



**Confsport Italia** A.P.S.S.D.

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

**SETTORE GINNASTICA**  
*Sezione Ginnastica Ritmica*

**ANNO SPORTIVO**  
**2025**

# PROGRAMMA TECNICO

**Campionato Nazionale  
d'Insieme di Specialità**

**Campionato Nazionale  
Élite Individuale e  
d'Insieme**

**Campionato Nazionale  
Serie A, Serie B,  
Serie C e Serie D  
di Specialità**

**Trofeo Nazionale Arcobaleno**  
**Trofeo Trilly e Peter Pan (a carattere regionale)**



CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036  
[info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) - [info@pec.confsportitalia.it](mailto:info@pec.confsportitalia.it) - [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it)

**M** MINISTERO del LAVORO  
e delle POLITICHE SOCIALI  
Iscritta al Registro Nazionale  
Associazioni di Promozione Sociale

**agisi**  
ASSOCIAZIONI GINNASTICHE ITALIANE

*Fotografo Ufficiale*

**BIANCHINI**  
FOTOGRAFIA

*Fornitore Ufficiale*

**GAART**

*Sponsor*

**BOCCADAMO**  
SPORTS

*Membership: Membro del:*

**TAFISA**



**SETTORE NAZIONALE GINNASTICA**  
**SEZIONE GINNASTICA RITMICA**

## **REGOLAMENTO GENERALE 2024**

### **CATEGORIE INDIVIDUALE**

BABY	Anni 2017 e successivi
GIOVANISSIME 1^ Fascia	Anni 2016 – 2017 *
GIOVANISSIME 2^ Fascia	Anno 2015
ALLIEVE	Anni 2014 – 2013
JUNIOR 1^ Fascia	Anno 2012
JUNIOR 2^ Fascia	Anni 2011 – 2010
SENIOR	Anni 2009 e precedenti
OVER 20	Anni 2005 e precedenti

### **CATEGORIE CAMPIONATO ÉLITE**

ALLIEVE A1	Anni 2016 – 2017*
ALLIEVE A2	Anno 2015
ALLIEVE A3	Anno 2014
ALLIEVE A4	Anno 2013
JUNIOR 1	Anno 2012
JUNIOR 2	Anno 2011
JUNIOR 3	Anno 2010
SENIOR	Anni 2009 e precedenti

**Suddivisione livelli: ( come da programmi F.G.I. attualmente in vigore).**

\* Le ginnaste del 2017 che al momento della prima partecipazione in gara non hanno compiuto 8 anni, dovranno permanere nella categoria BABY anche nelle successive fasi di quel campionato.

### **CATEGORIE TROFEO ARCOBALENO**

BABY	Anno 2019 e successivi
GIOVANISSIME	Anno 2018 - 2017
ALLIEVE 1^ Fascia	Anno 2016 - 2015
ALLIEVE 2^ Fascia	Anno 2014 - 2013
JUNIOR	Anni 2012 - 2011 - 2010
SENIOR	Anno 2009

## **CAMPIONATO NAZIONALE ÉLITE INDIVIDUALE**

Il **Campionato Nazionale Élite individuale** è riservato a tutte le ginnaste tesserate al C.N.S. Libertas.

**Suddivisione livelli: come da programmi F.G.I. attualmente in vigore.**

### **1°LIVELLO**

**Segue PROGRAMMA TECNICO F.G.I. CAMPIONATO INDIVIDUALE SPECIALITA' – 2 esercizi a scelta**

Possono partecipare sia ginnaste che hanno partecipato a campionati FGI di Specialità che Gold, la classifica sarà unica ed esclusivamente per specialità.

