

Campionato Regionale Ginnastica Ritmica

I prova Serie A - B - C - Over 20

21-22 febbraio 2026

**Palazzetto dello Sport
"Palacordoni"
Piazzale Adolfo Leoni
02100 Rieti**



CENTRO COMUNALE LIBERTAS ROMA - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 0655282936 / 065506622
segreteria@libertascroma.it - segreteria@pec.libertascroma.it - www.libertascroma.it



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Ente di Promozione Sportiva
Paralimpica riconosciuto dal
Comitato Italiano Paralimpico



Confesport Italia A.P.S.S.D.

Patrocinio



TARANTO 2026
XX GIOCHI DEL MEDITERRANEO



Fotografo Ufficiale



Fornitore Ufficiale



Sponsor



SETTORE NAZIONALE GINNASTICA

SEZIONE GINNASTICA RITMICA

AFFILIAZIONE E TESSERAMENTO

Affiliazione (Comprensiva del tesseramento del Legale Rappresentante con Polizza A Base)	€ 35,00
Tesseramento Dirigenti – Polizza A Base	€ 8,00
Tecnici e Ufficiali di Gara – Polizza A1	€ 18,00
Tesseramento soci/atleti – Polizza A Base	€ 4,00
Tesseramento soci/atleti – Polizza A1	€ 6,00

N.B. Per la specifica e la scelta delle polizze fare riferimento alla Normativa di Affiliazione e Tesseramento 2026.

Quote Anno Sportivo 2026

PARTECIPAZIONE A GARE DI GINNASTICA RITMICA

Partecipazione atleti ai Campionati o manifestazioni - 1 esercizio	€ 15,00
Partecipazione atleti ai Campionati o manifestazioni - 2 esercizi	€ 18,00
Ritardata iscrizione atleti (come da regolamento)	da € 2,00 a € 30,00
Reclami e preannunci reclami sul campo gara (da consegnare all'Ufficiale di Gara)	€ 100,00

PROCEDURA PER L'ISCRIZIONE DEGLI ATLETI ALLE GARE

Le iscrizioni con i relativi pagamenti, si potranno effettuare solo ed esclusivamente tramite il portale online <https://portale.libertascroma.it/>, gestito dal Centro Comunale Libertas di Roma.

- Le società avranno la possibilità di accedere al portale con la propria utenza (potendo modificare la password fornita dopo il primo accesso). Accedendo alla sezione Eventi sarà possibile visualizzare le varie discipline sportive e selezionare la manifestazione desiderata. Una volta individuato l'evento, cliccando sul tasto iscrizioni si potrà visualizzare l'elenco degli atleti inseriti sul portale ed iscriverli ai singoli eventi.

- Per iscrivere un atleta fare click sul pulsante arancione “Iscrizioni” in corrispondenza di ciascun evento;

Gare Individuali:

- il sistema mostrerà l’elenco degli atleti con il tesseramento in corso di validità, già suddivisi per categorie;
- selezionare l’atleta dall’elenco a sinistra e le gare desiderate dall’elenco a destra.

Al termine della procedura di iscrizione il sistema calcolerà l’importo totale che dovrà essere versato **attraverso carta di credito sul portale.**

- ✓ Si ricorda che finché non sarà saldata la quota di iscrizione alle gare, gli atleti non verranno iscritti.
- ✓ Solo ai fini della partecipazione alle gare le Società già affiliate ad altri Comitati Periferici del C.N.S. Libertas dovranno:

Libertas dovranno:

- Inviare al Centro Comunale Libertas di Roma (segreteria@libertascroma.it) il modulo dei dati della Società.
- Inviare alla segreteria del Centro Comunale Libertas di Roma, ai fini della partecipazione degli atleti alle gare, l’elenco completo in formato csv dei propri tesserati. Il suddetto file dovrà essere richiesto al Comitato Periferico del C.N.S. Libertas di appartenenza. Una volta espletata tale procedura la Società potrà accedere, con le credenziali inviate, alla sezione gare del portale <https://portale.libertascroma.it/> ed effettuare le iscrizioni.

