

PROGRAMMA TECNICO

Ginnastica Ritmica

Schemi riepilogativi

2027

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 2026

PROGRAMMI E LIVELLI

LIVELLI		INDIVIDUALI			COPPIE			SQUADRE		
		FEMMINILE	MASCHILE	MISTO	FEMMINILE	MASCHILE	MISTO	FEMMINILE	MASCHILE	MISTO
SMALL	STANDARD	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	SPERIMENTALE							✓	✓	✓
ENTRY		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
BASE		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MEDIUM		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LARGE		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ADVANCED		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SUPER		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Si precisa che:

- Small Standard e Sperimentale sono varianti alternative e non si possono combinare
- ogni ginnasta può partecipare ad un massimo di 3 esercizi
- solo per la maschile sarà possibile portare 3 attrezzi individuali

COMPATIBILITA' CON PROGRAMMI FGI

SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
solo CSI	solo CSI	solo CSI	solo CSI	solo CSI	solo CSI	solo CSI
Attività Federale non competitive GPT	LA	LB	LC	LD	LE	PROGRAMMI GOLD
	Squadra LA	Squadra LB	Squadra LC	Squadra LD	Squadra LE	
	Insieme LA1/2	Insieme LB1/2	Insieme LC1/2	Insieme LD1/2	Insieme LE1/2	

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
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"	DA 60" A 1'15"	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

PROGRAMMA ATTREZZI INDIVIDUALE

ANNO SPORTIVO	2026/2027			
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	SMALL	ENTRY/BASE/MEDIUM/ LARGE/ADVANCED/ SUPER	MASCHILE Tutti i livelli
LUPETTE	2020/2019	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	LIBERI classifica unica
		PALLA	PALLA	
TIGROTTE	2018/2017	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	LIBERI classifica unica
		FUNE	FUNE	
ALLIEVE	2016/2015	CORPO LIBERO	CERCHIO	LIBERI classifica unica
		FUNE	FUNE	
RAGAZZE	2014/2013	CORPO LIBERO	PALLA	LIBERI classifica unica
		PALLA	CLAVETTE	
JUNIOR	2012/2011/2010	CORPO LIBERO	CLAVETTE	LIBERI classifica unica
		CERCHIO	CERCHIO	
SENIOR	2009/ 2007	CORPO LIBERO	CLAVETTE	LIBERI classifica unica
		CLAVETTE	FUNE	
MASTER	2006/ e precedenti	CORPO LIBERO	CLAVETTE	LIBERI classifica unica
		CLAVETTE	FUNE	
OVER	2004 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	LIBERO classifica unica	LIBERI classifica unica
		LIBERO classifica unica	LIBERO classifica unica	

PROGRAMMA ATTREZZI SQUADRE

ANNO SPORTIVO	2026/2027								
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	2022/2021/ 2020/2019	CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO	CORPO LIBERO/PALLE Min. 2 palle	CORPO LIBERO	PALLE/CERCHI
1^ CATEGORIA	2018/2017/2016	CORPO LIBERO	CERCHI	PALLE	PALLE/CERCHI	CERCHI	PALLE/CERCHI	CERCHI	FUNI/CERCHI
2^ CATEGORIA	2015/2014/2013	CORPO LIBERO	CERCHI	CERCHI	PALLE/CERCHI	CERCHI	CLAVETTE/CERCHI	FUNI	FUNI/PALLE
3^ CATEGORIA	2012/2011/2010/ 2009/2008	CORPO LIBERO	CLAVETTE	CLAVETTE	CLAVETTE/CERCHI	PALLE	PALLE/CERCHI	PALLE	CLAVETTE/PALLE
4^ CATEGORIA	2007 E PRECEDENTI	CORPO LIBERO	CLAVETTE	CLAVETTE	CLAVETTE/CERCHI	PALLE	PALLE/CERCHI	PALLE	CLAVETTE/PALLE
5^ CATEGORIA	2004 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	NASTRI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI

PROGRAMMA ATTREZZI COPPIE

ANNO SPORTIVO	2026/2027			
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	ENTRY BASE	MEDIUM LARGE	ADVANCED SUPER
ESORDIENTI	2022/2021/ 2020/2019	CORPO LIBERO	CERCHI	CERCHI
1^ CATEGORIA	2018/2017/2016	CERCHI	CLAVETTE	FUNI
2^ CATEGORIA	2015/2014/2013	FUNI	CERCHIO/FUNE	CERCHIO/FUNE
3^ CATEGORIA	2012/2011/ 2010/2009/2008	PALLE	NASTRO/ CERCHIO	NASTRO/ CERCHIO
4^ CATEGORIA	2007 E PRECEDENTI	PALLE	NASTRO/ CERCHIO	NASTRO/ CERCHIO
5^ CATEGORIA	2004 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	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
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°4 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	NO MIN MAX N°2	NO MIN MAX N°4	MIN N°1 MAX N°7	MIN N°1. MAX N°10 ECCEZIONE LUPETTE MAX N°5	MIN N°1. MAX N°10 ECCEZIONE LUPETTE MAX N°5
ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	PROIBITO	NO	NO MIN. MAX 1	NO MIN. MAX 1	MIN. N°1 MAX 2	MIN. N° 1 MAX 4	MIN. N°1 MAX 5