### **2°LIVELLO**

**Segue PROGRAMMA TECNICO F.G.I. CAMPIONATO SILVER LE – 2 esercizi a scelta**

### **3°LIVELLO**

**Segue PROGRAMMA TECNICO F.G.I. CAMPIONATO SILVER LD – 2 esercizi a scelta**

### **4°LIVELLO**

**Segue PROGRAMMA TECNICO F.G.I. CAMPIONATO SILVER LC – 2 esercizi a scelta**

Per il 4° livello ci saranno 2 classifiche diverse per ogni specialità:

- 4° LIVELLO 1 segue programma tecnico Campionato silver LC1
- 4° LIVELLO 2 segue programma tecnico Campionato silver LC2

### **5°LIVELLO**

**Segue PROGRAMMA TECNICO F.G.I. CAMPIONATO SILVER LB1 – 2 esercizi a scelta**

**Per il 5° livello solo per le junior e senior e solo per gli attrezzi: nastro e palla ci saranno 2 classifiche di specialità:**

- 5° LIVELLO 1 segue programma tecnico Campionato silver LB1
- 5° LIVELLO 2 segue programma tecnico Campionato silver LB2

### **6°LIVELLO**

per **ALLIEVE**: 2 esercizi a scelta tra:

- C.LIBERO – segue PROGRAMMA TECNICO ALLEGATO
- PALLA – segue PROGRAMMA TECNICO ALLEGATO
- CERCHIO – segue PROGRAMMA TECNICO ALLEGATO

per **JUNIOR** e **SENIOR**: 2 esercizi a scelta tra:

- C.LIBERO – segue PROGRAMMA TECNICO ALLEGATO
- PALLA – segue PROGRAMMA TECNICO ALLEGATO
- CLAVETTE – segue PROGRAMMA TECNICO F.G.I. CAMPIONATO SILVER LA2
- CERCHIO – segue PROGRAMMA TECNICO F.G.I. CAMPIONATO SILVER LA 2

P. 1,50	Difficoltà Corporee DB	Combinazioni di passi di danza S	Difficoltà d'attrezzo	Elementi imposti EI
C. LIBERO	3 DB da 0,10 (1 Salto – 1 Equilibrio – 1 Rotazione)	Min. 3 S (6 secondi)	—	1 Pre-acrobatica: capovolta avanti 0,30
PALLA	3 DB da 0,10 (1 Salto – 1 Equilibrio – 1 Rotazione)	Min. 2 S (6 secondi)	Max 1 DA (no min.)	Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori 0,30
CERCHIO (solo per allieve)	3 DB da 0,10 (1 Salto – 1 Equilibrio – 1 Rotazione)	Min. 2 S (6 secondi)	Max 1 DA (no min.)	Rotolamento ritornato libero 0,30
• L'accompagnamento musicale è libero nel rispetto dell'etica. (durata musica da 30" a 45")				

## CAMPIONATO NAZIONALE ÉLITE DI INSIEME

Il **Campionato Nazionale Élite di Insieme** è riservato a tutte le ginnaste tesserate al C.N.S. Libertas.

Il Primo Livello segue i programmi tecnici F.G.I. di insieme GOLD mentre il Secondo Livello segue il programma tecnico SILVER LE1 2024.

La classifica per il Primo Livello sarà divisa per categorie: **ALLIEVE - GIOVANILE - OPEN**

La classifica per il Secondo Livello sarà divisa per categorie: **ALLIEVE - OPEN**

Per il Primo Livello si fa riferimento al codice dei **Punteggi Internazionale**.

## **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ**

### **PROGRAMMA TECNICO**

#### **Categoria GIOVANISSIME 1-2**

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- COPPIA: corpo libero
- SUCCESSIONE: corpo libero - fune

#### **Categoria ALLIEVE**

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- COPPIA: corpo libero - cerchio
- SUCCESSIONE: fune - clavette

#### **Categoria JUNIOR 1-2**

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - fune - cerchio - palla - clavette
- COPPIA UNIFICATA: 2 attrezzi uguali o differenti
- SQUADRA UNIFICATA: 2 attrezzi uguali o differenti (max due tipi)

#### **Categoria SENIOR**

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: fune - cerchio - palla - clavette - nastro
- COPPIA: 2 attrezzi uguali o differenti
- SQUADRA: 2 attrezzi uguali o differenti (max due tipi)

