

# Trofeo Arcobaleno

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

## PROGRAMMA TECNICO

**CATEGORIE AGONISTE E PROMOZIONALI**



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



Iscritta nel Registro delle  
Associazioni di Promozione Sociale  
n. 711 - Dec. N. 04133 del 14/12/2008



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

C/O CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D.- Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036  
[info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) - [info@pec.confsportitalia.it](mailto:info@pec.confsportitalia.it) - [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it)





## **TROFEO ARCOBALENO**

### **PROGRAMMA TECNICO**

#### **LIVELLO A**

##### **Categoria GIOVANISSIME**

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Collettivo (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO

##### **Categoria ALLIEVE**

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Collettivo (3/6 ginnaste): CERCHIO

##### **Categoria JUNIOR**

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Collettivo (3/6 ginnaste): PALLA

#### **LIVELLO B**

##### **Categoria BABY (categoria non agonista)**

- Percorso motorio
- Collettivo

### **MODALITÀ DI GIUDIZIO LIVELLO A**

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico gli Elementi attrezzo obbligatori e le difficoltà corporee (BD) richieste.

Possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (BD) codificate del valore massimo di 0,10 (tabella difficoltà codice dei punteggi).

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) del valore da 0,20 a 0,50, oltre a quelle richieste, saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

**N.B. Tutte le Esigenze (difficoltà corpo e attrezzo) hanno un valore di 0,30.**



**SPECIFICHE:**

- Negli esercizi con gli attrezzi, le difficoltà devono essere collegate con elementi d'attrezzo, non necessariamente quelli richiesti dal programma
- Con penalità esecutive da 0,30 o più le difficoltà d'attrezzo NON saranno VALIDE.
- **Per gli esercizi di coppia e di squadra sono valide anche le COLLABORAZIONI C con passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso degli attrezzi o delle compagne: valore 0,10.**
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Giovanissime e Allieve: il cerchio deve arrivare almeno all'altezza della cresta iliaca
- La tecnica della società dovrà predisporre 4 percorsi con attrezzi propri e le ginnaste dovranno eseguire il percorso contemporaneamente.

**LIVELLO A - CATEGORIA GIOVANISSIME**

**DURATA ESERCIZIO:** da 30 a 45 secondi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**N.B. Tutte le Esigenze (difficoltà corpo e attrezzo) hanno un valore di 0,30.**

| ATTREZZI                   | TOT. D | BD                               | S      | ELEMENTO ATTREZZO  |        |
|----------------------------|--------|----------------------------------|--------|--|--------|
| CORPO LIBERO               | 1,50   | 3 (1 per GC) di qualsiasi valore | Min. 1 |  |        |
| CERCHIO<br>PALLA           | 2,10   | 3 (1 per GC) di qualsiasi valore | Min. 1 | CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo al suolo</li> <li>• Piccolo lancio ribaltato</li> </ul> PALLA <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio grande</li> <li>• Piccolo lancio</li> </ul> |        |
| ATTREZZI                   | TOT. D | BD                               | S      | FORMAZIONI   | C      |
| COLLETTIVO<br>CORPO LIBERO | 3,00   | 3 (1 per GC) di qualsiasi valore | Min. 1 | Max. 3   | Max. 2 |

**LIVELLO A - CATEGORIA ALLIEVE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 30 a 45 secondi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

| ATTREZZI              | TOT. D | BD                               | S      | ELEMENTO ATTREZZO  |        |   |
|-----------------------|--------|----------------------------------|--------|--|--------|---|
| CORPO LIBERO          | 1,50   | 3 (1 per GC) di qualsiasi valore | Min. 1 |  |        |   |
| CERCHIO<br>PALLA      | 2,10   | 3 (1 per GC) di qualsiasi valore | Min. 1 | CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo al suolo</li> <li>• Piccolo lancio ribaltato</li> </ul> PALLA <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio grande</li> <li>• Piccolo lancio</li> </ul> |        |   |
| ATTREZZI              | TOT. D | BD                               | S      | FORMAZIONI   | C      | ELEMENTO ATTREZZO                               |
| COLLETTIVO<br>CERCHIO | 3,30   | 3 (1 per GC) di qualsiasi valore | Min. 1 | Max. 3   | Max. 2 | - Prillo al suolo<br>- Piccolo lancio ribaltato |

**TROFEO ARCOBALENO – LIVELLO A**  
**Individuale**  
**CATEGORIA JUNIOR**

**DURATA ESERCIZIO:** da 30 a 45 secondi

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

| ATTREZZI            | TOT. D | BD                               | S      | ELEMENTO ATTREZZO  |        |  |
|---------------------|--------|----------------------------------|--------|--|--------|--|
| CORPO LIBERO        | 1,50   | 3 (1 per GC) di qualsiasi valore | Min. 1 |  |        |  |
| CERCHIO<br>PALLA    | 2,10   | 3 (1 per GC) di qualsiasi valore | Min. 1 | CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo al suolo</li> <li>• Piccolo lancio ribaltato</li> </ul> PALLA <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio grande</li> <li>• Piccolo lancio</li> </ul> |        |  |
| ATTREZZI            | TOT. D | BD                               | S      | FORMAZIONI   | C      | ELEMENTO ATTREZZO                      |
| COLLETTIVO<br>PALLA | 3,30   | 3 (1 per GC) di qualsiasi valore | Min. 1 | Max. 3   | Max. 2 | - Palleggio grande<br>- Piccolo lancio |



## LIVELLO B

### PROGRAMMA TECNICO

- PERCORSO MOTORIO

Il percorso verrà strutturato a piacimento dell'insegnante con gli elementi imposti, inseriti nella tabella allegata, con un minimo di 3 attrezzi ad un massimo di 5.

Il collegamento tra gli elementi imposti dovrà essere eseguito con diverse andature.

La musica potrà essere utilizzata anche solo come sottofondo, con durata massima di 1'00".

La presente categoria non prevede classifiche di merito, in quanto tutte le ginnaste saranno premiate.

| ATTREZZI | ELEMENTI IMPOSTI   |
|----------|--|
| Tappeto  | Posa iniziale<br>Rotolamento avanti/indietro/laterale                |
| Fune     | Giri della fune doppia<br>Oscillazioni sul piano frontale            |
| Cerchio  | Passaggio del corpo attraverso il cerchio<br>Prillo a terra          |
| Palla    | Un palleggio<br>Rotolamento della palla a terra o su parte del corpo |
| Clavette | Una battuta<br>Giri delle clavette                                   |
| Nastro   | Una circonduzione<br>Serie di serpentine                             |
|          | Posa finale  |

N.B. Si può utilizzare il nastro di 4 metri. È consentito l'utilizzo delle mini clavette.

- COLLETTIVO

Ideato su una musica da 45 secondi a 1 minuto.

Composizione di libera scelta.