



# INTEGRAZIONI 2021

## Ginnastica Ritmica

*A causa della grave epidemia da Covid-19, su sollecitazione della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica, la Direzione Tecnica Nazionale dell'Attività sportiva ha ritenuto di agevolare la partecipazione delle atlete ad eventuali fasi territoriali e/o regionali apportando delle piccole modifiche al regolamento della ginnastica ritmica. In rosso barrato troverete le cancellazioni. In evidenziato giallo le aggiunte.*

*I cambiamenti entrano immediatamente in vigore per l'anno 2021 e terminano il loro effetto fino a nuova comunicazione ufficiale.*

## REGOLAMENTO

### Art. 7.1 (pag. 6)

Per i livelli medium, large e super le partecipanti al programma individuale medium, large e super, possono partecipare anche al programma di coppia e di squadra e viceversa ogni atleta potrà eseguire al massimo tre (3) esercizi ad esempio: - programma individuale completo (2 attrezzi) + esercizio di coppia;

- programma individuale completo (2 attrezzi) + esercizio di squadra;
- un attrezzo individuale + esercizio di coppia + esercizio di squadra;
- un attrezzo individuale + due esercizi di coppia (di livelli e/o categorie differenti);
- un attrezzo individuale + due esercizi di squadra (di livelli e/o categorie differenti);
- un esercizio di squadra + 2 esercizi di coppie (di livelli e/o categorie differenti);
- due esercizi di squadra (di livelli e/o categorie differenti) + 1 esercizio di coppia;
- tre esercizi di coppia (di livelli e/o categorie differenti);
- tre esercizi di squadra (di livelli e/o categorie differenti).

Fermo restando il limite numerico degli esercizi cui possono prendere parte le ginnaste (n. 3) sarà possibile presentare un esercizio individuale a corpo libero (vedi programma tecnico), ad eccezione delle categorie LUPETTE e TIGROTTE in cui è già previsto l'attrezzo corpo libero. Verrà redatta una classifica esclusiva per l'esercizio individuale.

### PROGRAMMA SMALL.

È prevista la partecipazione al programma individuale nel limite dell'esecuzione di massimo tre (3) esercizi.

### Art 7.2 (pag. 6)

Le partecipanti al programma Small non possono accedere agli altri livelli (Medium, Large e Super).

~~Qualora una ginnasta nell'anno solare 2020 o precedenti abbia gareggiato nel livello medium (come individualista e/o come componente di una coppia/squadra) ma non sia mai stata premiata\* in fase nazionale, potrà, a discrezione del tecnico, essere inserita nel livello small. Naturalmente la ginnasta non deve aver mai partecipato a gare F.C.I. In nessun caso una ginnasta che ha gareggiato nei livelli large e/o super potrà competere nel livello small.~~

~~\* Con il termine premiata s'intende che sia salita sul podio o che abbia ottenuto il 4° o il 5° posto nei programmi e/o nelle specialità ove, secondo il regolamento vigente in quel momento, era prevista la premiazione di tali posizioni.~~

### Art. 8.1 – individuali assolute (pag. 7)

Per il programma individuale saranno stilate classifiche una per ogni categoria e per ogni livello Medium, Large e Super.

Saranno inserite nella classifica individuale assoluta solo le atlete che hanno eseguito tutti e due gli attrezzi richiesti dal programma.

~~L'atleta che vince il Programma Medium, nella classifica assoluta, al CNGR è obbligata per l'anno successivo a:~~

- ~~gareggiare nel Programma Large, nel caso in cui gareggi nella stessa categoria;~~

~~gareggiare nel Programma Medium o Large, nel caso in cui gareggi nella categoria superiore.~~

~~L'atleta che vince il Programma Large al CNGR non è obbligata per l'anno successivo a partecipare al Programma Super.~~

Verranno premiate esclusivamente le prime tre atlete classificate nel programma assoluto indipendentemente dal numero delle atlete partecipanti.

In caso di parimerito vince:

- la ginnasta più giovane per le categorie lupette, tigrotte, allieve e ragazze;
- la ginnasta più anziana per la categoria junior e senior.

## 8 – CLASSIFICHE

### 8.2 Individuali per attrezzo (pag. 7)

Per il programma individuale saranno stilate classifiche per attrezzo, per ogni categoria e per ogni programma Small, Medium, Large e Super. **È prevista una classifica esclusiva per attrezzo corpo libero ad eccezione delle categorie LUPETTE e TIGROTTE in cui è già previsto l'attrezzo corpo libero.**

Verranno premiate esclusivamente le prime tre atlete classificate in ciascun attrezzo. In caso di parimerito vince: - la ginnasta più giovane per le categorie lupette, tigrotte, allieve e ragazze; - la ginnasta più anziana

### 8.3 Programma di coppia e di squadra

Per il programma di coppia e di squadra, le atlete di I, II, III categoria medium large e super avranno la possibilità di scegliere di partecipare con un esercizio di coppia/squadra a corpo libero, sempre nel limite del n.3 esercizi.

Verranno redatte le classifiche per squadra e coppia a corpo libero.