Di seguito l'indizione per il seguente Campionato:

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A – B – C e OVER 20

21 – 22 febbraio 2026

Palazzetto dello Sport "Palacordoni" Piazzale Adolfo Leoni 02100 Rieti

ORGANIZZAZIONE

A cura del Centro Comunale Sportivo Libertas di Roma.

CAMPO DI GARA E CAMPO DI ALLENAMENTO

Pedana 13X13 in moquette.

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

- Le gare saranno giudicate da giudici del C.N.S. Libertas.
- Le modalità di composizione della giuria saranno indicate dal D.R.G..

CONTROLLO TESSERE

- Gli atleti dovranno esporre la propria tessera identificativa completa di foto, annullata con il timbro societario, all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
- A richiesta dell'Ufficiale di Gara l'atleta, in presenza del proprio tecnico o dirigente accompagnatore, dovrà esibire la tessera.
- Nel caso di tessera mancante l'atleta dovrà esibire un valido documento d'identità.
- Non possono partecipare alle gare indette dal C.N.S. Libertas atleti che prendono parte ad attività con una Società diversa da quella affiliata al C.N.S. Libertas.
- In caso di accertamento di falsa attestazione, i responsabili saranno passibili delle conseguenze previste dalla legge in caso di dichiarazioni false o mendaci, oltre che alla segnalazione agli organi disciplinari per i soggetti tesserati.

MUSICHE:

Le MUSICHE in formato mp3 dovranno essere consegnate in campo gara su un supporto USB.

SVOLGIMENTO DELLE MANIFESTAZIONI

- **È tassativamente vietato entrare in campo gara alle persone non autorizzate.**
- In campo gara può essere presente massimo un tecnico o dirigente accompagnatore per ogni Società purché in regola con il tesseramento. Il tecnico o il dirigente accompagnatore per poter accedere al campo gara dovrà esporre la propria tessera identificativa, con foto, apposta all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.

- Durante le premiazioni è tassativamente vietato entrare in campo gara per scattare foto se non al termine dell'intera gara e comunque autorizzati dagli organizzatori.
- Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e Società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.

NORME GENERALI SULLE ISCRIZIONI DEGLI ATLETI

- Per partecipare alle gare le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e almeno un TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE, entro le scadenze previste dalla presente Circolare.
- Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti in gara, salvo ritiro entro i termini previsti.

Non è assolutamente possibile inviare le iscrizioni e i pagamenti per e-mail, posta, fax o brevi manu.

Non è consentito accettare iscrizioni, aggiunte, modifiche e/o pagamenti sul campo gara.

Il Centro Comunale Sportivo Libertas di Roma si riserva il diritto di modificare il programma gare in relazione al numero dei partecipanti e alle esigenze organizzative e di **chiudere le iscrizioni** in qualsiasi momento al raggiungimento del numero massimo consentito.

CLASSIFICHE

- Le classifiche finali verranno stilate per ogni gara/categoria in base al punteggio attribuito dalla giuria.
- La segreteria del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma provvederà alla pubblicazione delle classifiche ufficiali direttamente sul sito www.libertascroma.it.
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Corpo Giudicante in merito all'andamento della gara (classifiche, punteggi, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere.

Per quanto non specificato fa fede il Programma Tecnico del CNS Libertas.

PREMIAZIONI

Per i Campionati Nazionali di Serie A - B - C - D (solo LIVELLO A) secondo i livelli e gli esercizi in programma saranno premiate tutte le partecipanti della Categoria **Giovanissime, Allieve e Junior 1 (solo individuali)** secondo un criterio tutte per **FASCE DI MERITO**:

- dalla 1° alla 3° partecipante classificata **FASCIA D'ORO**
- dalla 4° alla 6° partecipante classificata **FASCIA D'ARGENTO**
- dalla 7° alla 9° partecipante classificata **FASCIA DI BRONZO**
- dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.

