



CAMPIONATO PER TEAM

TROFEO ARMONIA

PROGRAMMI TECNICI STAGIONE SPORTIVA 2026

INDICAZIONI TECNICHE

Il principio fondamentale del circuito Ritmica Europa è garantire ad ogni atleta di qualsiasi livello e preparazione fisica una gara equa, che metta al primo posto la soddisfazione delle ginnaste

Campionato per Team e Trofeo Armonia si svolge nel primo trimestre dell'anno sportivo (fase regionale entro metà novembre; fase nazionale entro metà dicembre)

CAMPIONATO PER TEAM

La composizione della rappresentativa per il CAMPIONATO PER TEAM va da 3 a 8 ginnaste. La stessa ginnasta può prendere parte ad una sola composizione del team. Ogni società può presentare più di un team per ogni categoria.

Le categorie delle rappresentative sono così suddivise in:

PROGRAMMA GOLD allieve (I e II fasce d'età anno di nascita 2018-2014) e **open** (III e IV fasce d'età anno di nascita 2013 e più grandi)

PROGRAMMA SILVER allieve (I e II fasce d'età anno di nascita 2018-2014) e **open** (III e IV fasce d'età anno di nascita 2013 e più grandi)

PROGRAMMA JOY allieve (I e II fasce d'età anno di nascita 2018-2014) e **open** (III e IV fasce d'età anno di nascita 2013 e più grandi)

PROGRAMMA EASY allieve (I e II fasce d'età anno di nascita 2018-2014) e **open** (III e IV fasce d'età anno di nascita 2013 e più grandi)

PROGRAMMA BASIC allieve (I e II fasce d'età anno di nascita 2018-2014)

CATEGORIA MINI (anni di nascita 2020 – 2019)

Le Ginnaste più piccole possono partecipare alla categoria superiore ma non viceversa. Nelle composizioni dei team **e SOLO per completare l'esercizio d'insieme** è ammessa una sola ginnasta appartenente al programma o alla fascia d'età immediatamente superiore.

Ogni TEAM presenta 3 esercizi a scelta su 8 tra i seguenti: corpo libero collettivo (3-6 ginnaste); esercizio in successione (2 ginnaste in successione con attrezzi a libera scelta, anche uguali); esercizio a coppia; esercizio individuale a scelta tra **corpo libero (solo per easy allieve)** fune, palla, cerchio, clavette o nastro. **Uno dei tre esercizi deve essere d'insieme** tra collettivo, coppia o successione **eccetto programma Gold** che possono decidere di presentare tre esercizi individuali diversi. **Ginnaste diverse possono ripetere lo stesso attrezzo individuale, cioè un Team può presentare ad esempio esercizio collettivo con ginnaste A, B, C + individuale alla palla ginnasta A + individuale alla palla ginnasta B.**

***Easy allieve** possono presentare solamente un esercizio individuale a corpo libero, un'altra ginnasta dovrà necessariamente eseguire l'individuale con un attrezzo o la successione con attrezzi, oltre all'esercizio d'insieme.

Alcuni esempi di formazione della rappresentativa:

- 1) Le ginnaste A, B, C eseguono il collettivo a corpo libero; la ginnasta A e B eseguono l'esercizio in successione; la ginnasta B esegue l'esercizio individuale con la palla.
- 2) Le ginnaste A e B eseguono l'esercizio a coppia; la ginnasta C esegue l'esercizio individuale con la palla; la ginnasta D esegue l'esercizio individuale con il cerchio.

La somma dei tre punteggi determina la classifica.

Per la composizione degli esercizi vedere i programmi Ritmica Europa specifici qui sotto. Dove non è specificato attenersi al CdP in vigore

Attenersi attentamente nella scelta del livello delle ginnaste

Nella **tabella** che segue sono elencati i requisiti indicativi per l'iscrizione/ammissione nelle varie categorie.

PROGRAMMA	AMMESSE
GOLD	Ginnaste con medio/alta preparazione tecnica.
SILVER	Ginnaste con media preparazione tecnica, ginnaste mature ma senza doti fisiche particolari.
JOY	Ginnaste con media preparazione tecnica e senza doti particolari e che si allenano da 4 a 8 ore settimanali.
EASY	Ginnaste con basilare preparazione tecnica e senza doti fisiche particolari e che si allenano 4-6 ore settimanali.
BASIC	Ginnaste dei corsi base e con primo approccio alla ginnastica ritmica e che si allenano 2-3 ore a settimana.

In caso di poche iscritte (meno di 3 team) ogni comitato regionale e/o nazionale è libero di unire le categorie ove possibile

Per il programma Gold III e IV fascia, in caso di livello delle ginnaste nettamente superiore, è possibile stilare due classifiche: Gold e Gold superior.

