



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:



Confisport Italia A.P.S.S.D.
Federazione 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.361. Numero di iscrizione 1139/2016



Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 713 - Det. N. D4535 del 14/12/2006



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.asiginnastica.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)
LIVELLO C Esercizio di squadra a <u>corpo libero</u> da 3 a 6 ginnaste Durata: da 45'' a 1'00''	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 1'00'' a 1'30''	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 1'00'' a 1'30''
	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste con <u>palle</u> Durata: da 1'30'' a 2'00''	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste con <u>cerchi</u> Durata: da 1'30'' a 2'00''
	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 1'00'' a 1'30''	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 1'00'' a 1'30''
	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste con <u>palle</u> Durata: da 1'00 a 1'30''	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste con <u>cerchi</u> Durata: da 1'00 a 1'30''
	LIVELLO C Esercizio di squadra a <u>corpo libero</u> da 3 a 6 ginnaste Durata: da 45'' a 1'00''	LIVELLO C Esercizio di squadra a <u>corpo libero</u> da 3 a 6 ginnaste Durata: da 45'' a 1'00''



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..**

BABY (categoria non agonista)

LIVELLO C

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	C
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 3/6 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

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 palle 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
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

I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)

LIVELLO C

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	C
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 plongé. 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

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 cerchi 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 30 secondi a 2 minuti

ATTREZZI	TOT. D	BD	ED	S	R	C
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 3/6 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

**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

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	C
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).