Nel **Campionato Nazionale Serie D di Specialità - LIVELLO B** tutte le partecipanti verranno premiate per FASCE DI MERITO (1/3 FASCIA ORO, 1/3 FASCIA ARGENTO e 1/3 FASCIA BRONZO).

Nei Campionati dove è prevista la Categoria Baby tutte le ginnaste riceveranno una medaglia d'oro.

CATEGORIE

BABY	Anni 2018 e successivi
GIOVANISSIME 1	Anni 2017 – 2018 *
GIOVANISSIME 2	Anno 2016
ALLIEVE 1	Anni 2015 – 2014
ALLIEVE 2	Anno 2013
JUNIOR	Anni 2012 – 2011
SENIOR	Anni 2010 e precedenti
OVER	Anni 2006 e precedenti



SETTORE NAZIONALE GINNASTICA

SEZIONE GINNASTICA RITMICA

CAMPIONATO REGIONALE

SERIE A – B – C e OVER 20

21 – 22 febbraio 2026

Palazzetto dello Sport "Palacordoni" Piazzale Adolfo Leoni 02100 Rieti

ISCRIZIONE AL CAMPIONATO E DEGLI ATLETI ALLA GARA

- Gli atleti dovranno essere iscritti attraverso il portale <https://portale.libertascroma.it/Login>
- Giovedì 12 febbraio 2026 SCADENZA ISCRIZIONI
- In caso di ritiro di uno/o più atleti, entro la mezzanotte di giovedì 12 febbraio 2026, le quote di partecipazione già versate verranno automaticamente riaccreditate sul portafoglio societario. La Società avrà diritto al recupero delle quote solo se effettuerà tale comunicazione direttamente sul portale entro il termine stabilito.
- Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti in gara, salvo ritiro entro i termini previsti.
- Per partecipare alle gare le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e **ALMENO UN TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE**, entro la scadenza prevista.
- Non è assolutamente possibile inviare le iscrizioni e i pagamenti per e-mail, posta, fax o brevi manu. Non è consentito accettare iscrizioni, aggiunte, modifiche e/o pagamenti sul campo gara.

- Il Centro Comunale Libertas di Roma si riserva il diritto di modificare il programma gare in relazione al numero dei partecipanti e alle esigenze organizzative e di chiudere le iscrizioni in qualsiasi momento al raggiungimento del numero massimo consentito

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITA'

Il **Campionato Nazionale di Serie A di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate al C.N.S. Libertas. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile. **Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali LE nell'anno 2025 e nell'anno in corso e le ginnaste che partecipano ai diversi Campionati del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, ad eccezione del Campionato Nazionale di Insieme di Specialità, del Campionato Individuale Elite e della Coppa Italia.**

1. Segue il Codice dei Punteggi del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma Settore Ginnastica - Sezione Ginnastica Ritmica.
2. Sono previsti esercizi individuali, di coppia/successione e di squadra (da 3 a 8 ginnaste).
3. Una ginnasta può gareggiare con max. 2 esercizi.
4. Una ginnasta non può far parte di 2 coppie/2 successioni/2 squadre nella stessa specialità.
5. È permesso il passaggio in una categoria superiore per le gare di coppia/successione/squadra e gareggiare nella propria categoria individualmente. (Esempio: una ginnasta giovanissima può gareggiare in una coppia allieve e restare nella categoria GIOVANISSIME individualmente).
6. È altresì permesso iscriversi individualmente in una categoria superiore, permanendo in quella categoria in tutte le specialità e fasi del campionato.
7. La classifica sarà per attrezzo.
8. La SUCCESSIONE è considerata un esercizio di coppia in quanto sono due ginnaste ad eseguire le due specialità durante un unico esercizio. Una ginnasta può iniziare con una delle due specialità previste, mentre l'altra si posizionerà fuori dalla pedana vicino alla riga ed entrerà con il secondo attrezzo quando la prima ginnasta uscirà dalla pedana (è tollerata una presenza in pedana di entrambe le ginnaste per max. 3 secondi, NO COLLABORAZIONE). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D).

