

PROGRAMMI TECNICI

Campionati Nazionali:

D'Insieme di Specialità

Coppa Italia

**Elite Individuale e
d'Insieme**

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

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

**A
N
N
O

S
P
O
R
T
I
V
O**

2026



CENTRO COMUNALE LIBERTAS ROMA - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 0655282936 / 065506622
segreteria@libertascroma.it - segreteria@pec.libertascroma.it - www.libertascroma.it



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Ente di Promozione Sportiva
Paralitica riconosciuto dal
Comitato Italiano Paralimpico



ConfSport Italia APS.S.D.

Patrocinio



TARANTO 2026
XX GIOCHI DEL MEDITERRANEO



Fotografo Ufficiale



Fornitore Ufficiale



Sponsor



SETTORE NAZIONALE GINNASTICA

SEZIONE GINNASTICA RITMICA

REGOLAMENTO GENERALE 2026

CATEGORIE INDIVIDUALE

BABY	Anni 2018 e successivi
GIOVANISSIME 1^ Fascia	Anni 2017 – 2018 *
GIOVANISSIME 2^ Fascia	Anno 2016
ALLIEVE 1	Anni 2015 – 2014
ALLIEVE 2	Anno 2013
JUNIOR	Anni 2012 – 2011
SENIOR	Anni 2010 e precedenti
OVER 20	Anni 2006 e precedenti

CATEGORIE CAMPIONATO ÉLITE

ALLIEVE A1	Anni 2017 – 2018*
ALLIEVE A2	Anno 2016
ALLIEVE A3	Anno 2015
ALLIEVE A4	Anno 2014
ALLIEVE A5	Anno 2013
JUNIOR 1	Anno 2012
JUNIOR 2	Anno 2011
SENIOR 1	Anni 2010
SENIOR 2	Anni 2009 e precedenti

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

* Le ginnaste del 2018 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 2020 e successivi
GIOVANISSIME	Anno 2019 – 2018
ALLIEVE 1^ Fascia	Anno 2017 – 2016
ALLIEVE 2^ Fascia	Anno 2015 – 2014
JUNIOR	Anni 2013 - 2012 – 2011
SENIOR	Anno 2010 e precedenti

SETTORE NAZIONALE GINNASTICA

SEZIONE GINNASTICA RITMICA

CAMPIONATO NAZIONALE ÉLITE

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

1° LIVELLO

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

Possono partecipare sia le ginnaste che hanno partecipato al campionato FGI GOLD SPECIALITA' che al CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD. La classifica sarà unica ed esclusivamente per specialità.

2° LIVELLO

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

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Individuali Gold.

3° LIVELLO

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

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Individuali Gold e al Campionato Individuale Silver LE.

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

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Individuali Gold e al Campionato Individuale Silver LE e LD.

5° LIVELLO

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

Per il 5° livello ci saranno 2 classifiche diverse per ogni specialità:

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

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Individuali Gold e al Campionato Individuale Silver LE, LD e LC1 e LC2.

6° LIVELLO

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

Per il 6° livello ci saranno 2 classifiche diverse per ogni specialità:

- 6° LIVELLO 1 segue programma tecnico Campionato silver LA1
- 6° LIVELLO 2 segue programma tecnico Campionato silver LA2

Escluse ginnaste che hanno partecipato ai Campionati Individuale Gold e Individuale Silver LE, LD, LC1, LC2, LB1, LB2.

CAMPIONATO NAZIONALE ÈLITE

1° LIVELLO

DURATA: da 1'15" a 1'30"

	ATTREZZI	DB	R	DA
A1 2017, 2018* *(al compimento dell'ottavo anno)	CL-FU	Max. 4 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max. 1	Max. 8 in ordine cronologico
A2 2016	CL-FU-CE	Max. 4 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max. 2	Max. 8 in ordine cronologico
A3 2015	FU-CE-PA	Max. 5 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max. 3	Max. 10 in ordine cronologico
A4 2014	PA-CV-NA	Max. 5 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max. 3	Max. 10 in ordine cronologico
A5 2013	CE-PA-CV-NA	Max. 6 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max. 3	Max. 12 in ordine cronologico
J1 2012	CE-PA-CV-NA	Max. 6 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max. 3	Max. 12 in ordine cronologico
J2 2011	CE-PA-CV-NA	Max. 6 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max. 3	Max. 12 in ordine cronologico
S1 2010	CE-PA-CV-NA	Max. 8 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max.4	Max. 15 in ordine cronologico
S2 2009 e precedenti	CE-PA-CV-NA	Max. 8 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max.4	Max. 15 in ordine cronologico

	ATTREZZI	DB	DE	DC
COPPIA 2012 e precedenti	PA-PA	3	3	Max. 8 Min. 2 CC Min. 2 c^* o $c\downarrow$ Min 2 CR

2° LIVELLO

DURATA: da 1'15" a 1'30"

Max. 7,00

	ATTREZZI	DB	R	DA
Tutte le categorie	CL*-FU-CE-PA-CV-NA * CL solo per allieve	Min. 3 – Max. 6 Da 0,10 a 0,50 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max. 4	Max. 10

