

Campionato Nazionale Grand Prix delle Società PROGRAMMA TECNICO

ANNO SPORTIVO
2023



GINNASTICA RITMICA

Con la collaborazione tecnica, organizzativa
e amministrativa della:



ENTE AFFILIANTE



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA



CAMPIONATO NAZIONALE GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ

PROGRAMMA TECNICO

1° livello: Categoria ESORDIENTI e RAGAZZE

<ul style="list-style-type: none">Esercizio libero A SQUADRA a Corpo Libero (da 45'' a 1'00'')
Esercizio a scelta tra:
<ul style="list-style-type: none">SUCCESSIONE con la Fune e la Palla (da 45'' a 1'00'')COPPIA con attrezzi uguali o diversi (da 45'' a 1'00'')
<ul style="list-style-type: none">Esercizio libero INDIVIDUALE con attrezzo a scelta (da 45'' a 1'00'')

2° livello: Categoria ESORDIENTI e RAGAZZE

<ul style="list-style-type: none">Esercizio libero A SQUADRA a Corpo Libero (da 1'00'' a 1'30'')
Esercizio a scelta tra:
<ul style="list-style-type: none">SUCCESSIONE con la Palla e il Nastro (da 1'00'' a 1'30'')COPPIA con attrezzi uguali o diversi (da 1'00'' a 1'30'')
<ul style="list-style-type: none">Esercizio libero INDIVIDUALE con attrezzo a scelta (da 1'00'' a 1'30'')

- La partecipazione al "Grand Prix delle Società" è di rappresentativa (minimo 3 massimo 9 ginnaste).
- Ogni rappresentativa dovrà presentare un esercizio di squadra (da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnaste), un esercizio a scelta tra la successione di 2 ginnaste e un esercizio di coppia, e un esercizio individuale.
- Ogni ginnasta, all'interno di una stessa rappresentativa, può eseguire massimo 2 esercizi.
- Ogni ginnasta potrà far parte di una sola rappresentativa, pertanto non saranno ammessi passaggi di ginnaste da una rappresentativa all'altra.
- Non è prevista una classifica per attrezzo.
- La classifica sarà data dalla somma dei punteggi dei 3 esercizi per ogni categoria.

MODALITÀ DI GIUDIZIO 1° livello

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), Scambi (DE), Passi di Danza (S) e Collaborazioni (DC) fino al raggiungimento delle richieste del programma.

Per la convalida delle DA, verranno prese in considerazione le DA di maggior valore fino al raggiungimento del numero massimo richiesto dal P.T.

Negli esercizi individuali, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) 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 (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 (0,20) 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.

ULTERIORI Difficoltà Corporee (DB) del valore da 0,20 a 0,50 e Scambi (DE), oltre a quelle richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D - penalità 0,30).

SPECIFICHE:

- Le AD devono essere eseguite isolate (non su DB)
- **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 (DC) 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..

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I..**

MODALITÀ DI GIUDIZIO 2° livello

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), Scambi (DE), Passi di Danza (S) e Collaborazioni (DC) fino al raggiungimento delle richieste del programma. Per la convalida delle DA, verranno prese in considerazione le DA di maggior valore fino al raggiungimento del numero massimo richiesto dal P.T.

Negli esercizi individuali, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) 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 (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.

ULTERIORI Difficoltà Corporee (DB) del valore da 0,20 a 0,50 e Scambi (DE), oltre a quelle 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 due ginnaste, così come le rotazioni di DA e R.
- Nella coppia 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..

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I..**

**GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ
1° LIVELLO
CATEGORIA ESORDIENTI e RAGAZZE**

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DC
SQUADRA CORPO LIBERO (Min. 3 – Max. 6 ginnaste)	3,00	3 da 0,10 a 0,20 (1 per GC)	Min. 2		Min. 3

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
SUCCESSIONE FUNE PALLA	3,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,20 (max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC)	Min. 2 (Min. 1 per ogni parte)	Max. 1 nella totalità dell'esercizio (max. 0,30)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)

ATTREZZI	TOT. D	DB	ED	S	R	DC
COPPIA	3,00	3 da 0,10 a 0,20 (1 per GC)	1 ED obbligatorio (max. 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 3

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
INDIVIDUALE	3,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,20 (min. 1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2

**GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ
2° LIVELLO
CATEGORIA ESORDIENTI e RAGAZZE**

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

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DC
SQUADRA CORPO LIBERO (Min. 3 – Max. 6 ginnaste)	5,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (min. 1 per GC)	Min. 2		Min. 4

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
SUCCESSIONE PALLA NASTRO	5,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (max. 3 per ogni parte) (Min. 1 per GC)	Min. 2 (Min. 1 per parte)	Max. 2 (Max. 1 per parte)	Max. 6 (Max. 3 per ogni parte)

ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
COPPIA	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
INDIVIDUALE	5,00	Min. 3 - Max. 6 da 0,10 a 0,50	Min. 2	Max. 3	Max. 6