



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Ritmica



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Campionato Nazionale

Serie A, Serie B, Serie C e Serie D di Specialità

GINNASTICA RITMICA



Programma Tecnico

ANNO SPORTIVO

2023

Con la collaborazione tecnica, organizzativa
e amministrativa della:



Confsport Italia A.P.S.S.D.
Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

ENTE AFFILIANTE

M MINISTERO del LAVORO
e delle POLITICHE SOCIALI

Iscritta al registro Nazionale
Associazioni di Promozione Sociale



Scuola Istruzione Tecnica e Formazione



ConfimpresItalia



Consiglio Internazionale della Danza

agisi
ASSOCIAZIONE GESTORI
IMPIANTI SPORTIVI
ITALIANI

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

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ

PROGRAMMA TECNICO

Categoria GIOVANISSIME

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- COPPIA UNIFICATA (giovanissime e allieve): corpo libero
- SUCCESSIONE UNIFICATA (giovanissime e allieve): fune - clavette

Categoria ALLIEVE

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero – cerchio - palla
- COPPIA UNIFICATA (giovanissime e allieve): corpo libero
- SUCCESSIONE UNIFICATA (giovanissime e allieve): fune - clavette

Categoria JUNIOR 1

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero – fune – cerchio - palla - clavette
- COPPIA: 2 attrezzi uguali o differenti

Categoria JUNIOR 2

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: fune – cerchio - palla - clavette - nastro
- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): 2 attrezzi uguali o differenti

Categoria MASTER

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: fune - cerchio - palla - clavette - nastro
- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): 2 attrezzi uguali o differenti

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 Dinamici con Rotazione (R), Scambi (DE), Passi di Danza (S) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

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 quelli 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 2 ginnaste, così come rotazioni di DA e R.
- 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..**

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ**Categoria Giovanissime****DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
GIOVANISSIME	CORPO LIBERO	4,00	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2		
GIOVANISSIME	CERCHIO PALLA	4,00	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1	Max. 6
UNIFICATA (giovanissime e allieve)	SUCCESSIONE FUNE CLAVETTE	4,00	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Max. 3 DB per ogni parte) (Min. 1 per GC per ogni parte)		Min. 2 (Min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)	Max. 6 (Max. 3 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA (giovanissime e allieve)	COPPIA CORPO LIBERO	4,50	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2		Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ**Categoria Allieve****DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
ALLIEVE	CORPO LIBERO	4,50	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2		
ALLIEVE	CERCHIO PALLA	4,50	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 2	Max. 6
UNIFICATA (giovanissime e allieve)	SUCCESSIONE FUNE CLAVETTE	4,00	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Max. 3 DB per ogni parte) (Min. 1 per GC per ogni parte)		Min. 2 (Min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)	Max. 6 (Max. 3 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA (giovanissime e allieve)	COPPIA CORPO LIBERO	4,50	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2		Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ**Categoria Junior 1****DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
JUNIOR 1	CORPO LIBERO	4,50	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2		
JUNIOR 1	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE	4,50	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 3	Max. 6
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
JUNIOR 1	COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ**Categoria Junior 2****DURATA ESERCIZIO:** da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZO	TOT. D	DB		S	R	DA
JUNIOR 2	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	5,00	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 3	Max. 6
CATEGORIA	ATTREZZO	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ

Categoria Master

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

CATEGORIA	ATTREZZO	TOT. D	DB		S	R	DA
MASTER	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	5,00	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 3	Max. 6
CATEGORIA	ATTREZZO	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ

PROGRAMMA TECNICO

Categoria GIOVANISSIME

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio – palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – fune
- SUCCESSIONE: corpo libero - clavette
- SQUADRA (3/6 ginnaste): corpo libero

Categoria ALLIEVE

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - fune- cerchio
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - palla
- SUCCESSIONE: corpo libero-clavette
- SQUADRA (3/6 ginnaste): palla

