



Confsport Italia
A.S.D.R.

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

SETTORE GINNASTICA

Sezione di
Ginnastica Ritmica
PROGRAMMI TECNICI

ANNO SPORTIVO 2016 - 2017

Campionato
Nazionale
a Squadre di
Specialità

Confsport Italia A.S.D.R.

SEDE NAZIONALE: Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma

Tel: +39 06 55282936 - +39 06 5506622 - Fax: +39 06 94809036

info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it

www.confsportitalia.it



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016



CONI
Iscritta al Registro Nazionale
delle A.S.D. del CONI.
Numero di iscrizione: 111942



In Collaborazione con:



Federazione di categoria:



Membership:



Member of:



di Elena Meri S.a.s.



Assieur Consulting Srl



Distributore per lo Sport



Taffera Premiazioni Sportive



Coppe - Trofei - Targhe - Medaglie
Gagliardetti - Articoli Promozionali
Ricami - Serigrafia e non solo



www.ituioifotografi.it



Il Nostro Rosso
Alberto Landi

RIVORI
www.rivori.it



FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO

* * * *

CAMPIONATO NAZIONALE A SQUADRE DI SPECIALITÀ

* * * *

Sede Nazionale

Via Salvatore Rebecchini, 17 – 00148 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.94809036

www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it - info@pec.confspportitalia.it

PROGRAMMA TECNICO

- **Categoria GIOVANISSIME (2007 e successivi)**

Esercizio di squadra a corpo libero da 4 a 6 ginnaste

- **Categoria ALLIEVE (2006-2005)**

Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con cerchi e palle
(2 cerchi / 2 palle; 3 cerchi / 3 palle; 3 cerchi / 2 palle)

- **Categoria JUNIOR 1 (2004-2003)**

Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con cerchi e funi
(2 cerchi / 2 funi; 3 cerchi / 3 funi; 3 cerchi / 2 funi)

- **Categoria JUNIOR 2 (2002-2001)**

Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con cerchi e clavette
(2 cerchi / 4 clavette; 3 cerchi / 6 clavette; 3 cerchi / 4 clavette)

- **Categoria MASTER (2000 e precedenti)**

Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con palle e nastri
(2 palle / 2 nastri; 3 palle / 3 nastri; 3 palle / 2 nastri)

- **I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)**

Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con palle

- **II CATEGORIA (Junior 1-2 e Master)**

Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con cerchi

Dovranno essere presentate 4 copie di FICHES (scheda di dichiarazione dell'esercizio)
E'consentito l'utilizzo del nastro di 5 metri di lunghezza

**ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 4/6 GINNASTE
CATEGORIA GIOVANISSIME**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 5,00 p.

- 4 difficoltà del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E)
(devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 4 collaborazioni

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON cerchio e palla 4/6 GINNASTE
CATEGORIA ALLIEVE**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D: max 6 p.

- 4 difficoltà senza scambio del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):
(devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Min 1 Max. 2 diff. di scambio
- Max. 1 rischio

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON cerchio e fune 4/6 GINNASTE
CATEGORIA JUNIOR 1**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D: max 6 p.

- 4 difficoltà senza scambio del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):
(devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Min 1 Max. 2 diff. di scambio
- Max. 1 rischio

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON cerchio e clavette 4/6 GINNASTE
CATEGORIA JUNIOR 2**

DURATA ESERCIZIO: da 2 minuti 15 secondi a 2 minuti 30 secondi massimo

D: max 7,00 p.

- 5 difficoltà senza scambio del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E)
(devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Min 1max 3 diff. di scambio
- Max. 1 rischio

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON palla e nastro 4/6 GINNASTE
CATEGORIA MASTER**

DURATA ESERCIZIO: da 2 minuti 15 secondi a 2 minuti 30 secondi massimo

D: max 8,00 p.

- 6 difficoltà senza scambio del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):
(devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Min 1 Max. 3 diff. di scambio
- Max. 1 rischio

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON palla
I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D: max 5,50

- 4 difficoltà senza scambio del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):
(devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Min 1 Max. 2 diff. di scambio
- Max. 1 rischio

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON cerchio
II CATEGORIA (Junior 1, Junior 2 e Master)**

DURATA ESERCIZIO: da 2 minuti 15 secondi a 2 minuti 30 secondi massimo

D: max 7,50

- 6 difficoltà senza scambio del valore massimo di 0,50 (A-B-C-D-E):
(devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei)
- Min. 1 combinazione passi ritmici
- Min. 3 collaborazioni
- Min 1 Max. 3 diff. di scambio
- Max. 1 rischio

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.