La durata della prima e della seconda parte dovrà essere ripartita equamente (è ammessa una differenza di max. 5 secondi tra prima e seconda parte. Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D). Gli attrezzi e le ginnaste momentaneamente non impegnati devono trovarsi al di fuori della pedana (non è possibile utilizzare la linea davanti alla giuria per cambi e attese). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D).

9. Il body per le ginnaste dell'esercizio a coppie/squadra deve essere identico, mentre può essere diverso per l'esercizio in successione. I ginnasti dovranno indossare body maschile o completini elasticizzati

(canottiera e pantalone elasticizzato corto o lungo).

10. Per la gara di coppia/successione/squadra, la qualificazione alla fase nazionale non è nominativa ma societaria; pertanto, la composizione delle coppie/successioni/squadre può variare dalla fase regionale alla fase nazionale. Non sono però consentiti passaggi da una coppia/successione/squadra all'altra qualora una società si qualifichi con più coppie/successioni/squadre.

11. La durata della musica va da 1'00" a 1'30" massimo.

PROGRAMMA TECNICO

Categoria GIOVANISSIME 1-2

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- SUCCESSIONE: corpo libero - fune
- COPPIA UNIFICATA: corpo libero
- SQUADRA UNIFICATA: corpo libero

Categoria ALLIEVE 1-2

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- SUCCESSIONE: fune - clavette
- COPPIA UNIFICATA: corpo libero - cerchio
- SQUADRA UNIFICATA: cerchio

Categoria JUNIOR

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - fune - cerchio - palla - clavette
- COPPIA: 2 attrezzi uguali o differenti
- SQUADRA: 2 attrezzi uguali o differenti

Categoria SENIOR

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: fune - cerchio - palla - clavette - nastro
- COPPIA: 2 attrezzi uguali o differenti
- SQUADRA: 2 attrezzi uguali o differenti

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITA'

Il **Campionato Nazionale di Serie B di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate al C.N.S. Libertas. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile. **Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER**

individuali LE, LD e LC2 nell'anno 2025 e nell'anno in corso e le ginnaste che partecipano ai diversi Campionati del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, ad eccezione del Campionato Nazionale di Insieme di Specialità, del Campionato Individuale Elite e della Coppa Italia.

1. Segue il Codice dei Punteggi del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma Settore Ginnastica - Sezione Ginnastica Ritmica.
2. Sono previsti esercizi individuali/misto, di coppia e di squadra (da 3 a 8 ginnaste).
3. Una ginnasta può gareggiare con max. 2 esercizi.
4. Una ginnasta non può far parte di 2 coppie/2 squadre nella stessa specialità.
5. È permesso il passaggio in una categoria superiore per le coppie/squadre e gareggiare nella propria categoria individualmente, tranne per la categoria Baby. Esempio: una ginnasta giovanissima può gareggiare in una successione categoria allieve e restare nella propria categoria (giovanissime) per le gare individuali.
6. È altresì permesso iscriversi individualmente in una categoria superiore, permanendo in quella categoria in tutte le specialità e fasi del campionato.
7. La classifica sarà per attrezzo.
8. L'esercizio MISTO di due attrezzi è considerato un esercizio individuale, in quanto è solo una sola ginnasta ad eseguire le due specialità durante un unico esercizio.

La ginnasta può iniziare con una delle due specialità previste e al suo ingresso dovrà posizionare l'attrezzo di cui avrà bisogno nella seconda parte dell'esercizio fuori dalla pedana vicino alla riga; stessa modalità dovrà essere utilizzata nel cambio attrezzo senza uscire dalla pedana (no rotolamento, no lancio dell'attrezzo fuori dalla pedana). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D).

