

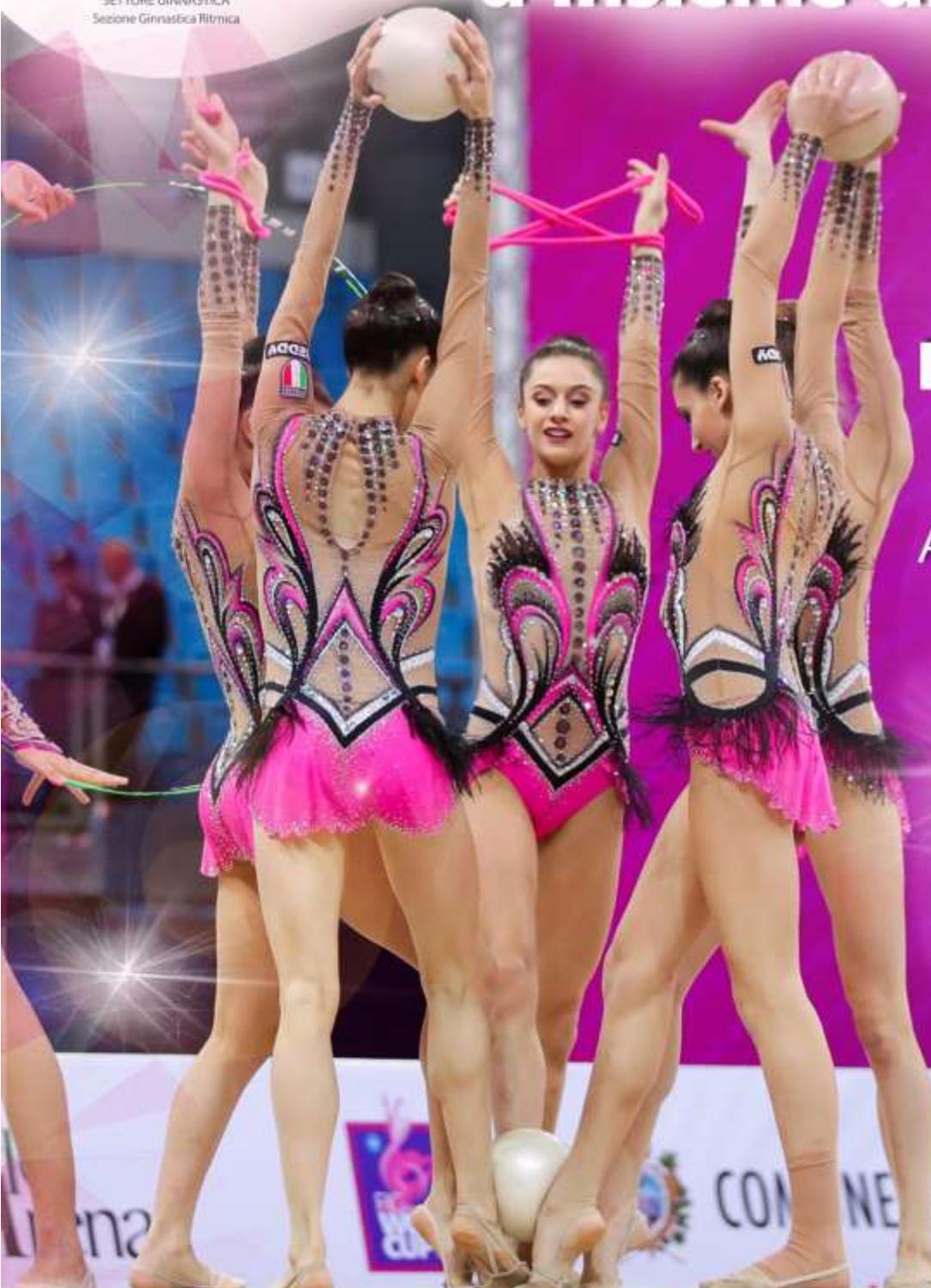


SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Ritmica



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

# Campionato Nazionale d'Insieme di Specialità



## PROGRAMMA TECNICO

## ANNO SPORTIVO 2022

Con l'organizzazione amministrativa  
e tecnica della:



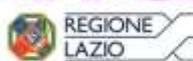
**ConfSport Italia** A.P.S.S.D.

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

# GINNASTICA RITMICA



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo  
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.  
10 febbraio 2000, n.161, Numero di iscrizione 11942018



Iscritta nel Registro delle  
Associazioni di Promozione Sociale  
n. 713 / Del. N. 04935 del 14/12/2008



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

c/o CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. - Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036

