



PROGRAMMA TECNICO

Ginnastica Ritmica

Schemi riepilogativi

2025

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica

NB: sono scritte o evidenziate in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2024

Le griglie integrate rispetto all'edizione 2023 hanno i bordi in rosso



DURATA MUSICHE

LIVELLI	SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
ORE DI * ALLENAMENTO	DA 1 A 3 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/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 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 1'30"	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 60"	MAX 60"	DA 60" A 1'30"	DA 1'15" A 2'00"	DA 1'30" A 2'00"

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

PROGRAMMA ATTREZZI INDIVIDUALE

ANNO SPORTIVO	2024/2025			
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	SMALL	BASE/MEDIUM/ LARGE/ADVANCED/ SUPER	MASCHILE Tutti i livelli
LUPETTE	2018/2017	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	LIBERI classifica unica
		PALLA	PALLA	
TIGROTTE	2016/2015	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	LIBERI classifica unica
		PALLA	PALLA	
ALLIEVE	2014/2013	CORPO LIBERO	PALLA	LIBERI classifica unica
		CERCHIO	CLAVETTE	
RAGAZZE	2012/2011	CORPO LIBERO	CERCHIO	LIBERI classifica unica
		CERCHIO	NASTRO	
JUNIOR	2010/2009/2008	CORPO LIBERO	NASTRO	LIBERI classifica unica
		FUNE	PALLA	
SENIOR	2007/ e precedenti	CORPO LIBERO	PALLA	LIBERI classifica unica
		NASTRO	NASTRO	
MASTER	2004 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	LIBERO classifica unica	LIBERI classifica unica
		CLAVETTE	LIBERO classifica unica	



PROGRAMMA ATTREZZI SQUADRE

ANNO SPORTIVO	2024/2025								
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	SMALL		BASE/MEDIUM		LARGE/ADVANCED		SUPER	
		SPECIALITÀ ATTREZZO UNICO	SPECIALITÀ ATTREZZO MISTO						
ESORDIENTI	2020/2019/ 2018/2017	CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO	CORPO LIBERO/PALLA Da 2 a 3
1ª CATEGORIA	2016/2015/2014	CORPO LIBERO	CERCHI	CERCHI	PALLE/CERCHI	CERCHI	PALLE/CERCHI	FUNI	PALLE/NASTRI
2ª CATEGORIA	2013/2012/2011	CORPO LIBERO	CLAVETTE	PALLE	FUNI/CERCHI	NASTRI	FUNI/PALLE	CLAVETTE	CERCHI/PALLE
3ª CATEGORIA	2010 e precedenti	CORPO LIBERO	NASTRI	CLAVETTE	PALLE/CERCHI	CLAVETTE	CLAVETTE/PALLE	PALLE	NASTRI/CERCHI
4ª CATEGORIA	2005 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	2024/2025			
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	BASE MEDIUM	LARGE ADVANCED	SUPER
ESORDIENTI	2020/2019/ 2018/2017	CORPO LIBERO	CERCHI	CERCHI
1ª CATEGORIA	2016/2015/2014	CERCHI	NASTRI	PALLE
2ª CATEGORIA	2013/2012/2011	CERCHI	CERCHIO/PALLA	PALLA/CERCHIO
3ª CATEGORIA	2010 e precedenti	PALLE	CLAVETTE	CERCHIO/CLAVETTE
4ª CATEGORIA	2005 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)	LIBERO (uguale o diverso)

ESIGENZE PROGRAMMA INDIVIDUALE

		SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
LUPETTE/I	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°5 DA 0.10 A 0.30	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.50	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 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°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (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°2 (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°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°5 DA 0.10 A 0.30	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.50	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 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°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°3 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)

ESIGENZE PROGRAMMA SQUADRE

		SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
ESORDIENTI	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0,05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°5 DA 0.10 A 0.30	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.50	MIN N°4 MAX 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°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	NO	NO	NO	NO	N°2 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
I^ CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0,05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°5 DA 0.10 A 0.30	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.50	MIN N°4 MAX 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°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
III^ CATEGORIA	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
IV^ CATEGORIA	SCAMBI	NO	N°1 (VEDI TABELLA)	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°3 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)

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

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

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

		BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
ESORDIENTI	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0,05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°5 DA 0.10 A 0.30	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0,50	MIN N°4 MAX N°6 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	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 MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	NO	NO	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)
I [^] CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0,05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°5 DA 0.10 A 0.30	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0,50	MIN N°4 MAX N°6 VALORE MAGGIORE
II [^] CATEGORIA	SERIE DI PASSI DI DANZA	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)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
IV [^] CATEGORIA	SCAMBI	N°1 (VEDI TABELLA)	N°1 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)	N°2 (VEDI TABELLA)
	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)	N°4 (VEDI TABELLA)

