

PROGRAMMA TECNICO 2021

Per persone con disabilità

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
		Corpo Libero	Attrezzo libero	
LUPETTE	2014/2013	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
TIGROTTE	2012/2011	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
ALLIEVE	2010/2009	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
RAGAZZE	2008/2007	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
JUNIOR	2006/2005/2004	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
SENIOR	2003 e precedenti	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"

DIFFICOLTÀ (D)

CATEGORIE	N. ELEMENTI DIFFICOLTÁ	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.

PROGRAMMA DI SQUADRA

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. È consentito pertanto partecipare alla specialità n.1 ma sarà obbligatorio scegliere, per la specialità n. 2 separtecipare con attrezzo cerchi o con attrezzo palle. Verrà effettuata una classifica assoluta (una classifica per corpo libero e attrezzo palla ed una classifica per corpo libero e attrezzo cerchio) ed una di specialità (corpo libero, cerchi e palle). Non è obbligatorio presentare il programma completo.

PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE SQUADRA

CATEGORIE	ANNO	SPECIALITÀ 1	SPECIALITÀ 2	MUSICA
Esordienti	2016 2015 2014 2013	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste		MASSIMO 1'30"
I^ Categoria	2012 2011 2010	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	CERCHI/O oppure PALLA/E da 3-6 ginnaste	MASSIMO 1'30"
II^ Categoria	2009 2008 2007	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	CERCHI/O oppure PALLA/E da 3-6 ginnaste	MASSIMO 1'30"
III^ Categoria	2006 e precedenti	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	CERCHI/O oppure PALLA/E 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	SPECIALITÀ N. 1	SPECIALITÀ N.2	MUSICA
Esordienti	2016 2015 2014 2013	Corpo libero	Palla	MASSIMO 1'30"
I^ Categoria	2012 2011 2010	Corpo libero	Palla	MASSIMO 1'30"
II^ Categoria	2009 2008 2007	Palla	Cerchio/Palla	MASSIMO 1'30"
III^ Categoria	2006 e precedenti	Palla	Cerchio/Palla	MASSIMO 1'30"

Le ginnaste che partecipano al programma delle coppie potranno scegliere se concorrere con la specialità n. 1 oppure con la specialità n.2.

Per il programma di coppie con attrezzo palla è consentito utilizzarne anche solo uno per coppia. Questo non è consentito con gli attrezzi misti.

DIFFICOLTÀ (D)

VALIDO PER GLI ESERCIZI DI SQUADRA E COPPIE

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

INTEGRAZIONE DIFFICOLTÀ DISABILITÀ FISICHE - AMPUTATI -

Oltre alle difficoltà già previste nel programma tecnico individuale e di squadra, per gli atleti con disabilità fisiche (amputati) si integrano le seguenti difficoltà corporee

	Valore 0.05	Valore 0.10	Valore 0.10
Salti	sequenza di 2 o 3 salti verticali sul posto  x3	Salto verticale con gamba tesa Avanti 	
Equilibri	Equilibrio posizione relevè fissata 	Equilibrio Fouetté 90 o 180° fissando la posizione relevè 	
Rotazioni	Giro 180°/360° in relevè 	Rotazione 360° a terra in grand écart avanti con aiuto 	Rotazione 360° a terra in grand écart con flessione del busto indietro con aiuto 