## 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 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 0,50) 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.
- 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 della Confsport Italia.**

### **ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi della **Confsport Italia**.

## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ

### Categoria Giovanissime 1-2

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

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

### Categoria Allieve 1

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
ALLIEVE	CORPO LIBERO	4,00	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2		
ALLIEVE	CERCHIO PALLA	4,00	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 2	Max. 6
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
ALLIEVE	COPPIA CORPO LIBERO	4,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2		Min. 4
ALLIEVE	COPPIA CERCHIO	4,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min.1 – Max.3	Min. 2	Max. 1	Min. 4

## Categoria Junior 1-2

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
JUNIOR 1-2	CORPO LIBERO	4,50	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)		Min. 2		
JUNIOR 1-2	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
UNIFICATA	COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti	4,50	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4
UNIFICATA	SQUADRA attrezzi uguali o differenti (max 2 tipi)	4,50	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4

## Categoria Senior

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

CATEGORIA	ATTREZZO	TOT. D	DB		S	R	DA
SENIOR	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
SENIOR	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
SENIOR	SQUADRA attrezzi uguali o differenti (max 2 tipi)	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4





**Confsport Italia** A.P.S.S.D.  
Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero  
**SETTORE NAZIONALE GINNASTICA**  
**SEZIONE GINNASTICA RITMICA**

## **CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ**

### **PROGRAMMA TECNICO**

#### **Categoria GIOVANISSIME 1-2**

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - palla - cerchio
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - fune
- SUCCESSIONE: corpo libero - clavette

#### **Categoria ALLIEVE**

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - fune - cerchio
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - palla
- SUCCESSIONE: corpo libero-clavette

#### **Categoria JUNIOR 1-2**

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune - cerchio
- COPPIA UNIFICATA: 2 attrezzi uguali o differenti
- SQUADRA UNIFICATA: 2 attrezzi uguali o differenti (massimo 2 tipi)

#### **Categoria SENIOR**

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: cerchio - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune - nastro
- COPPIA: 2 attrezzi uguali o differenti
- SQUADRA UNIFICATA: 2 attrezzi uguali o differenti (massimo 2 tipi)

## 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 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 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 della Confsport Italia.**

### **ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi della **Confsport Italia**.

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ**  
**Categoria Giovanissime 1-2**

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
GIOVANISSIME 1-2	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 1-2	CERCHIO PALLA	3,00	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
GIOVANISSIME 1-2	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 1-2	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 Allieve**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto 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	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
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	SUCCESSION E 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 Junior 1-2

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
JUNIOR 1-2	CORPO LIBERO	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		
JUNIOR 1-2	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 1-2	MISTO 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 (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	COPPIA 2 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
UNIFICATA	SQUADRA 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

## Categoria Senior

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
SENIOR	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
SENIOR	MISTO FUNE NASTRO	4,50	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
SENIOR	Coppia 2 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
SENIOR	Squadra 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

**Max. 2 esercizi a scelta tra:**

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

#### Categoria GIOVANISSIME 1 - 2

**Max. 2 esercizi a scelta tra:**

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - fune
- SQUADRA UNIFICATA (3-6 ginnaste): corpo libero
- COPPIA UNIFICATA: 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 - 2

**Max. 2 esercizi a scelta tra:**

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

#### Categoria SENIOR

**Max. 2 esercizi a scelta tra:**

- INDIVIDUALE: cerchio - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - nastro
- COPPIA: palla
- SQUADRA (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 della Confsport Italia.**

### **ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **della Confsport Italia.**

**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		
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
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 (max. 0,30)	Max. 2
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC	
BABY	COPPIA 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	
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	

**Categoria Giovanissime 1 -2**

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
GIOVANISSIME 1-2	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 1-2	CERCHIO 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 (max. 0,30)	Max. 2
GIOVANISSIME 1-2	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 UNIFICATA1-2	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. 4
GIOVANISSIME UNIFICATA 1-2	COPPIA CERCHIO	2,00	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. 3

### 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	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
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	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. 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

