

# 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<br>n. 1 serie passi di danza  | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,30 |
| TIGROTTE  | n. 3 difficoltà' corporee<br>n. 1 serie passi di danza | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,30 |
| ALLIEVE   | n. 3 difficoltà corporee<br>n. 1 serie passi di danza  | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,30 |
| RAGAZZE   | n. 3 difficoltà' corporee<br>n. 1 serie passi di danza | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,30 |
| JUNIOR    | n. 3 difficoltà corporee<br>n. 1 serie passi di danza  | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,30 |
| SENIOR    | n. 3 difficoltà corporee<br>n. 1 serie passi di danza  | da p. 0,05 a p.0,10<br>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<br>2011-2010 | CORPO LIBERO<br>da 3-6 ginnaste            | MASSIMO 1'30" |
| I^ Categoria   | 2009<br>2008<br>2007   | CORPO LIBERO o CERCHI/O<br>da 3-6 ginnaste | MASSIMO 1'30" |
| II^ Categoria  | 2006<br>2005<br>2004   | CORPO LIBERO o PALLE/A<br>da 3-6 ginnaste  | MASSIMO 1'30" |
| III^ Categoria | 2003<br>e precedenti   | CORPO LIBERO o CERCHI/O<br>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<br>2011-2010 | Corpo libero | MASSIMO 1'30" |
| I^ Categoria   | 2009<br>2008<br>2007   | Corpo libero | MASSIMO 1'30" |
| II^ Categoria  | 2006<br>2005<br>2004   | Palla        | MASSIMO 1'30" |
| III^ Categoria | 2003<br>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<br>n. 2 collaborazioni | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,30 ciascuna |
| I <sup>^</sup> Categoria   | n. 3 difficoltà corporee<br>n. 2 collaborazioni | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,30 ciascuna |
| II <sup>^</sup> Categoria  | n. 3 difficoltà corporee<br>n. 2 collaborazioni | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,30 ciascuna |
| III <sup>^</sup> Categoria | n. 3 difficoltà corporee<br>n. 2 collaborazioni | da p. 0,05 a p.0,10<br>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.**