Elementi Imposti (Valore 0,30)

- CORPO LIBERO: rovesciata indietro
- FUNE: echappé (piano e ripresa liberi)
- CERCHIO: lungo rotolamento sul piano dorsale sulle braccia tese fuori
- PALLA: figura a otto con ampio movimento del busto (per fuori)
- CLAVETTE: serie di moulins in decalage sul piano frontale, descrivendo una semicirconduzione
- NASTRO: lancio a boomerang e richiamo libero

3° LIVELLO

DURATA: da 1'00" a 1'30"

Max. 5,00

	ATTREZZI	DB	R	S	DA
Tutte le categorie	CL*-FU-CE-PA-CV-NA * CL solo per allieve	Min. 3 – Max. 6 Da 0,10 a 0,40 di più alto valore (min. 1 per GC)	Max. 2 Max. 0,40	0,30 Min. 2 (6-8 secondi)	Max. 5

Elementi Imposti (Valore 0,30)

- CORPO LIBERO: ruota e capovolta
- FUNE: serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune
- CERCHIO: lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
- PALLA: lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori
- CLAVETTE: movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso
- NASTRO: lancio a boomerang al suolo e richiamo libero

4° LIVELLO 1

DURATA: da 45" a 1'00"

Max. 2,50

	ATTREZZI	DB	R	S	DA
Tutte le categorie	CL*-FU-CE-PA-CV-NA * CL solo per allieve	4 Da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)	Max. 1 Max. 0,30	0,30 Min. 2 (6-8 secondi)	Max. 2

Elementi Imposti (Valore 0,30)

- CORPO LIBERO: ruota sui gomiti
- FUNE: 4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune
- CERCHIO: piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio che gira per dietro
- PALLA: rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
- CLAVETTE: serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
- NASTRO: echappé (piano e ripresa liberi)

4° LIVELLO 2

4° LIVELLO 2: da 1'00'' a 1'30''

Max. 3,00

	ATTREZZI	DB	R	S	DA
Tutte le categorie	CL*-FU-CE-PA-CV-NA * CL solo per allieve	4 Da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)	Max. 1 Max. 0,30	0,30 Min. 2 (6-8 secondi)	Max. 2

Elementi Imposti (Valore 0,30)

- CORPO LIBERO: ruota sui gomiti
- FUNE: 4 saltelli piedi pari uniti sul posto con giro inverso della fune
- CERCHIO: piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti da saltello/i attraverso il cerchio che gira per dietro
- PALLA: rotolamento sul piano sagittale, petto-braccia o viceversa
- CLAVETTE: serie di moulinets sul piano frontale, sopra il capo
- NASTRO: echappé (piano e ripresa liberi)

5° LIVELLO 1

DURATA: da 45'' a 1'00''

Max. 2,00

	ATTREZZI	DB	S	DA
Tutte le categorie	CL-FU-CE-PA-CV-NA	3 Da 0,10 a 0,20 (min. 1 per GC)	0,30 Min. 2 (6-8 secondi)	Max. 1

Elementi Imposti (Valore 0,30)

- CORPO LIBERO: capovolta indietro
- FUNE: serie di 4 saltelli alternanti in avanti
- CERCHIO: rotolamento ritornato libero
- PALLA: lungo rotolamento sul corpo
- CLAVETTE: piccolo lancio e ripresa di una clavetta
- NASTRO: rotazione della bacchetta intorno alla mano

5° LIVELLO 2

DURATA: da 45'' a 1'00''

Max. 2,00

	ATTREZZI	S	DA
Junior e Senior	FU-CE-PA-CV-NA	0,30 Min. 2 (6-8 secondi)	Max. 5

6° LIVELLO 1

Esercizio obbligatorio di 30'' o di libera scelta con le seguenti richieste

Max. 1,50

	ATTREZZI	DB	S	DA	ELEMENTO IMPOSTO
ALLIEVE	CL	- Serie di 4 galoppi laterali con un cambio di fronte - Equilibrio passè sulla pianta - Due chainèe	0,30 3 (6 secondi)		0,30 Capovolta avanti
ALLIEVE	PA	-Sforbiciata con gambe flesse avanti -Equilibrio passè avanti sulla pianta -Due chainèe	0,30 2 (6 secondi)	0,30 Palleggio fuori campo visivo sotto le gambe	0,30 Rotolamento accompagnato al petto, sul braccio teso fuori

6° LIVELLO 2

Durata: da 45'' a 1'00''

Max. 1,50

	ATTREZZI	DB	S	DA
Tutte le categorie	CL-FU-CE-PA	-Sforbiciata con gambe flesse avanti -Equilibrio passè avanti sulla pianta - Due chainèe	0,30 3 (6 secondi)	Max. 1

Elementi Imposti (Valore 0,30)

- CORPO LIBERO: capovolta avanti
- FUNE: serie di 4 saltelli avanti alternati
- CERCHIO: rotolamento del cerchio al suolo
- PALLA: 1 palleggio alto (al livello del ginocchio o più alto)