PROGRAMMA GOLD allieve - durata del' esercizio da 1' a 1'30''

Esercizi	DB – difficoltà corpo DE - scambi	R- rischi	DA o DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	Min 3 Max 5 (1 per CG) Di più alto valore Cdp	/	DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 4 C1 valore 0,10	Min 2 sequenze da 8''
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta	1° ginn: 3 DB (1 per CG) 2° ginn: 3 DB (1 per CG)	Max 2R* = 1R per ogni ginnasta	Max 12 DA = 6DA per ogni ginnasta <i>In ordine cronologico</i>	Min 1 sequenza da 8'' per ogni ginnasta
COPPIA con attrezzi a scelta	3 DB (1 per CG) Max 2 DE	Max 1R* eseguito assieme da due ginnaste	Max 8 DC tra cui Min 3 CC	Min 2 sequenze da 8''
INDIVIDUALE con attrezzo a scelta	Min 3 max 5 DB Di più alto valore min 1 x ogni GC	Max 2 R*	Max 10 DA	Min 2 sequenze da 8''

NOTA: * realizzazione del **R** è a libera scelta: R da CdP oppure con una rotazione sotto il lancio valore 0,10 + eventuali criteri di lancio e/o ripresa.

PROGRAMMA GOLD open - durata esercizio da 1'15'' a 1'30''

Esercizi	DB – difficoltà corpo DE - scambi	R- rischi	DA o DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	Min 3 Max 5 (1 per CG) Di più alto valore Cdp No DB combinate	/	DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 4 C1 valore 0,10	Min 2 sequenze da 8''
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta	1° ginn: 3 DB (1 per CG) 2° ginn: 3 DB (1 per CG)	Max 2R = 1R per ogni ginnasta	Max 12 DA = 6DA per ogni ginnasta <i>In ordine cronologico</i>	Min 1 sequenza da 8'' per ogni ginnasta
COPPIA con attrezzi a scelta	3 DB (1 per CG) Max 3 DE	Max 1R eseguito assieme da due ginnaste	Max 10 DC tra cui Min 3 CC	Min 2 sequenze da 8''
INDIVIDUALE con attrezzo a scelta	Min 3 max 8 DB Di più alto valore min 1 x ogni GC	Max 4 R	Max 15 DA	Min 2 sequenze da 8''

PROGRAMMA SILVER allieve - durata esercizio da 1' a 1'30''

Esercizi	DB –DE difficoltà corpo - scambi	R- rischi	DA o DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	4 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,50 Cdp	/	DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10 Max 1 C3 con sollevamento(facoltativa)	Min 2 sequenze da 8''
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta	1° ginn: 3 DB (1 per CG) 2° ginn: 3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,50 Cdp	Max 1R* per ogni ginnasta	Max 4 DA divise tra due ginnaste 2+2	Min 1 sequenza da 8'' per ogni ginnasta
COPPIA con attrezzi a scelta	3 DB (1 per CG) Max 2 DE Valore 0,10 – 0,50	Max 1R * eseguito da tutte e due le ginnaste	Max 8 DC Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 2 sequenze da 8''
INDIVIDUALE con attrezzo a scelta	Min 3 max 5 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,50	Max 2R*	Max 5 DA	Min 2 sequenze da 8''

NOTA: * realizzazione del **R** è a libera scelta: R da CdP oppure con una rotazione sotto il lancio valore 0,10 + eventuali criteri di lancio e/o ripresa.

PROGRAMMA SILVER open- durata esercizio da 1' a 1'30''

Esercizi	DB –DE difficoltà corpo - scambi	R- rischi	DA o DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	Max 6 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,50 CdP	/	DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10 Max 1 C3 con sollevamento(facoltativa)	Min 2 sequenze min 8''
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta	1° ginn: 3 DB (1 per CG) 2° ginn: 3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,50 Cdp	Max 1R per ogni ginnasta come da codice	Max 6 DA divise tra due ginnaste 3+3	Min 1 sequenza da 8'' per ogni ginnasta
COPPIA con attrezzi a scelta	Max 3 DB (1 per CG) Max 3 DE Valore 0,10-0,50	Max 1 eseguito da tutte e due le ginnaste come da CdP	Max 10 DC Min 3 CC Min 2 CR No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 2 sequenze min 8''
INDIVIDUALE con attrezzo a scelta	Min 3 max 5 DB – min 1 x ogni GC Valore 0,10-0,50	Max 3 R* tra cui Max 2 R come da Cdp	Max 8 DA	Min 2 sequenze min 8''

NOTA: INDIVIDUALE ***Max 2 R come da codice** + eventuale R con una sola rotazione/rovesciamento sotto il lancio ed eventuali criteri di lancio/ripresa

