà Corporee (GC)	Combinazione di Passi di Danza (S)	Difficoltà di Collaborazione (DC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Rischi (R)
<b>CORPO LIBERO (NO COPPIE)</b>	0,50 (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	0,50 Min.1 S (6 – 8 secondi)	0,50 Min.3 DC (VEDI GRIGLIA)		<b>Elemento Imposto OBBLIGATORIO</b> 0,50 RUOTA
<b>ATTREZZO UNICO A SCELTA</b>	0,50 (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	0,50 Min.1 S (6 – 8 secondi)	0,50 Min.3 DC (VEDI GRIGLIA)	0,50 Min.1 DE min. 2 metri di distanza	0,50 Max 1 R (1 rotazione)
<b>ATTREZZO MISTO A SCELTA</b>	0,50 (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	0,50 Min.1 S (6 – 8 secondi)	0,50 Min.3 DC (VEDI GRIGLIA)	0,50 Min.1 DE min. 2 metri di distanza	0,50 Max 1 R (1 rotazione)

## CAMPIONATO ACLI - 3<sup>A</sup> CATEGORIA - COPPIE E SQUADRE

**Musica da 45" a 1'30":** L'accompagnamento musicale è libero, nel rispetto dell'etica.

(La stessa musica e lo stesso esercizio possono essere utilizzati Max. 5 volte per ogni società nella stessa categoria).

**NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (no penalità)**

Laddove richiesti, In ogni esercizio DEVONO essere presenti gli Elementi Imposti Obbligatori (penalità 0,30 Giudice D). Gli elementi imposti obbligatori non devono necessariamente essere eseguiti in modo isolato; possono essere eseguiti anche durante le difficoltà corporee (DB) o durante i passi di danza (S).

CAMPIONATO ACLI 3 <sup>A</sup> CATEGORIA – SQUADRE/COPPIE						
Punteggio D MAX 5,50	Difficoltà Corporee (DB)	Gruppi di Difficoltà Corporee (GC)	Combinazione di Passi di Danza (S)	Difficoltà di Collaborazione (DC)	Difficoltà di Scambio (DE)	Rischi (R)
<b>CORPO LIBERO (NO COPPIE)</b>	0,50 (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	0,50 Min.1 S (6 – 8 secondi)	0,50 Min.3 DC (VEDI GRIGLIA)		<b>Elemento Imposto OBBLIGATORIO 0,50</b> Ruota sui gomiti
<b>ATTREZZO UNICO A SCELTA</b>	0,50 (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	0,50 Min.1 S (6 – 8 secondi)	0,50 Min.3 DC (VEDI GRIGLIA)	0,50 Min.1 DE min. 4 metri di distanza	0,50 Max 1 R (2 rotazioni)
<b>ATTREZZO MISTO A SCELTA</b>	0,50 (VEDI GRIGLIA) Max. 3 DB	Salto – Min. 1 Equilibri – Min. 1 Giri – Min. 1	0,50 Min.1 S (6 – 8 secondi)	0,50 Min.3 DC (VEDI GRIGLIA)	0,50 Min.1 DE min. 4 metri di distanza	0,50 Max 1 R (2 rotazioni)

## GRIGLIA DELLE DIFFICOLTÀ DI CORPO (DB)

La Griglia delle Difficoltà di Corpo degli esercizi di Coppia e Squadra coincide con quella degli esercizi individuali.

**Le difficoltà di corpo (DB) di un livello più basso possono venir inserite in un livello più alto, MA NON VICEVERSA.** NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (no penalità).

Tutte le DB dovranno essere eseguite con attrezzo in movimento (non sono richiesti gli elementi attrezzo fondamentali o non fondamentali).

Al corpo libero gli equilibri vanno eseguiti con un ampio movimento degli arti superiori.

Tutte le difficoltà hanno valore di 0.50.

	<b>1^ CATEGORIA ACLI</b>	<b>2^ CATEGORIA ACLI</b>	<b>3^ CATEGORIA ACLI</b>
<b>SALTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto del gatto (sforbiciata flessa)</li> <li>Salto groupè (raccolto)</li> <li>Salto enjambèe con apertura sotto i 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto cabriole</li> <li>Salto cosacco</li> </ul> <p><b>Più tutti i salti da 0,10 del CdP 2025-2028</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto biche con stacco a 1 o 2 piedi</li> <li>Salto jetè en tournant con apertura sotto i 180°</li> </ul> <p><b>Più tutti i salti da 0,20 del CdP 2025-2028</b></p>
<b>EQUILIBRI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio passè sulla pianta</li> <li>Equilibrio gamba libera sollevata a 45°, sulla pianta</li> <li>Flessione indietro del busto in ginocchio</li> <li>Staccata sagittale o frontale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio passè in relevè</li> <li>Equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale sulla pianta</li> <li>Equilibrio couchè</li> </ul> <p><b>Più tutti gli equilibri da 0,10 del CdP 2025-2028</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio gamba libera tesa all'orizzontale in relevè</li> <li>Equilibrio planche sulla pianta</li> <li>Equilibrio grand ècart frontale/laterale/dorsale sulla pianta</li> </ul> <p><b>Più tutti gli equilibri da 0,20 del CdP 2025-2028</b></p>
<b>ROTAZIONI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro a passi</li> <li>Giro passè 180°</li> <li>Giro gamba dietro sollevata, 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro passè 360°</li> <li>Rotazione in staccata con aiuto</li> </ul> <p><b>Più tutte le rotazioni da 0,10 del CdP 2025-2028</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Giro attitude 180°</li> <li>Giro gamba libera all'orizzontale 180°</li> </ul> <p><b>Più tutte le rotazioni da 0,10 del CdP 2025-2028</b></p>

## GRIGLIA DELLE DIFFICOLTA' DI COLLABORAZIONE (DC)

La Griglia delle Difficoltà di Collaborazione (DC) degli esercizi di Coppia e Squadra segue i Programmi Tecnici FGI, di seguito riportati.