## PROGRAMMA TECNICO

### PROGRAMMA INDIVIDUALE (pag. 7)

#### PROGRAMMI E CATEGORIE

| CATEGORIE INDIVIDUALE | ANNO              | ATTREZZI     |        | MUSICA MEDIUM | MUSICA LARGE   | MUSICA SUPER     |                  |
|-----------------------|-------------------|--------------|--------|---------------|----------------|------------------|------------------|
| LUPETTE               | 2014/2013         | Corpo Libero |        | Palla         | Da 30'' a 60'' | Da 45'' a 1'15   | Da 60'' a 1'30'' |
| TIGROTTE              | 2012/2011         | Corpo Libero |        | Cerchio       | Da 30'' a 60'' | Da 45'' a 1'15   | Da 60'' a 1'30'' |
| ALLIEVE               | 2010/2009         | Corpo Libero | Palla  | Cerchio       | Da 30'' a 60'' | Da 45'' a 1'30'' | Da 60'' a 1'30'' |
| RAGAZZE               | 2008/2007         | Corpo Libero | Nastro | Palla         | Da 30'' a 60'' | Da 45'' a 1'30'' | Da 60'' a 1'30'' |
| JUNIOR                | 2006/2005/2004    | Corpo Libero | Nastro | Cerchio       | Da 30'' a 60'' | Da 45'' a 1'30'' | Da 60'' a 1'30'' |
| SENIOR                | 2003 e precedenti | Corpo Libero | Fune   | Clavette      | Da 30'' a 60'' | Da 45'' a 1'30'' | Da 60'' a 1'30'' |

#### PROGRAMMA INDIVIDUALE

Il programma delle ginnaste individualiste è composto da 2 esercizi. Per le categorie allieve, ragazze, junior, senior sarà possibile eseguire un esercizio a corpo libero per il quale verrà redatta una classifica a sé. Ogni ginnasta può iscriversi ad uno o due/tre attrezzi. Sarà presente una classifica per ciascun attrezzo. La classifica assoluta sarà data dalla somma dei punteggi ottenuta nei due attrezzi, il corpo libero (per le categorie allieve, ragazze, junior e senior) non rientra nell'assoluto. Non è obbligatorio presentare il programma completo.

#### RICHIESTE TECNICHE

Le richieste da soddisfare saranno dettate dalle categorie di appartenenza.

#### PROGRAMMA DI SQUADRA (pag.50)

Il programma di squadra è composto da 2 esercizi (specialità n. 1 e specialità n. 2). La squadra può iscriversi ad uno o due specialità. Verrà effettuata una classifica assoluta ed una di specialità. Non è obbligatorio presentare il programma completo. In caso di partecipazione al programma completo, le ginnaste che eseguono i due esercizi devono essere le stesse oppure essere diverse in un numero massimo di 2. ESEMPIO: A, B, C, D, E partecipano alla specialità n. 1 A, B, C, F, G partecipano alla specialità n. 2.

Per la I, II, III CATEGORIA le atlete avranno la possibilità di partecipare con un esercizio di squadra a corpo libero (sempre nel limite del n.3 esercizi). Per le squadre a corpo libero verrà redatta una classifica a sé. Le richieste tecniche sono riportate nella tabella di pag.51, vanno esclusi gli scambi e gli elementi di rischio.

#### PROGRAMMI DI COPPIE

Per la I, II, III CATEGORIA le atlete avranno la possibilità di partecipare con un esercizio di coppia a corpo libero (sempre nel limite del n.3 esercizi). Per le coppie a corpo libero verrà redatta una classifica a sé. Le richieste tecniche sono riportate nella tabella di pag.51, vanno esclusi gli scambi e gli elementi di rischio.

**LIVELLO SMALL – (pag 62)**

È prevista la partecipazione ad un programma individuale. Verrà redatta una classifica per ogni categoria small.

| CATEGORIE<br>INDIVIDUALE | ANNO                 | ATTREZZI     | MUSICA<br>SMALL |
|--------------------------|----------------------|--------------|-----------------|
| LUPETTE                  | 2014/2013            | Corpo Libero | Da 30" a 60"    |
| TIGROTTE                 | 2012/2011            | Corpo Libero | Da 30" a 60"    |
| ALLIEVE                  | 2010/2009            | Corpo Libero | Da 30" a 60"    |
| RAGAZZE                  | 2008/2007            | Corpo Libero | Da 30" a 60"    |
| JUNIOR                   | 2006/2005/2004       | Corpo Libero | Da 30" a 60"    |
| SENIOR                   | 2003 e<br>precedenti | Corpo Libero | Da 30" a 60"    |

**RICHIESTE TECNICHE DEL PROGRAMMA INDIVIDUALE SMALL**

| RICHIESTE<br>TECNICHE   | VALORE DIFFICOLTÀ  |                    |                    |              |
|-------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|
|                         | SMALL              | MEDIUM             | LARGE              | SUPER        |
| difficoltà corporee     | n. 3               | n. 3               | n. 3 - 6           | n. 6 - 8     |
|                         | da p.0,05 a p.0,10 | da p.0,05 a p.0,10 | da p.0,10 a p.0,30 | da p.0,10    |
| serie passi di<br>danza | n. 1 p. 0,30       | n. 1 p. 0,30       | n. 1 p. 0,30       | n. 1 p. 0,30 |