## Categoria Junior 1 - 2

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
JUNIOR 1-2	CORPO LIBERO	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		
JUNIOR 1-2	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 1-2	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	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
UNIFICATA	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

## Categoria Senior

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB		S	R	DA
SENIOR	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
SENIOR	MISTO CORPO LIBERO 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 (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
Coppia	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
Squadra	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**

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – cerchio
- SQUADRA SINCRO 2/4 ginnaste: corpo libero
- COPPIA: corpo libero

#### **Categoria GIOVANISSIME 1-2**

Max. 2 esercizi a scelta tra:

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

#### **Categoria JUNIOR 1 – 2 e SENIOR**

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – attrezzo a scelta
- INDIVIDUALE MISTO: cerchio - clavette
- SUCCESSIONE: fune – palla
- COPPIA UNIFICATA (Junior 1-2): palla
- COPPIA SENIOR: palla
- SQUADRA UNIFICATA (Junior – Senior): 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 Attrezzo Obbligatorie, 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).

Per tutti gli esercizi con attrezzo sono richiesti due elementi attrezzo imposti, specificati nella tabella, del valore di 0,20 ognuno. La mancanza viene penalizzata dalla Giuria D 0,20 ogni volta.

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 della Confsport Italia.**

### **ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **della Confsport Italia.**

<b>ELEMENTI ATTREZZO OBBLIGATORI (valore 0,20)</b>		
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**

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

<b>CATEGORIA</b>	<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>S</b>	<b>DA</b>
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	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)
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	
<b>CATEGORIA</b>	<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>S</b>	<b>DC</b>
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.**

## Categoria Giovanissime 1 – 2

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DA
GIOVANISSIME 1-2	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 1-2	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)
UNIFICATA GIOVANISSIME 1-2	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
UNIFICATA GIOVANISSIME 1-2	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.**

## 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.**



## Categoria Junior 1- 2 e Senior

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

CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DA
JUNIOR 1 -2 SENIOR	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 1 -2 SENIOR	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 1 -2 SENIOR	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)
CATEGORIA	ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
UNIFICATA JUNIOR 1 - 2	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
SENIOR	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
UNIFICATA JUNIOR E SENIOR	SQUADRA 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 OVER 20**

### **PROGRAMMA TECNICO**

#### **Categoria Over 20**

#### **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).

Per tutti gli esercizi con attrezzo sono richiesti due elementi attrezzo imposti, specificati nella tabella, del valore di 0,20 ognuno. La mancanza viene penalizzata dalla Giuria D 0,20 ogni volta.

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 della Confsport Italia.**

**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

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



**Confsport Italia** A.P.S.S.D.

Forum Europeo delle Associazioni Sportive, Culturali e del Tempo Libero

**SETTORE NAZIONALE GINNASTICA**

**SEZIONE GINNASTICA RITMICA**

## **CAMPIONATO NAZIONALE DI INSIEME DI SPECIALITA'**

- **CAMPIONATO CHE SI SVOLGE NEL SECONDO SEMESTRE**
- **PROGRAMMA DA DEFINIRE**

## **COPPA ITALIA**

- **CAMPIONATO CHE SI SVOLGE NEL SECONDO SEMESTRE**
- **PROGRAMMA DA DEFINIRE**

**SETTORE NAZIONALE GINNASTICA**

**SEZIONE GINNASTICA RITMICA**

## **TROFEO ARCOBALENO**

### **PROGRAMMA TECNICO**

Il **Trofeo Arcobaleno**, a **carattere nazionale**, è riservato a tutte le ginnaste tesserate al C.N.S. Libertas. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato a gare FGI di tutti i livelli tranne per il GPT e che nell'anno in corso partecipano ai diversi Campionati del circuito Confsport Italia o del CNS Libertas. Questo programma è rivolto a ginnaste o ginnasti principianti (corsi con 2-3 ore settimanali).