SETTORE NAZIONALE GINNASTICA

SEZIONE GINNASTICA RITMICA

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITA'

PROGRAMMA TECNICO

Categoria GIOVANISSIME 1-2

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- SUCCESSIONE: corpo libero - fune
- COPPIA UNIFICATA (giovanissime 1-2): corpo libero
- SQUADRA UNIFICATA (giovanissime 1-2): corpo libero

Categoria ALLIEVE 1-2

Max. 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio - palla
- SUCCESSIONE: fune – clavette
- COPPIA UNIFICATA (allieve 1-2): corpo libero - cerchio
- SQUADRA UNIFICATA (allieve 1-2): cerchio

Categoria JUNIOR

Max. 2 esercizi a scelta:

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

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

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

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 del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma.

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ

Categoria Giovanissime 1-2

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

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
GIOVANISSIME 1-2	CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2		
GIOVANISSIME 1-2	CERCHIO PALLA	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 3	Max. 6
GIOVANISSIME 1-2	SUCCESSIONE CORPO LIBERO FUNE	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,40 (Max. 3 DB per ogni parte) (Min. 1 per GC per ogni parte)		Min. 2 (Min. 1 per ogni parte)	Max. 1	Max. 3
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA	COPPIA CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2		Min. 4
UNIFICATA	SQUADRA CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2		Min. 4

Categoria Allieve 1-2

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

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
ALLIEVE 1-2	CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2		
ALLIEVE 1-2	CERCHIO PALLA	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 3	Max. 6
ALLIEVE 1-2	SUCCESSIONE FUNE CLAVETTE	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,40 (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	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA	COPPIA CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2		Min. 4
UNIFICATA	COPPIA CERCHIO	3 da 0,10 a 0,40 (1 per GC)	Min.1 – Max.3	Min. 2	Max. 1	Min. 4
UNIFICATA	SQUADRA CERCHIO	3 da 0,10 a 0,40 (1 per GC)	Min.1 – Max.3	Min. 2	Max. 1	Min. 4

Categoria Junior

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

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
JUNIOR	CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2		
JUNIOR	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 3	Max. 6
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
JUNIOR	COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti	3 da 0,10 a 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4
JUNIOR	SQUADRA attrezzi uguali o differenti (max 2 tipi)	3 da 0,10 a 0,40 (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	DB		S	R	DA
SENIOR	FUNE CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	Min. 3 – Max. 6 DB da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 3	Max. 6
CATEGORIA	ATTREZZO	DB	DE	S	R	DC
SENIOR	COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti	3 da 0,10 a 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4
SENIOR	SQUADRA attrezzi uguali o differenti (max 2 tipi)	3 da 0,10 a 0,40 (1 per GC)	Min. 1 – Max. 3	Min. 2	Max. 1	Min. 4



SETTORE NAZIONALE GINNASTICA

SEZIONE GINNASTICA RITMICA

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ

PROGRAMMA TECNICO

Categoria BABY

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – palla
- COPPIA: corpo libero
- SQUADRA (3-8 ginnaste): corpo libero

Categoria GIOVANISSIME 1-2

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - fune - cerchio - palla
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – clavette
- COPPIA UNIFICATA (giovanissime 1-2): cerchio
- SQUADRA UNIFICATA (giovanissime 1-2): corpo libero

Categoria ALLIEVE 1-2

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – cerchio – palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero - fune
- COPPIA UNIFICATA (allieve 1-2): palla
- SQUADRA UNIFICATA (allieve 1-2): corpo libero

Categoria JUNIOR

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – cerchio - palla - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: fune - nastro
- COPPIA: cerchio
- SQUADRA: palla

Categoria SENIOR

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio – palla – clavette - nastro
- INDIVIDUALE MISTO: cerchio - palla
- COPPIA: 1 palla/1 nastro
- SQUADRA: 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) Passi di Danza (S), Elementi Dinamici con Rotazione (R), Difficoltà di Attrezzo (DA), Scambi (DE) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

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).

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.
- 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 del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma.

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ

Categoria Baby

DURATA ESERCIZIO:

- individuale da 45 secondi a 1 minuto massimo
- Coppie e squadre da 45 secondi a 1 minuto e 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	DB	S	R	DA
BABY	CORPO LIBERO	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 2		
BABY	PALLA	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)	Min. 2	Max. 1	Max. 3
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	S	R	DC
BABY	COPPIA CORPO LIBERO	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 2		Max. 3
BABY	SQUADRA CORPO LIBERO	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 2		Max. 3

Categoria Giovanissime 1-2

DURATA ESERCIZIO:

- individuale da 45 secondi a 1 minuto massimo
- Coppie e squadre da 45 secondi a 1 minuto e 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
GIOVANISSIME 1-2	CORPO LIBERO	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (min. 1 per GC)		Min. 2		
GIOVANISSIME 1-2	FUNE CERCHIO PALLA	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 2	Max. 4
GIOVANISSIME 1-2	MISTO CORPO LIBERO CLAVETTE	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1	Max. 2
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA	COPPIA CERCHIO	3 DB da 0,10 a 0,30 1 per GC)	Max . 2	Min. 2	Max. 1	Max. 3
UNIFICATA	SQUADRA CORPO LIBERO	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2		Max. 4