PROGRAMMA JOY allieve – durata esercizio da 0'45" a 1'00"

Esercizi	DB –DE difficoltà corpo - scambi	R- rischi El imposti	DA o DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,30 CdP	Elemento imposto: Ruota sui gomiti Valore 0,30	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 C1 da 0,10	Min 1 sequenze min 6''
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta (anche lo stesso per entrambe le ginnaste)	1° ginn: 2 DB (1 per CG) 2° ginn: 2 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,30 CdP	Max 1R* eseguito o nella prima o nella seconda parte	Max 2 DA divise tra due ginnaste 1+1	Min 2 sequenze min 6'' 1 sequenza per ogni ginnasta
COPPIA con attrezzi a scelta	3 DB (1 per CG) + Max 1 DE Valore 0,10 – 0,30 CdP	Max 1 R* – tutte e due le ginnaste	Max 6 DC diverse Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenze min 6''
INDIVIDUALE con attrezzo a scelta	4 DB – 1 per GC Valore 0,10 -0,30	Max 1 R*	Max 3 DA	Min 2 sequenze min 6''

NOTA: * realizzazione del **R** è a libera scelta: R da CdP oppure con una rotazione sotto il lancio valore 0,10 + eventuali criteri di lancio e/o ripresa.

PROGRAMMA JOY open – durata esercizio da 0'45" a 1'00"

Esercizi	DB –DE difficoltà corpo - scambi	R- rischi	DA o DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	3 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,30 CdP	Elemento imposto: Ruota sui gomiti Valore 0,30	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 C1 da 0,10	Min 1 sequenze min 6''
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta	1° ginn: 2 DB (1 per CG) 2° ginn: 2 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,30 CdP	Max 1 R* per ogni ginnasta	Max 4 DA divise tra due ginnaste 2+2	Min 2 sequenze min 6'' 1 sequenza per ogni ginnasta
COPPIA con attrezzi a scelta	3 DB (1 per CG) + Max 2 DE Valore 0,10 – 0,30 CdP	Max 1 R* eseguito da tutte due le ginnaste	Max 6 DC diverse Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenze min 6''
INDIVIDUALE con attrezzo a scelta	4 DB (1 per CG) Valore 0,10 – 0,30 CdP	Max 2 R*	Max 4 DA	Min 2 sequenze min 6''

NOTA: * realizzazione del **R** è a libera scelta: R da CdP oppure con una rotazione sotto il lancio valore 0,10 + eventuali criteri di lancio e/o ripresa.

PROGRAMMA EASY allieve - durata esercizio da 0'40" a 1'00"

Esercizi	DB –DE difficoltà corpo - scambi	R- rischi	DA o DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	3 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,20 CdP	Elemento imposto: Ruota sulle mani Valore 0,30	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10	Min 1 sequenze min 6"
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta(anche lo stesso per entrambe le ginnaste)	1° ginn: 2 DB +2° ginn: 1 DB (nel totale 1 per CG) Valore 0,10 – 0,20 CdP	/	Max 2 DA divise tra due ginnaste 1+1 No DA su DB	Min 2 sequenze min 6" 1 sequenza per ogni ginnasta
COPPIA con attrezzi a scelta	2 DB CG a scelta + Max 1 DE Valore 0,10 – 0,20 CdP	/	Max 6 DC diverse Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenze min 6"
INDIVIDUALE con attrezzo a scelta oppure 1 esercizio a corpo libero (c.l.)	3 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,20 CdP	Solo per c.l. Elemento imposto - capovolta indietro Valore 0,30	Max 2 DA No DA su DB	Min 2 sequenze min 6"

PROGRAMMA EASY open - durata esercizio da 0'40" a 1'00"

Esercizi	DB –DE difficoltà corpo - scambi	R- rischi	DA o DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza W – onde del corpo
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	3 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,20 CdP	Elemento imposto: Ruota sulle mani Valore 0,30	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3-0,4 min 3 DC valore 0,10	Min 1 sequenze min 6"
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta	1° ginn: 2 DB +2° ginn: 1 DB (nel totale 1 per CG) Valore 0,10 – 0,20 CdP	Max 1 R* eseguito da una delle due ginnaste	Max 4 DA divise tra due ginnaste 2+2 No DA su DB	Min 2 sequenze min 6" 1 sequenza per ogni ginnasta
COPPIA con attrezzi a scelta	2 DB CG a scelta + Max 2 DE Valore 0,10 – 0,20 CdP	Max 1 R* – tutte e due le ginnaste	Max 6 DC diverse Min 3 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenze min 6"
INDIVIDUALE con attrezzo a scelta	Max 3 DB – 1 x ogni GC Valore 0,10 -0,20 CdP	Max 1 R*	Max 4 DA No DA su DB	Min 2 sequenze min 6"

NOTA: * **R** con una sola rotazione/rovesciamento sotto il lancio. Valore fisso 0,20p.

