

Campionato Nazionale

Trofeo Arcobaleno

PROGRAMMA TECNICO

ANNO SPORTIVO 2023

Con la collaborazione tecnica, organizzativa
e amministrativa della:



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

PROGRAMMA TECNICO

LIVELLO A

Categoria GIOVANISSIME

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Collettivo (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO

Categoria ALLIEVE

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Collettivo (3/6 ginnaste): CERCHIO

Categoria JUNIOR

Max 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Collettivo (3/6 ginnaste): PALLA

LIVELLO B

Categoria BABY (categoria non agonista)

- Percorso motorio
- Collettivo

MODALITÀ DI GIUDIZIO LIVELLO A

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico gli Elementi attrezzo obbligatori e le difficoltà corporee (DB) richieste.

Possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (DB) codificate del valore massimo di 0,10 (tabella difficoltà codice dei punteggi).

ULTERIORI Difficoltà Corporee (DB) del valore da 0,20 a 0,50, oltre a quelle richieste, saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

N.B. Tutte le Esigenze hanno un valore di 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 le difficoltà d'attrezzo NON saranno VALIDE.
- **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.**
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Giovanissime e Allieve: il cerchio deve arrivare almeno all'altezza della cresta iliaca
- La tecnica della società dovrà predisporre 4 percorsi con attrezzi propri e le ginnaste dovranno eseguire il percorso contemporaneamente.

LIVELLO A - CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 30 a 45 secondi

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

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

N.B. Tutte le Esigenze hanno un valore di 0,30.

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	ELEMENTO ATTREZZO	
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 2		
CERCHIO PALLA	2,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 2	CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> • Prillo al suolo • Piccolo lancio ribaltato PALLA <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio grande • Piccolo lancio 	
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	FORMAZIONI	DC
COLLETTIVO CORPO LIBERO	3,00	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 2	Max. 3	Max. 2

LIVELLO A - CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 30 a 45 secondi

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

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

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	ELEMENTO ATTREZZO		
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 2			
CERCHIO PALLA	2,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 2	CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> • Prillo al suolo • Piccolo lancio ribaltato PALLA <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio grande • Piccolo lancio 		
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	FORMAZIONI	DC	ELEMENTO ATTREZZO
COLLETTIVO CERCHIO	3,60	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 2	Max. 3	Max. 2	- Prillo al suolo - Piccolo lancio ribaltato

TROFEO ARCOBALENO – LIVELLO A
Individuale
CATEGORIA JUNIOR

DURATA ESERCIZIO: da 30 a 45 secondi

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

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

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	ELEMENTO ATTREZZO		
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 2			
CERCHIO PALLA	2,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 2	CERCHIO <ul style="list-style-type: none"> • Prillo al suolo • Piccolo lancio ribaltato PALLA <ul style="list-style-type: none"> • Palleggio grande • Piccolo lancio 		
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	FORMAZIONI	DC	ELEMENTO ATTREZZO
COLLETTIVO PALLA	3,60	3 (1 per GC) di qualsiasi valore	Min. 2	Max. 3	Max. 2	- Palleggio grande - Piccolo lancio

LIVELLO B

PROGRAMMA TECNICO

- PERCORSO MOTORIO

Il percorso verrà strutturato a piacimento dell'insegnante con gli elementi imposti, inseriti nella tabella allegata, con un minimo di 3 attrezzi DA un massimo di 5.

Il collegamento tra gli elementi imposti dovrà essere eseguito con diverse andature.

La musica potrà essere utilizzata anche solo come sottofondo, con durata massima di 1'00".

La presente categoria non prevede classifiche di merito, in quanto tutte le ginnaste saranno premiate.

ATTREZZI	ELEMENTI IMPOSTI
Tappeto	Posa iniziale Rotolamento avanti/indietro/laterale
Fune	Giri della fune doppia Oscillazioni sul piano frontale
Cerchio	Passaggio del corpo attraverso il cerchio Prillo a terra
Palla	Un palleggio Rotolamento della palla a terra o su parte del corpo
Clavette	Una battuta Giri delle clavette
Nastro	Una circonduzione Serie di serpentine
	Posa finale

N.B. Si può utilizzare il nastro di 4 metri. È consentito l'utilizzo delle mini clavette.

- COLLETTIVO

Ideato su una musica da 45 secondi a 1 minuto.

Composizione di libera scelta.