**In caso di aggiornamento delle Indicazioni ai PT Silver FGI, eventuali variazioni sono da considerarsi valide anche per la seguente griglia.**

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2025-2028.

**Tabella Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Insieme Silver**

0.10	0.20	0.30	0.40	Tipi di Collaborazione
C1				<p><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>• 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.</li> <li>• È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	C2			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>
		C3		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>
			C4	<p><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i)</li> <li>• il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente</li> </ul>

→ **NB:** Nella Collaborazione **C4**, se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi

→ Tale requisito non è richiesto per ginnaste che sono in movimento al suolo.












→ Nel Corpo Libero di Insieme è possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi.

### Tabella Collaborazioni per Esercizi di Insieme e di Coppia Silver

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	<p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (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"> <li>• lancio: piccolo o medio</li> <li>• rotolamenti</li> <li>• palleggi</li> <li>• scivolamenti</li> <li>• respinte</li> <li>• ecc.</li> </ul>
C↔	<p><u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei</li> <li>• oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna</li> </ul>
C⇓	<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida.</li> <li>• I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa.</li> </ul>
CR (1 ginn.)	<p><u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u></p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico con rotazione <b>sotto il volo</b> dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo</li> </ul> <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</p>
<p><b>Note per C↔ e C⇓:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")</li> <li>- Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↔ e anche ripresi per C⇓. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.</li> </ul>	

→ **NB:** per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): la Pre-Acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, NON è considerata una Pre-Acrobatica differente

**Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi**

<b>Simbolo</b>	<b>Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC</b>
	Fuori campo visivo
	Senza aiuto delle mani
<b>Simbolo</b>	<b>Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, 1 volta per CR</b>
<b>CR2 o CR3</b>	<b>+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l'azione principale</b>
<b>Nota</b>	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida. <b>Nota*:</b> "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.
<b>Simbolo</b>	<b>Criteri per la ginnasta che esegue l'azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio</b>
<b>S</b>	Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1.) identici* e ininterrotti <b>sotto il volo:</b> lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione. <b>Nota*:</b> "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. +0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida.
<b>Simbolo</b>	<b>Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR</b>
	<b>Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e)</b> che esegue l'azione principale della Collaborazione
	<b>Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e)</b> che esegue l'azione principale della Collaborazione
<b>Nota</b>	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.
<b>Simbolo</b>	<b>Criteri generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10 p., 1 volta per CR</b>
	Passando attraverso: attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste
<b>Simbolo</b>	<b>Criteri aggiuntivi per  : +0.10 p.</b>
	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani
<b>Simbolo</b>	<b>Criteri aggiuntivi per  : +0.10 p.</b>
	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

# CAMPIONATI SILVER E GOLD

I Campionati ACLI SILVER e GOLD prevedono le medesime tipologie di gara e i medesimi programmi tecnici dell'attività Silver e Gold FGI per le competizioni Individuali, d'Insieme e di Squadra.

Le uniche due varianti sono rappresentate dalla suddivisione per fasce d'età nelle gare Individuali e dalla possibilità per le ginnaste sotto agli 8 anni di partecipare secondo il medesimo programma delle più grandi.


## **FASCE D'ETA'**

Per le gare Individuali le ginnaste verranno suddivise in fasce d'età sulla base dell'anno di nascita.

Per le gare d'Insieme e Squadra la suddivisione seguirà quanto previsto dalle Norme Tecniche federali.

Le ginnaste che al momento del Campionato Nazionale non abbiano ancora compiuto 8 anni dovranno **OBBLIGATORIAMENTE** iscriversi alla categoria MINI.

Una ginnasta del 2018 che non abbia ancora compiuto 8 anni può gareggiare nella categoria BAMBINE solo per gli esercizi di Insieme e/o Squadra (non Individuale).

 <b>FASCE DI ETA' - GARE INDIVIDUALI , DI INSIEME E DI SQUADRA</b> CAMPIONATO ACLI 1 <sup>^</sup> - 2 <sup>^</sup> - 3 <sup>^</sup> Categoria CAMPIONATO ACLI SILVER – CAMPIONATO ACLI GOLD		
<b>FASCIA DI ETA'</b>	<b>ANNO DI NASCITA</b>	<b>NOTE</b>
MINI	2018 e successivi	Atlete che NON hanno compiuto 8 anni
BAMBINE	2018 – 2017 – 2016	Atlete che hanno compiuto 8 anni
ALLIEVE	2015 – 2014 – 2013	
JUNIOR	2012 – 2011	
SENIOR	2010 – 2009 – 2008	
MASTER	2007 e precedenti	