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





## CAMPIONATO NAZIONALE DI INSIEME DI SPECIALITA'

### PROGRAMMA TECNICO

BABY	I CATEGORIA (Giovanissime e/o Allieve)	II CATEGORIA (Junior 1 e/o Junior 2 e/o Master)
<p><b>LIVELLO C</b> Esercizio di squadra a <b>corpo libero</b> da 3 a 6 ginnaste Durata: da 45'' a 1'00''</p>	<p><b>LIVELLO A</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <b>corpo libero</b> Durata: da 1'00'' a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO A</b> Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con <b>palle</b> Durata: da 1'30'' a 2'00''</p> <p><b>LIVELLO B</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <b>corpo libero</b> Durata: da 1'00'' a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO B</b> Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con <b>palle</b> Durata: da 1'00 a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO C</b> Esercizio di squadra a <b>corpo libero</b> da 3 a 6 ginnaste Durata: da 45'' a 1'00''</p>	<p><b>LIVELLO A</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <b>corpo libero</b> Durata: da 1'00'' a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO A</b> Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con <b>cerchi</b> Durata: da 1'30'' a 2'00''</p> <p><b>LIVELLO B</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <b>corpo libero</b> Durata: da 1'00'' a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO B</b> Esercizio di squadra da 4 a 6 ginnaste con <b>cerchi</b> Durata: da 1'00 a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO C</b> Esercizio di squadra a <b>corpo libero</b> da 3 a 6 ginnaste Durata: da 45'' a 1'00''</p>



## MODALITÀ DI GIUDIZIO

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno presi in considerazione in ordine cronologico (validati o non) Passi di Danza (S), Collaborazioni (C), Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Scambi (ED), fino al raggiungimento delle richieste del programma tecnico.

Ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R), Difficoltà Corporee del valore da 0,20 a 0,50 e Scambi (ED), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D – penalità 0,30).

- **LIVELLO A, LIVELLO B**

Possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (BD) codificate del valore massimo di 0,10 (tabella difficoltà codice dei punteggi). Per la valutazione delle difficoltà corporee (BD), verranno scritte tutte le difficoltà corporee (BD) in ordine cronologico e per l'attribuzione del punteggio saranno prese in considerazione per prime le difficoltà corporee di maggior valore (da 0,20 a 0,50) e successivamente, qualora rientrino nel numero delle difficoltà corporee previste dal programma, anche le difficoltà corporee (BD) da 0,10. Qualora una BD non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una BD da 0,10 eseguita correttamente.

- **LIVELLO C**

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico (validati o non) Passi di Danza (S) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

Per la valutazione delle difficoltà corporee (BD), verranno scritte tutte le difficoltà corporee (BD) in ordine cronologico. Qualora una BD non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una BD da 0,10 eseguita correttamente.

### SPECIFICHE:

- Elementi Dinamici con Rotazione: minimo con una rotazione (valore 0,10)
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Gli attrezzi devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere diverso
- Lunghezza del nastro minimo 5 metri
- Giovanissime e Allieve: il cerchio deve arrivare almeno all'altezza della cresta iliaca

**Per quanto non specificato fa fede il codice dei punteggi A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D.**

### **ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.**

con l'organizzazione tecnica e amministrativa della:



**BABY (categoria non agonista)**

**LIVELLO C**

**ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>BD</b>	<b>S</b>	<b>C</b>
CORPO LIBERO	2,50	3 da 0,10 (1 per GC)	Min. 1	Min. 3

Le pre-acrobatiche che si possono inserire sono ruota (e varianti), capovolta avanti/indietro/laterale e saut plongè. Ogni altro tipo di elemento acrobatico e pre-acrobatico NON si può inserire né individualmente né durante collaborazioni. Saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 0,30).



**I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)  
LIVELLO A**

**ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	C
CORPO LIBERO	5,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)	Min. 1	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON palle 4/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto 30 secondi a 2 minuti

ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
PALLA	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 1	Max. 1	Min. 4



**I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)  
LIVELLO B**

**ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>BD</b>	<b>S</b>	<b>C</b>
CORPO LIBERO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 1	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON palle 4/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>BD</b>	<b>ED</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>C</b>
PALLA	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 2 Max. 0,30	Min. 1	Max. 1 Max. 0,30	Min. 4

con l'organizzazione tecnica e amministrativa della:



**I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)  
LIVELLO C**

**ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>BD</b>	<b>S</b>	<b>C</b>
CORPO LIBERO	2,50	3 da 0,10 (1 per GC)	Min. 1	Min. 3

Le pre-acrobatiche che si possono inserire sono ruota (e varianti), capovolta avanti/indietro/laterale e saut plongè. Ogni altro tipo di elemento acrobatico e pre-acrobatico NON si può inserire né individualmente né durante collaborazioni. Saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 0,30).



**II CATEGORIA (Junior 1, Junior 2 e Master)  
LIVELLO A**

**ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>BD</b>	<b>S</b>	<b>C</b>
CORPO LIBERO	5,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)	Min. 1	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON cerchi 4/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto 30 secondi a 2 minuti

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>BD</b>	<b>ED</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>C</b>
CERCHIO	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 1	Max. 1	Min. 4



**II CATEGORIA (Junior 1, Junior 2 e Master)  
LIVELLO B**

**ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	C
CORPO LIBERO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 1	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON cerchi 4/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
CERCHIO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 2 Max. 0,30	Min. 1	Max. 1 Max. 0,30	Min. 4

con l'organizzazione tecnica e amministrativa della:



**II CATEGORIA (Junior 1, Junior 2, Master)  
LIVELLO C**

**ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>BD</b>	<b>S</b>	<b>C</b>
CORPO LIBERO	2,50	3 da 0,10 (1 per GC)	Min. 1	Min. 3

Le pre-acrobatiche che si possono inserire sono ruota (e varianti), capovolta avanti/indietro/laterale e saut plongè. Ogni altro tipo di elemento acrobatico e pre-acrobatico NON si può inserire né individualmente né durante collaborazioni. Saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 0,30).