La durata della prima e della seconda parte dovrà essere ripartita equamente (è ammessa una differenza di max. 5 secondi tra prima e seconda parte). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D). Gli attrezzi e le ginnaste momentaneamente non impegnati devono trovarsi al di fuori della pedana (non è possibile utilizzare la linea davanti alla giuria per cambi e attese). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D).

9. Il body per le ginnaste dell'esercizio a coppie/squadre deve essere identico, mentre può essere diverso per l'esercizio in successione. I ginnasti dovranno indossare body maschile o completini elasticizzati (canottiera e pantalone elasticizzato corto o lungo).
10. Per gli esercizi di coppia/squadra, la qualificazione alla fase nazionale non è nominativa ma societaria; pertanto, la composizione della coppia/squadra qualificatesi può variare dalla fase regionale alla fase

nazionale. Non sono però consentiti passaggi da una successione all'altra qualora una società si qualifichi con più coppie/squadre.

11. La durata della musica per gli esercizi individuali va da 45" a 1'00" massimo, mentre per coppie e squadre va da 45" a 1'15".

PROGRAMMA TECNICO

Categoria BABY

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – palla
- COPPIA: corpo libero
- SQUADRA (3-8 ginnaste): corpo libero

Categoria GIOVANISSIME 1-2

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - fune - cerchio – palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – clavette
- COPPIA UNIFICATA (giovanissime 1-2): cerchio
- SQUADRA UNIFICATA (giovanissime 1-2): corpo libero

Categoria ALLIEVE 1-2

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - fune
- COPPIA UNIFICATA (allieve 1-2): palla
- SQUADRA UNIFICATA (allieve 1-2): corpo libero

Categoria JUNIOR

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune - nastro
- COPPIA: cerchio
- SQUADRA: palla

Categoria SENIOR

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio - palla – clavette-nastro
- INDIVIDUALE MISTO: cerchio - palla
- COPPIA: 1 palla/1 nastro
- SQUADRA: cerchio

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITA'

Il **Campionato Nazionale di Serie C di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate al C.N.S. Libertas. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile. **Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali LE, LD, LC2. LC1 e LB1 nell'anno 2025 e nell'anno in corso e le ginnaste che partecipano ai diversi Campionati del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma, ad eccezione del Campionato Nazionale di Insieme di Specialità, del Campionato Individuale Elite e della Coppa Italia.**

1. Segue il Codice dei Punteggi del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma Settore Ginnastica - Sezione Ginnastica Ritmica.
2. Sono previsti esercizi individuali/misto, di coppia/successione e di squadra.
3. Una ginnasta può gareggiare con max. 2 esercizi.
4. Una ginnasta non può far parte di 2 coppie/2 successioni/2 squadre nella stessa specialità.
5. È permesso il passaggio in una categoria superiore per le gare di coppia/successione/squadra e gareggiare nella propria categoria individualmente, tranne per la categoria Baby. Esempio: una ginnasta giovanissima può gareggiare in una successione categoria allieve e restare nella propria categoria (giovanissime) per le gare individuali.
6. È altresì permesso iscriversi individualmente in una categoria superiore, permanendo in quella categoria in tutte le specialità e fasi del campionato.
7. La classifica sarà per attrezzo.
8. La SUCCESSIONE è considerata un esercizio di coppia in quanto sono due ginnaste ad eseguire le due specialità durante un unico esercizio. Una ginnasta può iniziare con una delle due specialità previste, mentre l'altra si posizionerà fuori dalla pedana vicino alla riga ed entrerà con il secondo attrezzo quando la prima ginnasta uscirà dalla pedana (è tollerata una presenza in pedana di entrambe le ginnaste per max. 3 secondi, NO COLLABORAZIONE). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D). La durata della prima e della seconda parte dovrà essere ripartita equamente (è ammessa una differenza di max. 5 secondi tra prima e seconda parte). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D).
Gli attrezzi e le ginnaste momentaneamente non impegnati devono trovarsi al di fuori della pedana (non è possibile utilizzare la linea davanti alla giuria per cambi e attese). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D).
9. L'esercizio MISTO di due attrezzi è considerato un esercizio individuale, in quanto è solo una sola ginnasta ad eseguire le due specialità durante un unico esercizio.