Categoria JUNIOR 1

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune - cerchio
- SUCCESSIONE: palla – nastro
- COPPIA: 2 attrezzi uguali o differenti

Categoria JUNIOR 2

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: cerchio –palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune – nastro
- SUCCESSIONE UNIFICATA (junior 2 e master): palla - nastro
- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): 2 attrezzi uguali o differenti

Categoria MASTER

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: cerchio - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune – nastro
- SUCCESSIONE UNIFICATA (junior 2 e master): palla - nastro
- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): 2 attrezzi uguali o differenti

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 Dinamici con Rotazione (R), Scambi (DE), Passi di Danza (S) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

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 – 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 0,40) 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 quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D - penalità 0,30).

SPECIFICHE:

- Elementi Dinamici con Rotazione: minimo con una rotazione (valore 0,10) con valore massimo di 0,50.
- 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 2 ginnaste, così come le rotazioni di R e DA.
- Negli esercizi di coppia e di squadra 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..**

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ

Categoria Giovanissime

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
GIOVANISSIME	CORPO LIBERO	3,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB richieste è possibile inserire 1 DB da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 2		
GIOVANISSIME	CERCHIO PALLA	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
GIOVANISSIME	MISTO CORPO LIBERO FUNE	3,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 1
GIOVANISSIME	SUCCESSIONE CORPO LIBERO CLAVETTE	3,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
GIOVANISSIME	SQUADRA CORPO LIBERO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40		Min. 2		Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ

Categoria Allieve

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
ALLIEVE	CORPO LIBERO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 2		
ALLIEVE	FUNE CERCHIO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
ALLIEVE	MISTO CORPO LIBERO PALLA	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 1
ALLIEVE	SUCCESSIONE CORPO LIBERO CLAVETTE	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
ALLIEVE	SQUADRA PALLA	4,00	3 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire una DB da 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 2	Min. 2	Max. 1 (max. 0,50)	Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ

Categoria Junior 1

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
JUNIOR 1	CORPO LIBERO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 2		
JUNIOR 1	PALLA CLAVETTE	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
JUNIOR 1	MISTO FUNE CERCHIO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 1 per ogni parte)
JUNIOR 1	SUCCESSIONE PALLA NASTRO	3,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
JUNIOR 1	COPPIA (due attrezzi uguali o differenti)	4,00	3 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire una DB da 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 2	Min. 2	Max. 1 (max. 0,50)	Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ

Categoria Junior 2

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
JUNIOR 2	CERCHIO PALLA CLAVETTE	4,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
JUNIOR 2	MISTO FUNE NASTRO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
UNIFICATA (junior 2 e master)	SUCCESSIONE PALLA NASTRO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA (due attrezzi uguali o differenti)	4,50	3 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire una DB da 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 2	Min. 2	Max. 1 (max. 0,50)	Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ

Categoria Master

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
MASTER	CERCHIO PALLA CLAVETTE	4,50	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,50)	Max. 3
MASTER	MISTO FUNE NASTRO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
UNIFICATA (junior 2 e master)	SUCCESSIONE PALLA NASTRO	4,00	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,40 (max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (max. 0,50) (max. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA (due attrezzi uguali o differenti)	4,50	3 da 0,10 a 0,30; tra le DB è possibile inserire una DB da 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 2	Min. 2	Max. 1 (max. 0,50)	Min. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ

PROGRAMMA TECNICO

Categoria BABY (categoria non agonista)

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – palla
- SQUADRA (3-6 ginnaste): corpo libero

Categoria GIOVANISSIME

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio – palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – fune
- SQUADRA (3-6 ginnaste): corpo libero
- COPPIA: cerchio

Categoria ALLIEVE

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – cerchio - palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - fune
- SQUADRA (3-6 ginnaste): corpo libero
- COPPIA: palla

Categoria JUNIOR 1

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - nastro
- COPPIA: cerchio
- SQUADRA (3/6 ginnaste): palla

Categoria JUNIOR 2

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio – palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - nastro
- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): palla
- SQUADRA UNIFICATA (junior 2 e master) (3/6 ginnaste): cerchio

Categoria MASTER

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio - palla - nastro
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - clavette
- COPPIA UNIFICATA (junior 2 e master): palla
- SQUADRA UNIFICATA (junior 2 e master) (3/6 ginnaste): cerchio

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 Dinamici con Rotazione (R), Scambi (DE), Passi di Danza (S) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

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 (da 0,20 a 0,30) 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 quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D - penalità 0,30).