NEW PROGRAMMA BASIC allieve - durata esercizio da 0'40" a 0'45" due esercizi su tre proposti

Esercizi	DB –DE difficoltà corpo	El imposto	DA o DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	3 DB* – 1 x ogni GC Valore 0,10	Elemento imposto: capovolta avanti Valore 0,30	Min 4 DC diverse da 0,1-0,2-0,3 min 2 DC valore 0,10	Min 1 sequenze min 6''
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta (anche lo stesso per entrambe le ginnaste)	1° ginn: 1 DB* +2° ginn: 1 DB* (nel totale 2 BD per CG a scelta) Valore 0,10	/	Max 2 DA divise tra due ginnaste 1+1 No DA su DB	Min 2 sequenze min 6'' 1 sequenza per ogni ginnasta
COPPIA con attrezzi a scelta	3 DB* 1 x ogni CG Valore 0,10	/	Max 4 DC diverse Min 1 CC No max no min C semplici (vedi specifiche)	Min 1 sequenze min 6''

*DB programma Basic. Valore 0,10 :Equilibrio passè in pianta con movimento (anche piccolo) libero delle braccia o attrezzo; Salto del gatto, sforbiciata o raccolto; Due chainèe o due giri a passi oppure giro in passe con min ½ giro

NEW CATEGORIA MINI - durata esercizio da 0'30" a 0'45" due esercizi

Esercizi	DB –DE difficoltà corpo	El imposto	DC– difficoltà d'attrezzo o collaborazioni	S- passi di danza
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	3 DB* – 1 x ogni GC Valore 0,10	Elemento imposto: capovolta avanti o laterale Valore 0,30	Min 2 DC diverse da 0,1-0,2-0,3 min 1 DC valore 0,10	Min 1 sequenze min 6''
SUCCESSIONE con attrezzi a scelta tra palla/cerchio (anche lo stesso per entrambe le ginnaste)	1° ginn: 1 DB* +2° ginn: 1 DB* (nel totale 2 BD per CG a scelta) Valore 0,10	Palla -palleggio alto al suolo Cerchio -prillo al suolo Valore 0,30	/	Min 2 sequenze min 6'' 1 sequenza per ogni ginnasta

*DB categoria MINI fisse, valore 0,10: Equilibrio passè in pianta , salto del gatto, giro chainèe o giro a passi

Per esercizi a coppia per tutti i programmi: Collaborazioni semplici (C), non presenti nel codice dei punteggi, come semplici passaggi, respinte, scivolamenti, attraversamenti, superamenti sopra/ sotto/ attraverso le ginnaste o attrezzi con o senza rovesciamento e senza lanci o passaggi degli attrezzi eseguite in modo identico e/o contemporaneamente eseguite da tutte le ginnaste assieme o in successione hanno **valore 0,10** ma **non entrano nel conteggio cronologico del numero massimo delle DC**, cioè sono collaborazioni di collegamento in più che arricchiscono l'esercizio, possono essere inserite nelle sequenze dei passi di danza. No limite

Per altre specifiche vedere programmi tecnici RE in vigore



TROFEO ARMONIA



Ogni società può presentare da uno a massimo due team: un team di livello A e/o un team di livello B

La competizione vuole essere un momento di unione tra le ginnaste e **la prova individuale** (*vedi programmi tecnici 2026 o 2027*) degli esercizi rinnovati per la stagione successiva.

Ogni ginnasta verrà valutata dalla giuria giudicante in base **al proprio programma e fascia d'età**.

Le ginnaste verranno premiate individualmente per ogni categoria ma il punteggio finale sarà determinato dalla media armonica di tutti gli esercizi presentati dal team. Verrà dunque premiato il team con il maggior numero di ginnaste **mediamente** brave scartando i punteggi più alti e più bassi.

Livello A (ginnaste che partecipano ai Programmi Gold, Silver)

Livello B (ginnaste che partecipano ai programmi Joy, Easy)

Le ginnaste di livello inferiore possono prendere parte alla categoria superiore ma non viceversa.

Il team dev'essere **composto da minino 5 ginnaste** appartenenti a qualsiasi fascia d'età **e senza limite massimo** di partecipanti.

Ciascuna ginnasta presenterà un esercizio individuale seguendo i programmi individuali Ritmica Europa della fascia d'età di appartenenza.

La stessa ginnasta può prendere parte ad un solo team.

Non ci sono restrizioni relative al body, all'interno di ogni team ciascuna ginnasta può utilizzare un body differente.

Per tutte le altre norme fare riferimento al regolamento Ritmica Europa, dove non specificato fare invece riferimento al codice dei punteggi.