#### **LIVELLO A**

##### **Categoria GIOVANISSIME**

Max. 2 esercizi a scelta:

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

##### **Categoria ALLIEVE 1-2**

Max. 2 esercizi a scelta:

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

##### **Categoria JUNIOR**

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: FUNE, CERCHIO, PALLA
- Coppia: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Squadra (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA

##### **Categoria SENIOR**

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: FUNE, CERCHIO, PALLA
- Coppia: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA
- Squadra (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA

## **LIVELLO B**

### **Categoria BABY**

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO
- Coppia: CORPO LIBERO, CERCHIO
- Squadra (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO, CERCHIO

### **Categoria GIOVANISSIME**

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO
- Coppia: CORPO LIBERO, CERCHIO
- Squadra (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO, CERCHIO

### **Categoria ALLIEVE 1-2**

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO
- Coppia: CORPO LIBERO, CERCHIO
- Squadra (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO, CERCHIO

### **Categoria JUNIOR**

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, PALLA
- Coppia: CORPO LIBERO, PALLA
- Squadra (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO, PALLA

### **Categoria SENIOR**

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, PALLA
- Coppia: CORPO LIBERO, PALLA
- Squadra (3/6 ginnaste): CORPO LIBERO, PALLA

## MODALITÀ DI GIUDIZIO LIVELLO A

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, Difficoltà corporee (DB), Elementi Dinamici con Rotazione (R), 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 Difficoltà Corporee (DB) codificate del valore massimo di 0,50. **Tutte le DB hanno un valore imposto di 0,30.** 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, Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Scambi (DE), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

Per tutti gli esercizi con attrezzo sono richiesti due elementi attrezzo imposti, specificati nella tabella, del valore di 0,30 ognuno. La mancanza viene penalizzata dalla Giuria D 0,30 ogni volta.

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

Negli esercizi di coppia e squadra con attrezzo, non è possibile inserire Collaborazioni con Rischio (CR). Se inserite negli esercizi, saranno penalizzate con 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.**
- Le DA devono essere eseguite isolate (non su DB).
- Elementi Dinamici con Rotazione devono essere eseguiti al **massimo con una rotazione** con valore massimo di 0,10 → non convalidato con più di una rotazione.
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia.
- Negli esercizi di coppia e squadra gli Scambi (DE) devono essere eseguiti del **valore massimo di 0,20** → non convalidato con valore superiore.
- Negli esercizi di coppia e squadra gli attrezzi devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere diverso.
- **Per gli esercizi di coppia e 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 della Confsport Italia.**

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI.**

<b>ELEMENTI ATTREZZO OBBLIGATORI (valore 0,30)</b>		
FUNE	Giri della fune doppia	Richiamo di un capo della fune
CERCHIO	Piccolo lancio ribaltato	Prillo al suolo
PALLA	Grande palleggio	Piccolo lancio

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **della Confsport Italia**.

**LIVELLO A**  
**Categoria GIOVANISSIME**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>DA</b>
CORPO LIBERO	2,00	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		
CERCHIO PALLA	3,00	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>S</b>	<b>DE</b>	<b>DC</b>
COPPIA CORPO LIBERO	3,60	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
COPPIA CERCHIO COPPIA PALLA	3,60	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3,60	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
SQUADRA CERCHIO SQUADRA PALLA	3,60	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4

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



### Categoria ALLIEVE 1 – 2

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
CORPO LIBERO	2,00	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		
CERCHIO PALLA	3,00	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DE	DC
COPPIA CORPO LIBERO	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
COPPIA CERCHIO COPPIA PALLA	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
SQUADRA CERCHIO SQUADRA PALLA	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4

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

## Categoria JUNIOR

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
FUNE CERCHIO PALLA	3,00	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DE	DC
COPPIA CORPO LIBERO	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
COPPIA CERCHIO COPPIA PALLA	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
SQUADRA CERCHIO SQUADRA PALLA	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4

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

## Categoria SENIOR

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
FUNE CERCHIO PALLA	3,00	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DE	DC
COPPIA CORPO LIBERO	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
COPPIA CERCHIO COPPIA PALLA	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
SQUADRA CERCHIO SQUADRA PALLA	3,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4