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

SPECIFICHE:

- Le DA 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 DA e R.
- Negli esercizi di coppia e di squadra (tranne squadra sincro) 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 C con passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso degli attrezzi o delle compagne o collaborazioni con lancio e passaggio sopra, sotto, attraverso attrezzi e/o ginnaste, senza elemento dinamico di rotazione: 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..**

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ

Categoria Baby

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DA
BABY	CORPO LIBERO	2,00	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 2	
BABY	PALLA	2,00	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 2	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
BABY	SQUADRA CORPO LIBERO	2,00	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)	Min. 2	Max. 3

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ

Categoria Giovanissime

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
GIOVANISSIME	CORPO LIBERO	2,00	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2		
GIOVANISSIME	CERCHIO PALLA	2,50	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
GIOVANISSIME	MISTO CORPO LIBERO FUNE	2,00	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DC
GIOVANISSIME	SQUADRA CORPO LIBERO	2,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)		Min. 2		Max. 4
GIOVANISSIME	COPPIA CERCHIO	2,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)	1 DE (max. 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 3

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ

Categoria Allieve

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
ALLIEVE	CORPO LIBERO	2,50	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2		
ALLIEVE	CERCHIO PALLA	3,00	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
ALLIEVE	MISTO CORPO LIBERO FUNE	2,50	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
ALLIEVE	SQUADRA CORPO LIBERO	3,00	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)		Min. 2		Max. 5
ALLIEVE	COPPIA PALLA	2,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)	1 DE (max. 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 3

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ

Categoria Junior 1

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
JUNIOR 1	CORPO LIBERO	2,50	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2		
JUNIOR 1	PALLA CLAVETTE	3,00	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
JUNIOR 1	MISTO CORPO LIBERO NASTRO	2,50	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
JUNIOR 1	COPPIA CERCHIO	3,00	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)	1 DE (max. 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4
JUNIOR 1	SQUADRA PALLA	3,00	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)	1 DE (max. 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ

Categoria Junior 2

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
JUNIOR 2	CERCHIO PALLA CLAVETTE	3,50	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
JUNIOR 2	MISTO CORPO LIBERO NASTRO	3,00	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA PALLA	3,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)	1 DE (max. 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4
UNIFICATA (junior 2 e master)	SQUADRA CERCHIO	3,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)	1 DE (max. 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ

Categoria Master

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
MASTER	CERCHIO PALLA NASTRO	3,50	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
MASTER	MISTO CORPO LIBERO CLAVETTE	3,00	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 1
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA (junior 2 e master)	COPPIA PALLA	3,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)	1 DE (max. 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4
UNIFICATA (junior 2 e master)	SQUADRA CERCHIO	3,50	3 da 0,10 a 0,20; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,30 (1 per GC)	1 DE (max. 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 4

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D DI SPECIALITÀ

PROGRAMMA TECNICO

Categoria BABY (categoria non agonista)

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - palla
- SQUADRA SINCRONICO 2/4 ginnaste: corpo libero
- COPPIA: corpo libero

Categoria GIOVANISSIME

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - cerchio
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – palla
- SUCCESSIONE: fune - palla
- SQUADRA SINCRONICO 3/4 ginnaste: corpo libero
- SQUADRA (3-6 ginnaste): corpo libero