Categoria Allieve 1-2

DURATA ESERCIZIO:

- individuale da 45 secondi a 1 minuto massimo
- Coppie e squadre da 45 secondi a 1 minuto e 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
ALLIEVE 1-2	CORPO LIBERO	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)		Min. 2		
ALLIEVE 1-2	CERCHIO PALLA CLAVETTE	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 2	Max. 4
ALLIEVE 1-2	MISTO CORPO LIBERO FUNE	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1	Max. 2
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA	COPPIA PALLA	3 DB da 0,10 a 0,30 (min. 1 per GC)	Max. 2 DE	Min. 2	Max. 1	Max. 3
UNIFICATA	SQUADRA CORPO LIBERO	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (min. 1 per GC)		Min. 2		Max. 5

Categoria Junior

DURATA ESERCIZIO:

- individuale da 45 secondi a 1 minuto massimo
- Coppie e squadre da 45 secondi a 1 minuto e 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
JUNIOR	CORPO LIBERO	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (min. 1 per GC)		Min. 2		
JUNIOR	CERCHIO PALLA CLAVETTE	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 2	Max. 4
JUNIOR	MISTO FUNI NASTRO	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1	Max. 2
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
JUNIOR	COPPIA CERCHIO	3 DB da 0,10 a 0,30; (1 per GC)	Max. 2	Min. 2	Max. 1	Max. 4
JUNIOR	SQUADRA PALLA	3 DB da 0,10 a 0,30; (1 per GC)	Max. 2	Min. 2	Max. 1	Max. 4

Categoria Senior

DURATA ESERCIZIO:

- individuale da 45 secondi a 1 minuto massimo
- Coppie e squadre da 45 secondi a 1 minuto e 15 secondi massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
SENIOR	CERCHIO PALLA CLAVETTE NASTRO	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 2	Max. 4
SENIOR	MISTO CERCHIO PALLA	Min. 3 - Max. 4 DB da 0,10 a 0,30; (Max. 2 per ogni parte) (min. 1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 2 (Max. 1 per ogni parte)	Max. 4 (Max. 2 per ogni parte)
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
SENIOR	COPPIA 1 PALLA 1 NASTRO	3 DB da 0,10 a 0,30; (1 per GC)	Max.2	Min. 2	Max. 1	Max. 4
SENIOR	SQUADRA CERCHIO	3 DB da 0,10 a 0,30; (1 per GC)	Max. 2	Min. 2	Max. 1	Max. 4

PROGRAMMA TECNICO

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ

Categoria BABY (categoria non agonista)

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – palla
- COPPIA: corpo libero
- SQUADRA: corpo libero

Categoria GIOVANISSIME 1-2

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero - cerchio
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – palla
- SUCCESSIONE: fune – palla
- COPPIA UNIFICATA (giovanissime 1-2): cerchio
- SQUADRA UNIFICATA (giovanissime 1-2): corpo libero

Categoria ALLIEVE 1-2

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: corpo libero – palla - cerchio
- INDIVIDUALE MISTO: corpo libero – clavette
- SUCCESSIONE: fune - palla
- COPPIA UNIFICATA (allieve 1-2): cerchio
- SQUADRA UNIFICATA (allieve 1-2): corpo libero

Categoria JUNIOR

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio - palla
- INDIVIDUALE MISTO: cerchio - clavette
- SUCCESSIONE: fune - palla
- COPPIA: palla
- SQUADRA: cerchio

Categoria SENIOR

Max. 2 esercizi a scelta tra:

- INDIVIDUALE: cerchio - clavette
- INDIVIDUALE MISTO: palla - nastro
- COPPIA: palla
- SQUADRA: 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 Obbligatori, Passi di Danza (S), Elementi Dinamici di Rotazione (R), Difficoltà di Attrezzo (DA), Scambi (DE) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

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) 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 verrà penalizzata dalla Giuria D 0,20 ogni volta. Con penalità esecutive da 0,30 o più gli elementi attrezzo NON SARANNO VALIDI.

Le pre-acrobatiche che si possono inserire sono ruota (e varianti), capovolta avanti/indietro/laterale e saut plongé. 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 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.
- Elementi Dinamici con Rotazione eseguiti al **massimo con una rotazione** con valore massimo di 0,20 (con criteri in uscita e/o ripresa) → non convalidato con più di una rotazione.
- Le DA devono essere eseguite isolate (non su DB)
- **Non si può utilizzare l'elemento attrezzo come base per DA.**
- **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.**
- 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 del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma.

