

SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Ritmica

GINNASTICA RITMICA



COPPA ITALIA

ANNO SPORTIVO
2022

con l'organizzazione amministrativa
e tecnica della:



Programma Tecnico



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



REGIONE
LAZIO

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



COPPA ITALIA 2022 - 1° LIVELLO

PROGRAMMA TECNICO

Categoria Baby	Categorie Giovanissime, Allieve e Junior 1	Per la categoria unificata (Junior 2 e Master)
<p>1 esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Corpo libero 	<p>Minimo 1 Massimo 2 esercizi a scelta tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> Corpo libero Fune Cerchio Palla 	<p>Minimo 1 Massimo 2 esercizi a scelta tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fune Cerchio Palla Clavette

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 Imposti, Elementi Dinamici con Rotazione (R), ~~Difficoltà di attrezzo (AD)~~, Combinazioni di Passi di Danza (S), fino al raggiungimento delle richieste. **Per la convalida della AD, verrà presa la prima correttamente eseguita.**

Negli esercizi individuali, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) e ~~Difficoltà di attrezzo (AD)~~, possono essere inseriti e non saranno valutati dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati 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 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 oltre a quelle richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D - penalità 0,30).

N.B. Tutti gli elementi BD, S, AD, R e elementi obbligatori attrezzo hanno un valore imposto di 0,30.

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

SPECIFICHE:

- 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
- Con penalità esecutive da 0,30 o più gli elementi attrezzo non saranno **VALIDI**.
- Le AD devono essere eseguite isolate (non su BD, no su Elementi Imposti)
- **Non si può utilizzare l'elemento attrezzo come base per AD.**
- 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.**

1° LIVELLO – CAT. BABY, GIOVANISSIME, ALLIEVE E JUNIOR 1

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

ATTREZZI	TOT. D	BD valore imposto 0,30	S valore imposto 0,30	R valore imposto 0,30	AD valore imposto 0,30
CL	3,50	Min. 3 – Max. 4 da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 1		
ATTREZZI	3,50	Min. 3 – Max. 4 da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 1	Max. 1	Max. 1

+ 2 elementi attrezzo*

1° LIVELLO – CAT. UNIFICATA (JUNIOR 2 E MASTER)

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

ATTREZZI	TOT. D	BD valore imposto 0,30	S valore imposto 0,30	R valore imposto 0,30	AD valore imposto 0,30
ATTREZZI	3,50	Min. 3 – Max. 4 da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 1	Max. 1	Max. 1

+ 2 elementi attrezzo*

*Inserire 2 elementi attrezzo.

ELEMENTI ATTREZZO (valore 0,30)		
CORPO LIBERO	Capovolta avanti o indietro o laterale	Ruota (partenza e arrivo libero)
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

COPPA ITALIA 2022 - 2° LIVELLO

PROGRAMMA TECNICO

Categorie Giovanissime e Allieve:	Categorie Junior 1 e unificata (Junior 2 e Master)
<p>Minimo 1 Massimo 2 esercizi a scelta tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corpo libero • Fune • Cerchio • Palla • Clavette 	<p>Minimo 1 Massimo 2 esercizi a scelta tra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fune • Cerchio • Palla • Clavette • Nastro

MODALITÀ DI GIUDIZIO

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico (validate o non) Elementi Dinamici con Rotazione (R), ~~Difficoltà di attrezzo (AD)~~, Passi di Danza (S) fino al raggiungimento delle richieste Per la convalida delle AD, verranno prese in considerazione le AD di maggior valore fino al raggiungimento del numero massimo richiesto dal P.T.