Categoria ALLIEVE

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – clavette
- SUCCESSIONE: fune - palla
- SQUADRA SINCRONICO 3/4 ginnaste: cerchio
- SQUADRA (3-6 ginnaste): corpo libero

Categoria JUNIOR

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – attrezzo a scelta
- INDIVIDUALE MISTO: cerchio - clavette
- SUCCESSIONE: fune - palla
- COPPIA: palla

Categoria OVER 20

Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste

- Con attrezzi uguali o differenti (massimo 2 tipi di attrezzo)

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 Attrezzo Obbligatori, Scambi (DE), Passi di Danza (S) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

Per la convalida della DA, verrà presa la prima eseguita correttamente.

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) e successivamente le difficoltà corporee previste dal programma. 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 quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

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. Saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 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 gli elementi attrezzo non saranno VALIDI.
- **Non si può utilizzare l'elemento attrezzo come base per DA.**
- 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 2 ginnaste, così come le rotazioni di DA e R.
- Negli esercizi a coppie (tranne squadra sincro) gli attrezzi devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere diverso.
- **Per gli esercizi di coppia sono valide anche le COLLABORAZIONI C con passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso degli attrezzi o delle compagne o collaborazioni con lancio e passaggio sopra, sotto, attraverso attrezzi e/o ginnaste, senza elemento dinamico di rotazione: 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..**

ELEMENTI ATTREZZO OBBLIGATORI (valore 0,20)

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

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D DI SPECIALITÀ

Categoria Baby (categoria non agonista)

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DA
BABY	MISTO CORPO LIBERO PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)
BABY	SQUADRA SINCRO CORPO LIBERO	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (1 per GC)	Min. 2	
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
BABY	COPPIA CORPO LIBERO	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (1 per GC)	Min. 2	Max. 3

***Negli esercizi con attrezzi devono essere presenti gli Elementi Imposti.**

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D DI SPECIALITÀ**Categoria Giovanissime****DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DA
GIOVANISSIME	MISTO CORPO LIBERO CERCHIO	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)
	MISTO CORPO LIBERO PALLA				
GIOVANISSIME	SUCCESSIONE FUNDE PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 nella totalità dell' esercizio (max. 0,20)
GIOVANISSIME	SQUADRA SINCRO CORPO LIBERO	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (1 per GC)	Min. 2	
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
GIOVANISSIME	SQUADRA CORPO LIBERO	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (1 per GC)	Min. 2	Max. 4

***Negli esercizi con attrezzi devono essere presenti gli Elementi Imposti.**

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D DI SPECIALITÀ

Categoria Allieve

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DA
ALLIEVE	MISTO CORPO LIBERO PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)
	MISTO CORPO LIBERO CLAVETTE				
ALLIEVE	SUCCESSIONE FUNNE PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 nella totalità dell' esercizio (max. 0,20)
ALLIEVE	SQUADRA SINCRO CERCHIO	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
ALLIEVE	SQUADRA CORPO LIBERO	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (1 per GC)	Min. 2	Max. 4

***Negli esercizi con attrezzi devono essere presenti gli Elementi Imposti.**

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D DI SPECIALITÀ

Categoria Junior

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DA
JUNIOR	MISTO CORPO LIBERO + attrezzo a scelta	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)
JUNIOR	MISTO CERCHIO CLAVETTE	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 nella totalità dell' esercizio (max. 0,20)
JUNIOR	SUCCESSIONE FUNNE PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (min. 1 per parte) (1 per GC)	Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 nella totalità dell' esercizio (max. 0,20)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
JUNIOR	COPPIA PALLA	2,00	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (1 per GC)	Min. 2	Max. 3

***Negli esercizi con attrezzi devono essere presenti gli Elementi Imposti.**

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D DI SPECIALITÀ

Categoria Over 20

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	C
OVER 20	Uguali o differenti	2,50	3 da 0,10 a 0,20; (1 per GC)	1 (max. 0,30)	Min. 2	Max. 4