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 C DI SPECIALITÀ

Categoria Baby

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

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

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
ALLIEVE 1-2	CORPO LIBERO	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 (1 per GC)		Min. 2		
ALLIEVE 1-2	CERCHIO PALLA	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 (1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 2
ALLIEVE 1-2	MISTO CORPO LIBERO CLAVETTE	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 (min. 1 per parte) (1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 1
ALLIEVE 1-2	SUCCESSIONE FUNTE PALLA	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 (min. 1 per parte) (1 per GC)		Min. 2 (min. 1 per ogni parte)	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 2
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
UNIFICATA	COPPIA CERCHIO	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 (1 per GC)	Max. 1	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
UNIFICATA	SQUADRA CORPO LIBERO	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 (1 per GC)		Min. 2		Max. 4

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

Categoria Junior

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
JUNIOR	CERCHIO PALLA	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	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 2
JUNIOR	MISTO CERCHIO CLAVETTE	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)	Max. 2
JUNIOR	SUCCESSIONE FUNE PALLA	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)	Max. 2
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
JUNIOR	COPPIA PALLA	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 (1 per GC)	Max. 1	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3
JUNIOR	SQUADRA CERCHIO	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 DB (1 per GC)	Max. 1	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3

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

Categoria Senior

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto massimo

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
SENIOR	CERCHIO CLAVETTE	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	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 2
SENIOR	MISTO PALLA NASTRO	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)	Max. 2
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
SENIOR	COPPIA PALLA	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 (1 per GC)	Max. 1	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3
SENIOR	SQUADRA CERCHIO	3 da 0,10; tra le DB è possibile inserire 1 DB da 0,20 (1 per GC)	Max. 1	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3

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



SETTORE NAZIONALE GINNASTICA

SEZIONE GINNASTICA RITMICA

CAMPIONATO NAZIONALE SERIE D DI SPECIALITÀ

PROGRAMMA TECNICO LIVELLO A - B

Categoria BABY

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, CERCHIO
- Coppia: CORPO LIBERO, CERCHIO

Categoria GIOVANISSIME

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO
- Coppia: PALLA
- Squadra: CORPO LIBERO

Categoria ALLIEVE 1-2

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CORPO LIBERO, FUNE, PALLA
- Coppia: CERCHIO
- Squadra: CORPO LIBERO

Categoria JUNIOR

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CERCHIO, PALLA, CLAVETTE
- Coppia: CERCHIO
- Squadra: PALLA

Categoria SENIOR

Max. 2 esercizi a scelta:

- Esercizio individuale: CERCHIO, PALLA, CLAVETTE
- Coppia: PALLA
- Squadra: CERCHIO

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 Obbligatorî, Difficoltà corporee (DB), Elementi Dinamici con Rotazione (R), Difficoltà di Attrezzo (DA), Scambi (DE), Passi di Danza (S), Scambi (DE) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

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 0,10) e successivamente le difficoltà corporee previste dal programma (0,05). Qualora una DB non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una DB da 0,005 eseguita correttamente. Possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (DB) codificate del valore massimo di 0,05 (tabella difficoltà VALORE 0,05).

ULTERIORI Difficoltà Corporee (DB) del valore da 0,10 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. Con penalità esecutive da 0,30 o più gli elementi attrezzo non saranno VALIDI.

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, sono considerate valide le Collaborazioni CC e C con lancio e/o ripresa multipla. 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:

- **Non si può utilizzare l'elemento attrezzo come base per DA.**
- La DA deve essere eseguita isolata (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.
- Con penalità esecutive da 0,30 o più gli elementi attrezzo non saranno VALIDI.
- 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 del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma.

DIFFICOLTÀ CORPOREE (valore 0,05)		
SALTI	EQUILIBRI	ROTAZIONI
Serie di 4 galoppi laterali con cambio fronte	Equilibrio passè su pianta	Due chainèe
Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)	Equilibrio sull'avampiede con arto sollevato a 45° Avanti/dietro/laterale	Pivot 180° in passè

ELEMENTI ATTREZZO OBBLIGATORI (valore 0,30)		
FUNE	Giri della fune doppia	Richiamo di un capo della fune
CERCHIO	Piccolo lancio ribaltato (valido anche mezza rotazione)	Prillo al suolo
PALLA	Grande palleggio	Piccolo lancio
CLAVETTE	Giri delle due clavette	Piccolo lancio di una clavetta (min. rotazione 180°)

LIVELLO A
Categoria BABY

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S	R	DA
CORPO LIBERO	3 (1 per GC) da 0,05; tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2		
CERCHIO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA CORPO LIBERO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2		Max. 4
COPPIA CERCHIO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	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.

LIVELLO A
Categoria GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S	R	DA
CORPO LIBERO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2		
FUNE CERCHIO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA PALLA	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2		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	DB	S	R	DA
CORPO LIBERO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2		
FUNE PALLA	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA CERCHIO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CORPO LIBERO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2		Max. 4

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

Categoria JUNIOR

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S	R	DA
CERCHIO PALLA CLAVETTE	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA CERCHIO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA PALLA	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	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	DB	S	R	DA
CERCHIO PALLA CLAVETTE	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,10)	Max. 1
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA PALLA	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 4
SQUADRA CERCHIO	3 (1 per GC) da 0,05 tra la DB è possibile inserire 1 DB da 0,10 (1 per GC)	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 Obbligatori, Difficoltà corporee (DB), Scambi (DE), Passi di Danza (S) e Collaborazioni (C) fino al raggiungimento delle richieste.

