

# PROGRAMMA TECNICO

*ATLETI CON DISABILITÀ*

## 2017-2018

### Ginnastica Ritmica

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Ritmica

## PROGRAMMA INDIVIDUALE

Il programma delle ginnaste individualiste è composto da 2 esercizi. Ogni ginnasta può iscriversi ad uno o due attrezzi. Sarà presente una classifica per attrezzo e una classifica assoluta. Non è obbligatorio presentare il programma completo. La scelta del secondo attrezzo è libera, la tecnica potrà scegliere un attrezzo tra fune, cerchio, palla, nastro e clavette.

CATEGORIE	ANNO	INDIVIDUALE		MUSICA
LUPETTE	2011/2010	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'10"
TIGROTTE	2009/2008	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'10"
ALLIEVE	2007/2006	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'10"
RAGAZZE	2005/2004	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'10"
JUNIOR	2003/2002/2001	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'10"
SENIOR	2000 e precedenti	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'10"

## DIFFICOLTÀ (D)

CATEGORIE	N. ELEMENTI DIFFICOLTÀ	VALORE
LUPETTE	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,30
TIGROTTE	n. 3 difficoltà' corporee n. 1 serie passi di danza	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,30
ALLIEVE	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0, 30
RAGAZZE	n. 3 difficoltà' corporee n. 1 serie passi di danza	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0, 30
JUNIOR	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0, 30
SENIOR	n. 3 difficoltà corporee n. 1 serie passi di danza	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0, 30

## PROGRAMMA TECNICO DI SQUADRA E DI COPPIA

I programmi tecnici di coppia e di squadra si suddividono in:

- **PROGRAMMA BASE:** le squadre e le coppie sono composte integralmente da atleti con disabilità.
- **PROGRAMMA INTEGRATO:** le squadre e le coppie possono essere composte in maniera intergrata. È sufficiente che nella composizione vi sia almeno un atleta disabile.

### PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE SQUADRA

CATEGORIE	ANNO	ATTREZZO	MUSICA
Esordienti	2013-2012 2011-2010	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	MASSIMO 1'30"
I^ Categoria	2009 2008 2007	CORPO LIBERO o CERCHI/O da 3-6 ginnaste	MASSIMO 1'30"
II^ Categoria	2006 2005 2004	CORPO LIBERO o PALLE/A da 3-6 ginnaste	MASSIMO 1'30"
III^ Categoria	2003 e precedenti	CORPO LIBERO o CERCHI/O da 3-6 ginnaste	MASSIMO 1'30"

Per le squadre con attrezzo è consentito l'utilizzo anche di un solo.

### PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE COPPIE

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	MUSICA
Esordienti	2013-2012 2011-2010	Corpo libero	MASSIMO 1'30"
I^ Categoria	2009 2008 2007	Corpo libero	MASSIMO 1'30"
II^ Categoria	2006 2005 2004	Palla	MASSIMO 1'30"
III^ Categoria	2003 e precedenti	Palla	MASSIMO 1'30"

Per il programma di coppie con attrezzo è consentito utilizzarne anche solo uno per coppia

## **DIFFICOLTÀ (D)**

VALIDO PER GLI ESERCIZI DI SQUADRA E COPPIE

<b>CATEGORIE</b>	<b>N. ELEMENTI DIFFICOLTÀ</b>	<b>VALORE</b>
Esordienti	n. 3 difficoltà corporee n. 2 collaborazioni	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,30 ciascuna
I <sup>^</sup> Categoria	n. 3 difficoltà corporee n. 2 collaborazioni	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,30 ciascuna
II <sup>^</sup> Categoria	n. 3 difficoltà corporee n. 2 collaborazioni	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,30 ciascuna
III <sup>^</sup> Categoria	n. 3 difficoltà corporee n. 2 collaborazioni	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,30 ciascuna

## **COMPOSIZIONE**

Per i programmi individuali, di coppia e squadra non sono richieste esigenze specifiche di composizione. Al fine di buona composizione dell'esercizio si consiglia di rappresentare in maniera equilibrata i gruppi fondamentali d'attrezzo.

**Per tutto quanto non specificato, trovano applicazione tutte le norme previste nel programma individuale, di coppia e di squadra.**