



SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Ritmica



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



ANNO SPORTIVO  
**2022**

# PROGRAMMA TECNICO

## Campionato Nazionale

# Serie A, Serie B, Serie C, Serie D di Specialità

Categorie agoniste e promozionali

Con l'organizzazione amministrativa  
e tecnica della:



**Confsport Italia A.P.S.S.D.**

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



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo  
Servizio del Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.  
15 febbraio 2000, n.361 - Numero di iscrizione 11.99.2016



REGIONE  
LAZIO

Iscritta nel Registro delle  
Associazioni di Promozione Sociale  
n. 713 - Div. N. 04535 del 14/12/2006



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





## **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ**

### **PROGRAMMA TECNICO**

#### **Categoria GIOVANISSIME**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- COPPIA UNIFICATA (giovanissime e allieve): corpo libero
- SUCCESSIONE UNIFICATA (giovanissime e allieve): fune - clavette

#### **Categoria ALLIEVE**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero – cerchio - palla
- COPPIA UNIFICATA (giovanissime e allieve): corpo libero
- SUCCESSIONE UNIFICATA (giovanissime e allieve): fune - clavette

#### **Categoria JUNIOR 1**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero – fune - palla - clavette
- COPPIA UNIFICATA (junior 1, junior 2 e master): cerchio

#### **Categoria JUNIOR 2**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: fune - palla - clavette - nastro
- COPPIA UNIFICATA (junior 1, junior 2 e master): cerchio

#### **Categoria MASTER**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: cerchio - palla - clavette - nastro
- COPPIA UNIFICATA (junior 1, junior 2 e master): cerchio



## MODALITÀ DI GIUDIZIO

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

Negli esercizi individuali, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Difficoltà d'attrezzo (AD), possono essere inseriti e non saranno valutati dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati esecutivamente (Penalità E).

Negli esercizi di coppia, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D – penalità 0,30).

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.

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) 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).

## 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.
- Nell'esercizio in SUCCESSIONE può essere ripetuta la stessa difficoltà dalle 2 ginnaste, così come rotazioni di AD e R.
- 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.P.S.S.D..**



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A

### Categoria Giovanissime

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
GIOVANISSIME	CORPO LIBERO	4,00	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1		
GIOVANISSIME	CERCHIO PALLA	4,00	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1	Max. 6
UNIFICATA (giovanissime e allieve)	SUCCESSIONE FUNE CLAVETTE	4,00	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Max. 3 BD per ogni parte) (Min. 1 per GC per ogni parte)		Min. 2 (Min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)	Max. 6 (Max. 3 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
UNIFICATA (giovanissime e allieve)	COPPIA CORPO LIBERO	4,50	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1		Min. 4



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A

### Categoria Allieve

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
ALLIEVE	CORPO LIBERO	4,50	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1		
ALLIEVE	CERCHIO PALLA	4,50	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 2	Max. 6
UNIFICATA (giovanissime e allieve)	SUCCESSIONE FUNE CLAVETTE	4,00	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Max. 3 BD per ogni parte) (Min. 1 per GC per ogni parte)		Min. 2 (Min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)	Max. 6 (Max. 3 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
UNIFICATA (giovanissime e allieve)	COPPIA CORPO LIBERO	4,50	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1		Min. 4



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A

### Categoria Junior 1

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
JUNIOR 1	CORPO LIBERO	4,50	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1		
JUNIOR 1	FUNE PALLA CLAVETTE	4,50	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 3	Max. 6
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
UNIFICATA (junior 1, junior 2 e master)	COPPIA CERCHIO	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 4

con l'organizzazione tecnica e amministrativa della:



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A

### Categoria Junior 2

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

CATEGORIA	ATTREZZO	TOT. D	BD		S	R	AD
JUNIOR 2	FUNE PALLA CLAVETTE NASTRO	5,00	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 3	Max. 6
CATEGORIA	ATTREZZO	TOT. D	BD	ED	S	R	C
UNIFICATA (junior 1, junior 2 e master)	COPPIA CERCHIO	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 4



con l'organizzazione tecnica e amministrativa della:



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A

### Categoria Master

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

CATEGORIA	ATTREZZO	TOT. D	BD		S	R	AD
MASTER	CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	5,00	Min. 3 – Max. 6 BD da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 3	Max. 6
CATEGORIA	ATTREZZO	TOT. D	BD	ED	S	R	C
UNIFICATA (junior 1, junior 2 e master)	COPPIA CERCHIO	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 1	Max. 1	Min. 4





## **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ**

### **PROGRAMMA TECNICO**

#### **Categoria GIOVANISSIME**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio – palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – fune
- SUCCESSIONE: corpo libero - clavette
- SQUADRA (3/6 ginnaste): corpo libero