Devono essere inserite Difficoltà Corporee (DB), specificate nella tabella. **Tutte le DB hanno un valore imposto di 0,30.**

ULTERIORI Difficoltà Corporee (DB) del valore da 0,10 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 0,30 ognuno. La mancanza viene penalizzata dalla Giuria D 0,30 ogni volta. Con penalità esecutive da 0,30 o più gli elementi attrezzo non saranno VALIDI.

Negli esercizi di coppia e squadra con attrezzo, sono considerate valide le Collaborazioni CC e C con lancio e/o ripresa multipla. 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.
- 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.

DIFFICOLTA' CORPOREE (valore 0,30)		
SALTI	EQUILIBRI	ROTAZIONI
Serie di 4 galoppi laterali con cambio fronte	Equilibrio passè su pianta	Due chainèe
Sforbiciata con gambe flesse avanti (salto del gatto)	Equilibrio sull'avampiede con arto sollevato a 45° avanti/dietro/laterale	Pivot 180° in passè

ELEMENTI ATTREZZO OBBLIGATORI (valore 0,30)		
FUNE	Giri della fune doppia	Richiamo di un capo della fune
CERCHIO	Piccolo lancio ribaltato (valido anche mezza rotazione)	Prillo al suolo
PALLA	Grande palleggio	Piccolo lancio
CLAVETTE	Giri delle due clavette	Piccolo lancio di una clavetta (min. rotazione 180°)

LIVELLO B

Categoria BABY

DURATA ESERCIZIO: da 45 a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S		
CORPO LIBERO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		
CERCHIO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA CORPO LIBERO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 3
COPPIA CERCHIO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3

***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	DB	S		
CORPO LIBERO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		
FUNE CERCHIO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 1
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA PALLA	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3
SQUADRA CORPO LIBERO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 3

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

Categoria ALLIEVE 1-2

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S		DA
CORPO LIBERO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		
FUNE PALLA	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA CERCHIO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3
SQUADRA CORPO LIBERO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		Max. 3

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

Categoria JUNIOR

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S		
CERCHIO PALLA CLAVETTE	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA CERCHIO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3
SQUADRA PALLA	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3

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

Categoria SENIOR

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S		
CERCHIO PALLA CLAVETTE	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2		
ATTREZZI	DB	S	DE	DC
COPPIA PALLA	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3
SQUADRA CERCHIO	3 (1 per GC) (valore imposto 0,30)	Min. 2	Max. 1 (max. 0,20)	Max. 3

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

CAMPIONATO NAZIONALE OVER

PROGRAMMA TECNICO

- INDIVIDUALE: CERCHIO, PALLA, CLAVETTE
- SQUADRA: attrezzi uguali o differenti (max. 2 attrezzi)

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

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 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 per il livello A e da 0,20 a 0,30 per il livello B) 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:

- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà d'equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia.
- Elementi Dinamici con Rotazione: minimo con una rotazione
- Per gli esercizi 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.
- Nell'esercizio di squadra gli attrezzi devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere diverso.

Per quanto non specificato fa fede il codice dei punteggi del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma.

LIVELLO A (ex ginnaste)

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

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
OVER	CERCHIO PALLA CLAVETTE	Min. 3 - Max. 6 da 0,10 a 0,50; (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 2	Max. 5
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	C
OVER	SQUADRA con attrezzi uguali o differenti	3 da 0,10 a 0,50; (min. 1 per GC)	Max. 2	Min. 2	Max. 1	Min. 4

LIVELLO B

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

CATEGORIA	ATTREZZI	DB		S	R	DA
OVER	CERCHIO PALLA CLAVETTE	Min. 3 - Max. 4 da 0,10 a 0,30; (min. 1 per GC)		Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Max. 2
CATEGORIA	ATTREZZI	DB	DE	S	R	C
OVER	SQUADRA con attrezzi uguali o differenti	3 da 0,10 a 0,30; (min. 1 per GC)	Max. 2	Min. 2	Max. 1 (max. 0,30)	Min. 2



SETTORE NAZIONALE GINNASTICA

SEZIONE GINNASTICA RITMICA

COPPA ITALIA

PROGRAMMA TECNICO

Ciascuna rappresentativa **della I categoria – livello B** può scegliere massimo 4 tra le 6 specialità previste: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Ciascuna rappresentativa **della I categoria – livello C, D e E** passa al completo alternando le proprie ginnaste ai 4 attrezzi nell'ordine indicato: corpo libero, fune, cerchio e palla.

Ciascuna rappresentativa **della II categoria** passa al completo alternando le proprie ginnaste ai 4 attrezzi nell'ordine indicato: cerchio, palla, clavette e nastro.

MODALITÀ DI GIUDIZIO

- **Livello A - Livello B**

Per il programma tecnico si fa riferimento al Codice dei Punteggi Internazionale 2025-2028 (NO Codice dei Punteggi Libertas).