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

## MODALITÀ DI GIUDIZIO LIVELLO B

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico (validati o non) Elementi Attrezzo Obbligatorie, Difficoltà corporee (DB), Elementi Dinamici con Rotazione (R), 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 Difficoltà Corporee (DB) codificate del valore massimo di 0,30. **Tutte le DB hanno un valore imposto di 0,30.** 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, Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Scambi (DE), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

Per tutti gli esercizi con attrezzo sono richiesti due elementi attrezzo imposti, specificati nella tabella, del valore di 0,30 ognuno. La mancanza viene penalizzata dalla Giuria D 0,30 ogni volta.

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

Negli esercizi di coppia e squadra con attrezzo, non è possibile inserire Collaborazioni con Rischio (CR). Se inserite negli esercizi, saranno penalizzate con 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.**
- Le DA devono essere eseguite isolate (non su DB).
- Elementi Dinamici con Rotazione devono essere eseguiti al **massimo con una rotazione** con valore massimo di 0,10 → non convalidato con più di una rotazione.
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia.
- Negli esercizi di coppia e squadra gli Scambi (DE) devono essere eseguiti del **valore massimo di 0,20** → non convalidato con valore superiore.
- Negli esercizi di coppia e squadra gli attrezzi devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere diverso.
- **Per gli esercizi di coppia e 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.

<b>ELEMENTI ATTREZZO OBBLIGATORI (valore 0,30)</b>		
FUNE	Giri della fune doppia	Richiamo di un capo della fune
CERCHIO	Piccolo lancio ribaltato	Prillo al suolo
PALLA	Grande palleggio	Piccolo lancio

**LIVELLO B**  
**Categoria BABY**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>DA</b>
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		
CERCHIO	2,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
<b>ATTREZZI</b>	<b>TOT. D</b>	<b>DB</b>	<b>S</b>	<b>DE</b>	<b>DC</b>
COPPIA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
COPPIA CERCHIO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
SQUADRA CERCHIO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4

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

La presente categoria non prevede classifiche di merito, in quanto tutte le ginnaste saranno premiate con la medaglia d'oro.

### Categoria GIOVANISSIME

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		
CERCHIO	2,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DE	DC
COPPIA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
COPPIA CERCHIO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
SQUADRA CERCHIO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4

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

### Categoria ALLIEVE 1-2

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		
CERCHIO	2,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DE	DC
COPPIA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
COPPIA CERCHIO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
SQUADRA CERCHIO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4

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

## Categoria JUNIOR

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		
PALLA	2,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DE	DC
COPPIA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
COPPIA PALLA	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
SQUADRA PALLA	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4

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



## Categoria SENIOR

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	R	DA
CORPO LIBERO	1,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		
PALLA	2,50	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DE	DC
COPPIA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
COPPIA PALLA	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 4
SQUADRA PALLA	3,10	3 (1 per GC) di qualsiasi valore (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4

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

**SETTORE NAZIONALE GINNASTICA**

**SEZIONE GINNASTICA RITMICA**

**TROFEO TRILLY E PETER PAN**

**Categoria BABY (categoria non agonista)**

- Percorso motorio
- Collettivo

**TROFEO TRILLY E PETER PAN**

**(solo a carattere regionale)**

Il Trofeo Trilly e Peter Pan è dedicato alle ginnaste della **categoria Baby**.

Prevede un percorso motorio e/o un esercizio collettivo a corpo libero o con attrezzo a scelta. Per questo trofeo non è prevista una classifica di merito, in quanto tutte le ginnaste saranno premiate con la medaglia d'oro.

• **PERCORSO MOTORIO**

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

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'uso delle mini clavette.

- **COLLETTIVO A CORPO LIBERO O CON ATTREZZO A SCELTA**

La durata della musica va da 45" a 1' 00" e possono essere utilizzate musiche con le parole.

Composizione di libera scelta a corpo libero o con un attrezzo a scelta.