#### **Categoria ALLIEVE**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - fune- cerchio
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - palla
- SUCCESSIONE: corpo libero-clavette
- SQUADRA (3/6 ginnaste): palla

#### **Categoria JUNIOR 1**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune - cerchio
- SUCCESSIONE: palla – nastro
- COPPIA: 2 attrezzi uguali o differenti

#### **Categoria JUNIOR 2**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: cerchio –palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune – nastro
- SUCCESSIONE UNIFICATA (junior 2 e master): palla - nastro
- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): 2 attrezzi uguali o differenti



## **Categoria MASTER**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: cerchio - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune – nastro
- SUCCESSIONE UNIFICATA (junior 2 e master): palla - nastro
- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): 2 attrezzi uguali o differenti

## **MODALITÀ DI GIUDIZIO**

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

Negli esercizi individuali, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Difficoltà d'attrezzo (AD), possono essere inseriti e non saranno valutati dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati esecutivamente (Penalità E).

Negli esercizi di coppia e di squadra, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D – penalità 0,30).

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 0,40) 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.

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) 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).

## **SPECIFICHE:**

- Elementi Dinamici con Rotazione: minimo con una rotazione (valore 0,10) con valore massimo di 0,50.
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia.
- Nell'esercizio in SUCCESSIONE può essere ripetuta la stessa difficoltà dalle 2 ginnaste, così come le rotazioni di R e AD.
- Negli esercizi di coppia e di squadra 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.P.S.S.D..**



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B

### Categoria Giovanissime

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
GIOVANISSIME	CORPO LIBERO	3,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD richieste è possibile inserire 1 BD da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 1		
GIOVANISSIME	CERCHIO PALLA	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
GIOVANISSIME	MISTO CORPO LIBERO FUNE	3,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 1
GIOVANISSIME	SUCCESSIONE CORPO LIBERO CLAVETTE	3,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
GIOVANISSIME	SQUADRA CORPO LIBERO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40		Min. 1		Min. 4

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B****Categoria Allieve****DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
ALLIEVE	CORPO LIBERO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 1		
ALLIEVE	FUNE CERCHIO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
ALLIEVE	MISTO CORPO LIBERO PALLA	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 1
ALLIEVE	SUCCESSIONE CORPO LIBERO CLAVETTE	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
ALLIEVE	SQUADRA PALLA	4,00	3 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire una BD da 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 2	Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Min. 4

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B****Categoria Junior 1****DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
JUNIOR 1	CORPO LIBERO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 1		
JUNIOR 1	PALLA CLAVETTE	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
JUNIOR 1	MISTO FUNE CERCHIO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 1 per ogni parte)
JUNIOR 1	SUCCESSIONE PALLA NASTRO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
JUNIOR 1	COPPIA (due attrezzi uguali o differenti)	4,00	3 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire una BD da 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 2	Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Min. 4



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B

### Categoria Junior 2

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
JUNIOR 2	CERCHIO PALLA CLAVETTE	4,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
JUNIOR 2	MISTO FUNE NASTRO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
UNIFICATA (junior 2 e master)	SUCCESSIONE PALLA NASTRO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA (due attrezzi uguali o differenti)	4,50	3 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire una BD da 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 2	Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Min. 4

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B****Categoria Master****DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
MASTER	CERCHIO PALLA CLAVETTE	4,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
MASTER	MISTO FUNE NASTRO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
UNIFICATA (junior 2 e master)	SUCCESSIONE PALLA NASTRO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA (due attrezzi uguali o differenti)	4,50	3 da 0,10 a 0,30; tra le BD è possibile inserire una BD da 0,40 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 2	Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Min. 4





## **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ**

### **PROGRAMMA TECNICO**

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

**Max 2 esercizi a scelta tra uno individuale** e uno di squadra

- INDIVIDUALE: corpo libero – palla
- SQUADRA SINCRO 2/4 ginnaste: corpo libero

#### **Categoria GIOVANISSIME**

**Max 2 esercizi a scelta tra uno individuale e** uno di coppia/squadra oppure max. 2 di coppia/squadra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio – palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – fune
- SQUADRA SINCRO 3/4 ginnaste: corpo libero
- COPPIA: cerchio

#### **Categoria ALLIEVE**

**Max 2 esercizi a scelta tra uno individuale e** uno di coppia/squadra oppure max. 2 di coppia/squadra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – cerchio - palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - fune
- SQUADRA SINCRO 3/4 ginnaste: cerchio
- COPPIA: palla

#### **Categoria JUNIOR 1**

**Max 2 esercizi a scelta tra uno individuale e** uno di coppia/squadra oppure max. 2 di coppia/squadra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - nastro
- COPPIA: cerchio
- SQUADRA (3/6 ginnaste): palla

#### **Categoria JUNIOR 2**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: cerchio – palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - nastro



- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): palla
- SQUADRA UNIFICATA (junior 2 e master) (3/6 ginnaste): cerchio

### **Categoria MASTER**

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: cerchio - palla - nastro
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - clavette
- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): palla
- SQUADRA UNIFICATA (junior 2 e master) (3/6 ginnaste): cerchio

### **MODALITÀ DI GIUDIZIO**

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

Negli esercizi individuali, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Difficoltà d'attrezzo (AD), possono essere inseriti e non saranno valutati dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati esecutivamente (Penalità E).