MAESTRIE

MEASTRIA

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	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
Valore 0,30	NO	NO MIN MAX N°1	NO MIN MAX N°1	MIN N°1 MAX N°1	MIN N°1. MAX N°2	MIN N°1. MAX N°2

	1	Moulinets da supine sotto la gamba	×
	2	Piccolo lancio di due clavette sotto le gambe e ripresa senza mani	⇒
	3	Moulinets fuori campo visivo su rotazione	× ○
	4	Circoli piccoli con 2 clavette fuori campo visivo su rotazione	⊙
	1	Spirali fuori campo visivo su rotazione	⊙ ○
	2	Serpentine fuori campo visivo su rotazione	⊙ ○
	3	Serpentine con la ginnasta al suolo prona/supina	⊙ =
	4	Spirali con la ginnasta al suolo prona/supina	⊙ =
	1	Echape con ripresa senza mani fuori campo visivo	↗ ⊗
	2	Echape con ripresa senza mani su rotazione	↗ ○
	3	Serie di saltelli incrociati con giro inverso della fune	⊙
	4	Attraversamento su rotazione fuori campo visivo	⊙
	1	Rotolamento su due grandi segmenti su rotazione fuori campo visivo	⊙ ⊗
	2	Rotolamento su due grandi segmenti da prone/supine	⊙ =
	3	Piccolo/medio lancio fuori campo visivo su rotazione (no lancio del Rischio)	↗
	4	Palleggio senza mani su rotazione	∨ ≠
	1	Piccolo/medio lancio piatto con attraversamento in ripresa e ripresa senza mani (no lancio del Rischio)	↓ ⊙
	2	Rotolamento su due grandi segmenti su rotazione fuori campo	⊙
	3	Prillo fuori campo visivo su rotazione	⊙
	4	Piccolo/medio lancio fuori campo visivo su rotazione (no lancio del Rischio)	→ ○

ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (RISCHI)

elementi dinamici di rotazione Valore 0,30 base	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
	NO MIN NO MAX	1 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)
	no criterio	no criterio	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri

CRITERI AGGIUNTIVI PER TUTTI GLI ATTREZZI

	FUORI DAL CAMPO VISIVO
	SENZA L'AIUTO DELLE MANI
	SOTTO LA(E) GAMBA(E)
	RIPRESA DURANTE UNA ROTAZIONE valido solo quando eseguito insieme ad uno dei criteri  
	LANCIO SU ROTAZIONE
	POSIZIONE AL SUOLO
	PASSAGGIO ATTRAVERSO

CRITERI AGGIUNTIVI DURANTE IL VOLO

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

Valido una sola volta per rischio

- ogni rotazione completa di 360°
aggiunta
serie di tre o più rotazioni
identiche, senza interruzione
sull'asse frontale o sagittale
completa di 360°



Bonus giuria di difficoltà in base ai criteri aggiunti

TABELLA BONUS Giuria Difficoltà

BONUS

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

SCAMBI

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

Simbolo	Criteri Generali validi per tutti gli Attrezzi
	Grande Lancio (distanza di 6 metri e doppia altezza)
	Fuori dal campo visivo
	Senza l'aiuto delle mani
	Lancio su rotazione
	Ripresa su rotazione
	Sotto la gamba/le gambe
	Posizione al suolo
	Passaggio attraverso

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

Bonus giuria di difficoltà in base ai criteri aggiunti

TABELLA BONUS Giuria Difficoltà

BONUS

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

COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONE

eseguita da tutte le ginnaste insieme
o in sottogruppi

Collaborazioni	SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
Valore 0,30 base	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni
			max 2 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione

COLLABORAZIONI	CRITERI AGGIUNTIVI POSSIBILI						
Collaborazione senza lanci degli attrezzi	⊗	≠	=				
Collaborazione con grandi lanci	⊗	≠	≠	⊖	↑ ↓ lancio e/o ripresa	=	
Collaborazione con lancio simultaneo di più attrezzi (min. 2)	⊗	≠	≠	⊖	↑ ↓ lancio e/o ripresa	non è possibile combinare le due collaborazioni nello stesso lancio	=
Collaborazione con ripresa simultanea di più attrezzi	⊗	≠	≠	⊖	↑ ↓ lancio e/o ripresa		=

Bonus giuria di difficoltà in base ai criteri aggiunti

TABELLA BONUS Giuria Difficoltà

BONUS

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