- **Livello C – Livello D – Livello E**

Per il programma tecnico si fa riferimento al Codice dei Punteggi Libertas.

SPECIFICHE LIVELLO C – D - E

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico (validati o non) Combinazioni di Passi di Danza (S), Elementi Dinamici con Rotazione (R), Difficoltà d'attrezzo (DA) fino al raggiungimento del punteggio massimo previsto.

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).

Possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (DB) codificate del valore massimo di 0,10. 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 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) da 0,20 in su, oltre a quelle richieste, saranno penalizzate come difficoltà in esubero (giudice D - penalità 0,30).

- 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.
- Lunghezza del nastro minimo 5 metri.
- Giovanissime e Allieve: il cerchio deve arrivare almeno all'altezza della cresta iliaca.

LIVELLO LIVELLO A E LIVELLO B – II CATEGORIA

Durata: da minimo 1'15 a 1'30''

ATTREZZI	DB	R	DA
CE-PA-CV-NA	Min. 3 – Max. 8 di più alto valore (Min. 1 per GC)	Max. 4	Max. 15

LIVELLO B – I CATEGORIA

Durata: da minimo 1'00 a 1'30''

ATTREZZI	DB	R	DA
CL	Min. 3 – Max. 5 di più alto valore (Min. 1 per GC)		
FU-CE-PA-CV-NA	Min. 3 – Max. 6 di più alto valore (Min. 1 per GC)	Max. 3	Max. 12

LIVELLO C – I CATEGORIA

Durata: da minimo 1'00 a 1'30''

ATTREZZI	DB	S	R	DA
CL	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)	Min. 2		
FU-CE-PA	Min. 3 – Max. 5 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 1 - Max. 2	Max. 6

LIVELLO C – II CATEGORIA

Durata: da minimo 1'00 a 1'30''

ATTREZZI	DB	S	R	DA
CE-PA-CV-NA	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 1 - Max. 3	Max. 6

LIVELLO D – I CATEGORIA

Durata: da minimo 45'' a 1'00

ATTREZZI	DB	S	R	DA
CL	Min. 3 – Max. 4 da 0,10 a 0,30 (Min. 1 per GC)	Min. 2		
FU-CE-PA	Min. 3 – Max. 4 da 0,10 a 0,30 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Max. 2 R	Max. 4

LIVELLO D – II CATEGORIA

Durata: da minimo 45'' a 1'00''

ATTREZZI	DB	S	R	DA
CE-PA-CV-NA	Min. 3 – Max. 4 da 0,10 a 0,30 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Max. 2 R	Max. 4

LIVELLO E – I CATEGORIA

Durata: da minimo 45'' a 1'00

ATTREZZI	DB	S	R	DA
CL	3 da 0,10 a 0,20 (Min. 1 per GC)	Min. 2		
FU-CE-PA	3 da 0,10 a 0,20 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Max. 1 R (max 0,20)	Max. 2

LIVELLO E – II CATEGORIA

Durata: da minimo 45'' a 1'00''

ATTREZZI	DB	S	R	DA
CE-PA-CV-NA	3 da 0,10 a 0,20 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Max. 1 R (max 0,20)	Max. 2

CAMPIONATO NAZIONALE DI INSIEME DI SPECIALITA'

I livelli Elite Gold e Silver seguono il Codice dei Punteggi Internazionale; mentre i livelli A, B e C seguono il Codice dei Punteggi del Centro Comunale Sportivo Libertas Settore Ginnastica Sezione Ginnastica Ritmica.

LIVELLO ELITE GOLD		
ALLIEVE	GIOVANILE	OPEN
Esercizio di insieme 5 ginnaste con: • in via di definizione Durata: da 2'00" a 2'15"	Esercizio di insieme 5 ginnaste con: • in via di definizione Durata: da 2'15" a 2'30"	Esercizio di insieme 5 ginnaste con: • in via di definizione Durata: da 2'15" a 2'30"

LIVELLO ELITE SILVER	
ALLIEVE	OPEN
Esercizio di squadra 5 ginnaste con <u>attrezzi uguali o differenti</u> Durata: da 2'15" a 2'30"	Esercizio di squadra 5 ginnaste con <u>attrezzi uguali o differenti</u> Durata: da 2'15" a 2'30"

BABY	I CATEGORIA (Giovanissime e/o Allieve 1 e/o Allieve 2)	II CATEGORIA (Junior e/o Master)
LIVELLO C Esercizio di squadra a <u>corpo libero</u> da 3 a 8 ginnaste Durata: da 45" a 1'00"	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 1'00" a 1'30"	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 1'00" a 1'30"
	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste con <u>attrezzi uguali o differenti (max. 2 tipi)</u> Durata: da 1'30" a 2'00"	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste con <u>attrezzi uguali o differenti (max. 2 tipi)</u> Durata: da 1'30" a 2'00"
	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 1'00" a 1'30"	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 1'00" a 1'30"
	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste con <u>cerchi</u> Durata: da 1'00 a 1'30"	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste con <u>cerchi</u> Durata: da 1'00 a 1'30"
	LIVELLO C Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 45" a 1'00"	LIVELLO C Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a <u>corpo libero</u> Durata: da 45" a 1'00"

MODALITÀ DI GIUDIZIO LIVELLO A - B - C

• LIVELLO A, LIVELLO B

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno presi in considerazione in ordine cronologico (validati o non) Passi di Danza (S), Elementi Dinamici con Rotazione (R), Collaborazioni (DC) e Scambi (DE), fino al raggiungimento delle richieste del programma tecnico.

Ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R), Difficoltà Corporee del valore da 0,20 a 0,50 e Scambi (DE), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D – penalità 0,30).

Possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (DB) codificate del valore massimo di 0,10. Per la valutazione delle difficoltà corporee (DB), verranno scritte tutte le difficoltà corporee (DB) in ordine cronologico e per l'attribuzione del punteggio saranno prese in considerazione per prime le difficoltà corporee di maggior valore (da 0,20 a 0,50) e successivamente, qualora rientrino nel numero delle difficoltà corporee previste dal programma, anche le difficoltà corporee (DB) da 0,10. Qualora una DB non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una DB da 0,10 eseguita correttamente.

• LIVELLO C

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico (validati o non) Passi di Danza (S) e Collaborazioni (DC) fino al raggiungimento delle richieste.

Per la valutazione delle difficoltà corporee (DB), verranno scritte tutte le difficoltà corporee (DB) in ordine cronologico. Qualora una DB non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una DB da 0,10 eseguita correttamente.

Le pre-acrobatiche che si possono inserire sono ruota (e varianti), capovolta avanti/indietro/laterale e saut plongè. Ogni altro tipo di elemento acrobatico e pre-acrobatico NON si può inserire né individualmente né durante collaborazioni. Saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

SPECIFICHE:

- Elementi Dinamici con Rotazione: minimo con una rotazione (valore 0,10)
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Gli attrezzi devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere diverso
- Lunghezza del nastro minimo 5 metri
- Giovanissime e Allieve: il cerchio deve arrivare almeno all'altezza della cresta iliaca

Per quanto non specificato fa fede il codice dei punteggi del CNS Libertas.

LIVELLO ELITE GOLD

CATEGORIA ATTREZZI	DB	DE	R	DC
ALLIEVE Da 2'00 a 2'15''	3 (min. 1 per GC)	2	Max. 1	Max. 8 Min. 1 CC Min. 1 C ↗ o 1 C ↘ Min. 1 CR
GIOVANILE	3 (min. 1 per GC)	3	Max. 1	Max. 10 Min. 2 CC Min. 2 C ↗ o 2 C ↘ Min. 2 CR
OPEN	Min. 4 (min. 1 per GC)	Min. 4	Max. 1	Max. 14 Min. 3 CC Min. 3 C ↗ o 3 C ↘ Min. 3 CR
	Max. 9 Difficoltà (1 a scelta)			

LIVELLO ELITE SILVER

CATEGORIA ATTREZZI	MAX. D	DB	DE	R	DC
Attrezzi uguali o differenti (max. 2 tipi) 5 ginnaste SQ. ALLIEVE SQ. OPEN (allieve e/o junior e/o senior)	7,00	4 (da 0,10 a 0,50) Min. 1 per GC	4	Max. 1	Max. 15 Min. 3 CC

LIVELLO A

I CATEGORIA (Giovanissime, Allieve 1 e Allieve 2)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 4

ESERCIZIO DI SQUADRA ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI (MAX. 2 TIPI) 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 30 secondi a 2 minuti

ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
ATTREZZI A SCELTA	3 da 0,10 a 0,40 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 2	Max. 1	Min. 4

II CATEGORIA (Junior e Master)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 4

ESERCIZIO DI SQUADRA ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI (MAX. 2 TIPI) 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 30 secondi a 2 minuti

ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
ATTREZZI A SCELTA	3 da 0,10 a 0,40 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 2	Max. 1	Min. 4

LIVELLO B

I CATEGORIA (Giovanissime, Allieve 1 e Allieve 2)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 2	Min. 4

ESERCIZIO DI SQUADRA CERCHI 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
CERCHIO	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 2 Max. 0,30	Min. 2	Max. 1 Max. 0,30	Min. 4

II CATEGORIA (Junior e Master)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 2	Min. 4

ESERCIZIO DI SQUADRA CERCHI 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
CERCHIO	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 2 Max. 0,30	Min. 2	Max. 1 Max. 0,30	Min. 4

LIVELLO C

BABY (categoria non agonista)

ESERCIZIO DI SQUADRA

CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	3 da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Min. 3

I CATEGORIA (Giovanissime, Allieve 1 e Allieve 2)

ESERCIZIO DI SQUADRA

CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	3 da 0,10 a 0,20 (1 per GC)	Min. 2	Min. 3

II CATEGORIA (Junior e Master)

ESERCIZIO DI SQUADRA

CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	3 da 0,10 a 0,20 (1 per GC)	Min. 2	Min. 3

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'utilizzo 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.