ESIGENZE PROGRAMMA SQUADRE

	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
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	PROIBITO (VEDI TABELLA)	NO (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 ECCEZIONE ESORDIENTI NO RICHIESTO (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 (VEDI TABELLA)
SCAMBI	NO MIN NO MAX (VEDI TABELLA)	N° 1 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO RICHIESTO (VEDI TABELLA)	N° 2 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO RICHIESTO (VEDI TABELLA)	N° 3 scambio ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. (VEDI TABELLA)	N° 3 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 1 (VEDI TABELLA)	N° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 2 (VEDI TABELLA)	n° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI 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)

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 livello Small sperimentale: da 4 a 6 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
- una/un ginnasta non può partecipare a due squadre diverse nello stesso livello e categoria che gareggiano nella stessa classifica
- 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
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°3 VALORE 0.30
ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 ECCEZIONE ESORDIENTI NO RICHIESTO (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX 1 (VEDI TABELLA)
SCAMBI	N° 1 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO RICHIESTO (VEDI TABELLA)	N° 2 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO RICHIESTO (VEDI TABELLA)	N° 3 scambio ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. (VEDI TABELLA)	N° 3 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 1 (VEDI TABELLA)	N° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 2 (VEDI TABELLA)	n° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI 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°8 ECCEZIONE ESORDIENTI N° 6 (VEDI TABELLA)	N°8 ECCEZIONE ESORDIENTI N° 6 (VEDI TABELLA)

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

Maestria	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°4	MIN N°1 MAX N°7	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

lancio alto due volte l' altezza della
ginnasta

	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
Elementi dinamici di rotazione Valore 0,30 base	NON RICHIESTO E PENALIZZATO COME ELEMENTO PROIBITO	NON RICHIESTO	individuali NO MIN. MAX 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	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
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 ECCEZIONE ESORDIENTI NO RICHIESTO	N° 2 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO RICHIESTO	N° 3 scambio ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN.	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

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

PROGRAMMA ATTREZZI ANNI FUTURI INDIVIDUALI

ANNO SPORTIVO	2027/2028			
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	SMALL	ENTRY/BASE/MEDIUM/ LARGE/ADVANCED/ SUPER	MASCHILE Tutti i livelli
LUPETTE	2021/2020	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	LIBERI classifica unica
		FUNE	FUNE	
TIGROTTE	2019/2018	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO	LIBERI classifica unica
		CLAVETTE	CLAVETTE	
ALLIEVE	2017/2016	CORPO LIBERO	CERCHIO	LIBERI classifica unica
		CERCHIO	NASTRO	
RAGAZZE	2015/2014	CORPO LIBERO	FUNE	LIBERI classifica unica
		FUNE	PALLA	
JUNIOR	2013/2012/2011	CORPO LIBERO	CLAVETTE	LIBERI classifica unica
		CLAVETTE	NASTRO	
SENIOR	2010/ 2008	CORPO LIBERO	PALLA	LIBERI classifica unica
		PALLA	FUNE	
MASTER	2007/ e precedenti	CORPO LIBERO	PALLA	LIBERI classifica unica
		PALLA	FUNE	
OVER	2005 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	LIBERO classifica unica	LIBERI classifica unica
		LIBERO classifica unica	LIBERO classifica unica	

SQUADRA

ANNO SPORTIVO	2027/2028								
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	2023/2022/ 2021/2020	CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO	CORPO LIBERO/PALLE Min. 2 palle	CORPO LIBERO	PALLE/CERCHI
1ª CATEGORIA	2019/2018/2017	CORPO LIBERO	PALLE	PALLE	CLAVETTE/PALLE	CERCHI	CLAVETTE/CERCHI	CERCHI	PALLE/CERCHI
2ª CATEGORIA	2016/2015/2014	CORPO LIBERO	CLAVETTE	CERCHI	CLAVETTE/CERCHI	FUNI	PALLE/CERCHI	FUNI	FUNI/CERCHI
3ª CATEGORIA	2013/2012/2011/ 2010/2009	CORPO LIBERO	PALLE	CLAVETTE	CLAVETTE/PALLE	CLAVETTE	PALLE/NASTRI	CERCHI	CLAVETTE/CERCHI
4ª CATEGORIA	2008 E PRECEDENTI	CORPO LIBERO	PALLE	CLAVETTE	CLAVETTE/PALLE	CLAVETTE	PALLE/NASTRI	CERCHI	CLAVETTE/CERCHI
5ª CATEGORIA	2005 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO	CERCHI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI	LIBERO UNICO	LIBERO 2 ATTREZZI

COPPIA

ANNO SPORTIVO	2027/2028			
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	ENTRY BASE	MEDIUM LARGE	ADVANCED SUPER
ESORDIENTI	2023/2022/ 2021/2020	CORPO LIBERO	PALLE	PALLE
1ª CATEGORIA	2019/2018/2017	PALLA	PALLE	CLAVETTE
2ª CATEGORIA	2016/2015/2014	PALLA	CERCHIO/ NASTRO	CERCHIO/ NASTRO
3ª CATEGORIA	2013/2012/ 2011/2010/2009	CERCHIO	PALLA/NASTRO	CLAVETTE
4ª CATEGORIA	2008 E PRECEDENTI	CERCHIO	PALLA/NASTRO	CLAVETTE
5ª 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)