La ginnasta può iniziare con una delle due specialità previste e al suo ingresso dovrà posizionare l'attrezzo di cui avrà bisogno nella seconda parte dell'esercizio fuori dalla pedana vicino alla riga; stessa modalità dovrà essere utilizzata nel cambio attrezzo senza uscire dalla pedana (no rotolamento, no lancio dell'attrezzo fuori dalla pedana). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D).

La durata della prima e della seconda parte dovrà essere ripartita equamente (è ammessa una differenza di max.

5 secondi tra prima e seconda parte). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D).

Gli attrezzi e le ginnaste momentaneamente non impegnati devono trovarsi al di fuori della pedana (non è possibile utilizzare la linea davanti alla giuria per cambi e attese). Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D).

10. Il body per le ginnaste dell'esercizio a coppie/squadre deve essere identico, mentre può essere diverso per l'esercizio in successione. I ginnasti dovranno indossare body maschile o completini elasticizzati (canottiera e pantalone elasticizzato corto o lungo).

11. Per gli esercizi di coppia/successione/squadra, la qualificazione alla fase nazionale non è nominativa ma societaria; pertanto, la composizione della coppia/successione/squadra qualificatesi può variare dalla fase regionale alla fase nazionale. Non sono però consentiti passaggi da una coppia/successione/squadra all'altra qualora una società si qualifichi con più coppie/successioni/squadre.

12. La durata della musica va da 45" a 1'00" massimo.

PROGRAMMA TECNICO

Categoria BABY (categoria non agonista)

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – palla
- COPPIA: corpo libero
- SQUADRA: corpo libero

Categoria GIOVANISSIME 1-2

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – palla
- SUCCESSIONE: fune – palla
- COPPIA UNIFICATA (giovanissime 1-2): cerchio
- SQUADRA UNIFICATA (giovanissime 1-2): corpo libero

Categoria ALLIEVE 1-2

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - clavette
- SUCCESSIONE: fune - palla
- COPPIA UNIFICATA (allieve 1-2): cerchio
- SQUADRA UNIFICATA (allieve 1-2): corpo libero

Categoria JUNIOR

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio - palla
- INDIVIDUALE MISTO: cerchio - clavette
- SUCCESSIONE: fune - palla
- COPPIA: palla
- SQUADRA: cerchio

Categoria SENIOR

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: palla - nastro
- COPPIA: palla
- SQUADRA: cerchio

CAMPIONATO NAZIONALE OVER

PROGRAMMA TECNICO

1. Segue il Codice dei Punteggi del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma Settore Ginnastica - Sezione Ginnastica Ritmica.
2. Sono previsti esercizi individuali e di squadra (da 3 a 8 ginnaste).
3. Una ginnasta può gareggiare con max. 2 esercizi.
4. La classifica sarà per attrezzo.
5. Ci saranno due classifiche di specialità:
 - Livello A (ex ginnaste)
 - Livello B
6. Le ginnaste possono indossare body o indumenti ginnici elasticizzati e aderenti. Per l'esercizio di squadra l'abbigliamento delle ginnaste deve essere identico. I ginnasti dovranno indossare body maschile o completini elasticizzati (canottiera e pantalone elasticizzato corto o lungo).
7. Per l'esercizio di squadra, la qualificazione alla fase nazionale non è nominativa ma societaria; pertanto, la composizione della squadra qualificatesi può variare dalla fase regionale alla fase nazionale. Non sono però consentiti passaggi da una squadra all'altra qualora una società si qualifichi con più squadre.
8. La durata della musica va 1'00" a 1'30" massimo.

PROGRAMMA TECNICO

- INDIVIDUALE: CERCHIO, PALLA, CLAVETTE
- SQUADRA: attrezzi uguali o differenti (max. 2 attrezzi).