

# CAMPIONATO NAZIONALE d'Insieme di Specialità

## PROGRAMMA TECNICO 2023



# Ginnastica Ritmica

Con la collaborazione tecnica, organizzativa  
e amministrativa della:



ENTE AFFILIANTE



Iscritta al registro Nazionale  
Associazioni di Promozione Sociale



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.asiginnastica.it - www.confsportitalia.it

# SEZIONE GINNASTICA RITMICA

## CAMPIONATO NAZIONALE D'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><u>corpo libero</u></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><u>corpo libero</u></b> Durata: da 1'00'' a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO A</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste con <b><u>palle</u></b> Durata: da 1'30'' a 2'00''</p> <p><b>LIVELLO B</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <b><u>corpo libero</u></b> Durata: da 1'00'' a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO B</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste con <b><u>palle</u></b> Durata: da 1'00 a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO C</b> Esercizio di squadra a <b><u>corpo libero</u></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><u>corpo libero</u></b> Durata: da 1'00'' a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO A</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste con <b><u>cerchi</u></b> Durata: da 1'30'' a 2'00''</p> <p><b>LIVELLO B</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste a <b><u>corpo libero</u></b> Durata: da 1'00'' a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO B</b> Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste con <b><u>cerchi</u></b> Durata: da 1'00 a 1'30''</p> <p><b>LIVELLO C</b> Esercizio di squadra a <b><u>corpo libero</u></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 (DC), Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Scambi (DE), 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 (DE), 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 (DB) codificate del valore massimo di 0,10 (tabella difficoltà codice dei punteggi). Per la valutazione delle difficoltà corporee (DB), verranno scritte tutte le difficoltà corporee (DB) 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 (DB) da 0,10. Qualora una DB non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una DB 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 (DC) fino al raggiungimento delle richieste.

Per la valutazione delle difficoltà corporee (DB), verranno scritte tutte le difficoltà corporee (DB) in ordine cronologico. Qualora una DB non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una DB 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..**

**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>DB</b>	<b>S</b>	<b>DC</b>
CORPO LIBERO	2,50	3 da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	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

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>S</b>	<b>DC</b>
CORPO LIBERO	5,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON palle 3/6 GINNASTE**

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

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>DE</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>DC</b>
PALLA	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 2	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>DB</b>	<b>S</b>	<b>DC</b>
CORPO LIBERO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 2	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON palle 3/6 GINNASTE**

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

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

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>S</b>	<b>DC</b>
CORPO LIBERO	2,50	3 da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	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>DB</b>	<b>S</b>	<b>DC</b>
CORPO LIBERO	5,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON cerchi 3/6 GINNASTE**

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

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>DE</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>DC</b>
CERCHIO	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 2	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

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>S</b>	<b>DC</b>
CORPO LIBERO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 2	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON cerchi 3/6 GINNASTE**

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

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>DE</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>DC</b>
CERCHIO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 2 Max. 0,30	Min. 2	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

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