Negli esercizi di coppia e di squadra, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D – 0,30).

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 0,30) 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.

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) 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).

L'elemento Dinamico con Rotazione (R), se eseguito con più rotazioni rispetto a quelle previste dal programma, non verrà assegnato.

### **SPECIFICHE:**

- Le AD devono essere eseguite isolate (non su BD)
- Elementi Dinamici con Rotazione eseguiti al **massimo con una rotazione** con valore massimo di 0,30 (con criteri in uscita e/o ripresa) → **non convalidato con più di una rotazione.**
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà d'equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Nell'esercizio in SUCCESSIONE può essere ripetuta la stessa difficoltà dalle 2 ginnaste, così come le rotazioni di AD e R.
- Negli esercizi di coppia e di squadra gli attrezzi devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere diverso.



- 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.
- 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.P.S.S.D.

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**

**Categoria Baby**

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	S	R	AD
BABY	CORPO LIBERO	2,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 1		
BABY	PALLA	2,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 1		Max. 1
BABY	SQUADRA SINCRO CORPO LIBERO	2,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 1		



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C

### Categoria **Giovanissime**

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
GIOVANISSIME	CORPO LIBERO	2,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1		
GIOVANISSIME	CERCHIO PALLA	2,50	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
GIOVANISSIME	MISTO CORPO LIBERO FUNE	2,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
GIOVANISSIME	SQUADRA SINCRO CORPO LIBERO	2,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1		
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
GIOVANISSIME	COPPIA CERCHIO	2,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (1 per GC)	1 ED obbligatorio (max. 0,30)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 3

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C****Categoria Allieve****DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
ALLIEVE	CORPO LIBERO	2,50	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1		
ALLIEVE	CERCHIO PALLA	3,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
ALLIEVE	MISTO CORPO LIBERO FUNE	2,50	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
ALLIEVE	SQUADRA SINCRO CERCHIO	2,50	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
ALLIEVE	COPPIA PALLA	2,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (1 per GC)	1 ED (max. 0,30)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 3

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C****Categoria Junior 1****DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
JUNIOR 1	CORPO LIBERO	2,50	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1		
JUNIOR 1	PALLA CLAVETTE	3,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
JUNIOR 1	MISTO CORPO LIBERO NASTRO	2,50	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
JUNIOR 1	COPPIA CERCHIO	3,00	3 da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (1 per GC)	1 ED (max. 0,30)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4
JUNIOR 1	SQUADRA PALLA	3,00	3 da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (1 per GC)	1 ED (max. 0,30)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C****Categoria Junior 2****DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
JUNIOR 2	CERCHIO PALLA CLAVETTE	3,50	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
JUNIOR 2	MISTO CORPO LIBERO NASTRO	3,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA PALLA	3,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (1 per GC)	1 ED (max. 0,30)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4
UNIFICATA (junior 2 e master)	SQUADRA CERCHIO	3,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (1 per GC)	1 ED (max. 0,30)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4



**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C****Categoria Master****DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD		S	R	AD
MASTER	CERCHIO PALLA NASTRO	3,50	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
MASTER	MISTO CORPO LIBERO CLAVETTE	3,00	Min. 3 - Max. 4 BD da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA PALLA	3,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (1 per GC)	1 ED (max. 0,30)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4
UNIFICATA (junior 2 e master)	SQUADRA CERCHIO	3,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,30 (1 per GC)	1 ED (max. 0,30)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4



## **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D DI SPECIALITÀ**

### **PROGRAMMA TECNICO**

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

Max 2 esercizi tra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - palla
- SQUADRA SINCRONICO 2/4 ginnaste: corpo libero

#### **Categoria GIOVANISSIME**

Max 2 esercizi a scelta tra uno individuale e uno di coppia/squadra oppure max. 2 di coppia/squadra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - cerchio
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – palla
- SUCCESSIONE: fune - palla
- SQUADRA SINCRONICO 3/4 ginnaste: corpo libero

#### **Categoria ALLIEVE**

Max 2 esercizi a scelta tra uno individuale e uno di coppia/squadra oppure max. 2 di coppia/squadra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – clavette
- SUCCESSIONE: fune - palla
- SQUADRA SINCRONICO 3/4 ginnaste: cerchio