Negli esercizi individuali, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) e ~~Difficoltà di attrezzo (AD)~~, possono essere inseriti e non saranno valutati dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati 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 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 oltre a quelle richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (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
- 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..**

2° LIVELLO – CAT. GIOVANISSIME E ALLIEVE

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

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	R	AD
CL	3,50	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (min. 1 per GC)	Min. 1		
ATTREZZI	4,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (min. 1 per GC)	Min. 1	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3

2° LIVELLO – CAT. JUNIOR 1 E UNIFICATA (JUNIOR 2 E MASTER)

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

ATTREZZI	TOT. D	BD	S	R	AD
ATTREZZI	4,50	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (min. 1 per GC)	Min. 1	Max. 2 (max. 0,50)	Max. 3

COPPA ITALIA 2022 - COMBINATA

SPECIFICHE COMBINATA:

- Segue il Codice dei Punteggi A.S.I./Confesport Italia A.S.D.R..
- La partecipazione alla Combinata è di squadra (minimo 3 massimo 9 ginnaste).
- Esercizio di squadra costituito da 3 parti aventi la stessa durata (è ammessa una differenza di max. 5 secondi tra ogni parte) che si succedono senza soluzione di continuità e con collegamenti su un'unica base musicale. Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D)
- Ogni ginnasta può partecipare al max. in 1 COMBINATA.
- È permesso il passaggio in una categoria superiore.
- La successione delle 3 parti è libera:
 - ☒☒ Individuale (corpo libero o attrezzo);
 - ☒☒ Coppia (attrezzi uguali o differenti, NO CORPO LIBERO);
 - ☒☒ Insieme 3-6 ginnaste (attrezzi uguali o differenti, max 2 tipologie di attrezzo) (NO corpo libero).
- **Gli attrezzi devono variare (almeno 2 attrezzi diversi).**
Nel caso in cui venga svolto l'intero esercizio con un solo attrezzo, non verrà convalidato il D in ordine cronologico della parte ripetuta. Esempi:
 - 1) SQUADRA palla – COPPIA palla – INDIVIDUALE corpo libero (eliminare D coppia)
 - 2) COPPIA palla - SQUADRA palla – INDIVIDUALE palla (eliminare D individuale)
- È auspicabile una breve interazione nei cambi, al fine di rendere più fluida e unitaria la coreografia (max. 5 secondi) Penalità 0,30 se questa esigenza non viene rispettata (giudice D)
- Le richieste tecniche non devono essere eseguite durante le interazioni dei cambi.
- All'inizio dell'esercizio la pedana dovrà essere occupata solo dalle ginnaste che daranno inizio alla coreografia, mentre il finale sarà libero (possono entrare tutte le ginnaste per la posa finale)-
- Gli attrezzi e le ginnaste momentaneamente non impegnati devono trovarsi al di fuori della pedana (non è possibile utilizzare la linea davanti alla giuria per cambi e attese).
- Il body delle ginnaste componenti la coppia deve essere identico; stessa cosa per le ginnaste componenti la parte di insieme. **NON E' NECESSARIO CHE I BODY DELLA COMBINATA SIANO UGUALI PER LE 3 PARTI.**
- La durata della musica va da 1'30'' a 2'00'' e può essere utilizzata una musica cantata.

MODALITÀ DI GIUDIZIO

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. Stessa cosa per S e C, fino al raggiungimento delle richieste del programma. **Per la convalida delle AD, verranno prese in considerazione le AD di maggior valore fino al raggiungimento del numero massimo richiesto dal P.T.**

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).

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

- Nella combinata può essere ripetuta la stessa BD nelle 3 parti
- 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..

COMBINATA

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

I CATEGORIA → D: max. 7,00

II CATEGORIA → D: max. 8,00

PARTI	BD (min. 1 per GC)	S	R	AD	
INDIVIDUALE	Min. 1 – Max. 2 da 0,10 a 0,50	Min. 1	Max. 1	Max. 1	
	BD	S	R	ED	C
COPPIA	Min. 1 – Max. 2 da 0,10 a 0,50	Min. 1	Max. 1	1	Min. 2
	BD	S	R	ED	C
INSIEME	Min. 1 – Max. 2 da 0,10 a 0,50	Min. 1	Max. 1	1	Min. 2

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

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