#### **Categoria JUNIOR**

Max 2 esercizi a scelta tra uno individuale e uno di coppia/squadra oppure max. 2 di coppia/squadra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – attrezzo a scelta
- INDIVIDUALE MISTO: cerchio - clavette
- SUCCESSIONE: fune - palla
- COPPIA: palla

#### **Categoria OVER 20**

**Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste**

- **Con attrezzi uguali o differenti (massimo 2 tipi di attrezzo)**



## MODALITÀ DI GIUDIZIO

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico (validati o non) Difficoltà d'attrezzo (AD), Elementi Attrezzo Obbligatori, Scambi (ED), Passi di Danza (S) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

Negli esercizi individuali, ulteriori Difficoltà d'attrezzo (AD) possono essere inserite e non saranno valutate dalla giuria D, ma potranno essere penalizzate esecutivamente (Penalità E).

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) e successivamente le difficoltà corporee previste dal programma. Qualora una BD non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una BD da 0,10 eseguita correttamente.

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) del valore da 0,20 a 0,50 e Scambi (ED), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

Le pre-acrobatiche che si possono inserire sono ruota (e varianti), capovolta avanti/indietro/laterale e saut plongé. Ogni altro tipo di elemento acrobatico e pre-acrobatico NON si può inserire. Saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 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 gli elementi attrezzo non saranno VALIDI.
- **Non si può utilizzare l'elemento attrezzo come base per AD.**
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia.
- Nell'esercizio in SUCCESSIONE può essere ripetuta la stessa difficoltà dalle 2 ginnaste, così come le rotazioni di AD e R.
- Negli esercizi a coppie gli attrezzi devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere diverso.
- **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.**
- 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.P.S.S.D.**

con l'organizzazione tecnica e amministrativa della:



**ELEMENTI ATTREZZO OBBLIGATORI (valore 0,20)**

FUNE	Serie di saltelli (min. 3)	Richiamo di un capo della fune
CERCHIO	Rotolamento sul dorso della schiena (partenza cerchio al petto con 2 mani)	Piccolo lancio ribaltato
PALLA	Rotolamento sulle braccia avanti unite (partenza braccia flesse dal petto)	Medio lancio
CLAVETTE	Piccolo lancio di 1 clavetta (minimo mezza rotazione in volo)	Serie di giri di ambedue le clavette (min. 3)
NASTRO	Serie di serpentine	Due circonduzioni sul piano frontale



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D

### Categoria Baby (categoria non agonista)

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	S	AD
BABY	MISTO CORPO LIBERO PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)
BABY	SQUADRA SINCRO CORPO LIBERO	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (1 per GC)	Min. 1	

**\*Negli esercizi con attrezzi devono essere presenti gli Elementi Imposti.**



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D

### Categoria Giovanissime

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	S	AD
GIOVANISSIME	MISTO CORPO LIBERO CERCHIO	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)
	MISTO CORPO LIBERO PALLA				
GIOVANISSIME	SUCCESSIONE FUNDE PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 nella totalità dell' esercizio (max. 0,20)
GIOVANISSIME	SQUADRA SINCRO CORPO LIBERO	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (1 per GC)	Min. 1	

**\*Negli esercizi con attrezzi devono essere presenti gli Elementi Imposti.**



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D

### Categoria Allieve

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	S	AD
ALLIEVE	MISTO CORPO LIBERO PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)
	MISTO CORPO LIBERO CLAVETTE				
ALLIEVE	SUCCESSIONE FUNE PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 nella totalità dell' esercizio (max. 0,20)
ALLIEVE	SQUADRA SINCRO CERCHIO	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (1 per GC)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,20)

**\*Negli esercizi con attrezzi devono essere presenti gli Elementi Imposti.**





## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D

### Categoria Junior

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	S	AD
JUNIOR	MISTO CORPO LIBERO + attrezzo a scelta	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)
JUNIOR	MISTO CERCHIO CLAVETTE	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 nella totalità dell' esercizio (max. 0,20)
JUNIOR	SUCCESSIONE FUNE PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 nella totalità dell' esercizio (max. 0,20)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	S	C
JUNIOR	COPPIA PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le BD è possibile inserire 1 BD da 0,20 BD (1 per GC)	Min. 1	Max. 3

**\*Negli esercizi con attrezzi devono essere presenti gli Elementi Imposti.**

con l'organizzazione tecnica e amministrativa della:



## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D

### Categoria Over 20

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	C
OVER 20	Uguali o differenti	2,50	3 da 0,10 a 0,20; (1 per GC)	1 (max. 0,30)	Min. 1	Max. 4