PROGRAMMA TECNICO Ginnastica Ritmica per la diversa abilità SPECIAL 2027

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Ritmica

NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2026

Centro Sportivo Italiano APS
Presidenza nazionale
Via della Conciliazione 1
00193 Roma

Sviluppo, Promozione Sportiva e Formazione Tecnica
06 68404520/23/25/28/94
direzionetecnica@csi-net.it
www.centrosportivoitaliano.it

1. PROGRAMMA E CATEGORIE 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	2020/2019	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
TIGROTTE	2018/2017	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
ALLIEVE	2016/2015	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
RAGAZZE	2014/2013	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
JUNIOR	2012/2011/2010	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
SENIOR	2009 / 2008/ 2007	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"
MASTER	2006 e precedenti	Corpo Libero	Attrezzo libero	Massimo 1'15"

2. DIFFICOLTÁ (D) VALIDO PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI

CATEGORIE	N. ELEMENTI DIFFICOLTÁ	VALORE
LUPETTE	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza	LIBERO * p. 0.30 ciascuno
TIGROTTE	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza no min max 2 rischio (1 rotazione)	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. 0.30 ciascuno
ALLIEVE	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza no min max 2 rischio (1 rotazione) no min max 1 maestria	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. 0.30 ciascuno p. 0.30
RAGAZZE	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza no min max 2 rischio (1 rotazione) no min max 2 maestrie	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. 0.30 ciascuno p. 0.30
JUNIOR	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza no min max 2 rischio (1 rotazione) no min max 2 maestrie	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. 0.30 ciascuno p. 0.30
SENIOR	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza no min max 2 rischio (1 rotazione) no min max 2 maestrie	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. 0.30 ciascuno p. 0.30
MASTER	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza no min max 2 rischio (1 rotazione) no min max 2 maestrie	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. 0.30 ciascuno p. 0.30

*Il valore della difficoltà è senza limite scelto in base alle capacità dell'atleta

3. PROGRAMMA DI SQUADRA e 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 devono essere composte da atleti/e con e senza disabilità. Nella composizione deve essere presente almeno un/a atleta con disabilità, fino a un massimo del 50% dei componenti.
PROGRAMMA INTEGRATO PLUS: È necessario che la composizione della squadra preveda un numero superiore di atlete/i disabili rispetto alle atlete "Guida".
La categoria di appartenenza della squadra/coppia viene dettata dalla/e ginnasta/e Special, pertanto, le atlete "Guida" possono appartenere a categorie di età diverse.
Nel caso in cui si riscontrino problemi a formare le squadre/coppie è possibile contattare la Commissione Tecnica Nazionale che potrà supportare le società nella risoluzione di eventuali problematiche ginnasticaritmica@csi-net.it
Il programma di squadra è composto da 2 esercizi: specialità n. 1 e specialità n. 2. La squadra può iscriversi solo ad una o ad entrambe le specialità. Non è obbligatorio presentare il programma completo.
Saranno stilate tre classifiche: una classifica assoluta (somma di punteggi dei due esercizi), una per la specialità 1 corpo libero ed una per la specialità 2 attrezzo unico/misto.
Il programma di coppia è composto da 2 esercizi: specialità n. 1 e specialità n. 2. Le ginnaste potranno scegliere se concorrere con la specialità n. 1 oppure con la specialità n.2.

4. CATEGORIE DELLE SQUADRA

CATEGORIE	ANNO	SPECIALITÀ 1	SPECIALITÀ 2	MUSICA
Esordienti	2022 / 2021 2020 / 2019	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	ATTREZZO UNICO da 3-6 ginnaste	MIN 1'15" MAX 2'
I Categoria	2018 / 2017 2016	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	ATTREZZO UNICO da 3-6 ginnaste	MIN 1'30" MAX 2'
II Categoria	2015 / 2014 2013	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	ATTREZZO MISTO da 3-6 ginnaste	MIN 1'30" MAX 2'
III Categoria	2012 e precedenti	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	ATTREZZO MISTO da 3-6 ginnaste	MIN 1'30" MAX 2'
IV Categoria	2007 e precedenti	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	ATTREZZO MISTO da 3-6 ginnaste	MIN 1'30" MAX 2'
V Categoria	2004 e precedenti (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	ATTREZZO MISTO da 3-6 ginnaste	MIN 1'30" MAX 2'

Per la specialità 2 attrezzo unico è consentito l'utilizzo anche di un solo attrezzo. Nel caso di specialità 2 attrezzo misto devono essere utilizzati almeno due attrezzi diversi.

5. CATEGORIE DELLE COPPIE

CATEGORIE	ANNO	SPECIALITÀ N. 1	SPECIALITÀ N.2	MUSICA
Esordienti	2022 / 2021 2020 / 2019	Corpo libero	ATTREZZO UNICO	MIN 1' MAX 1'15"
I Categoria	2018 / 2017 2016	Corpo libero	ATTREZZO UNICO	MIN 1' MAX 1'30"
II Categoria	2015 / 2014 2013	ATTREZZO UNICO	ATTREZZO MISTO	MIN 1' MAX 1'30"
III Categoria	2012 e precedenti	ATTREZZO UNICO	ATTREZZO MISTO	MIN 1' MAX 1'30"
IV Categoria	2007 e precedenti	ATTREZZO UNICO	ATTREZZO MISTO	MIN 1' MAX 1'30"
V Categoria	2004 e precedenti (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	ATTREZZO UNICO	ATTREZZO MISTO	MIN 1' MAX 1'30"

Per la specialità 2 attrezzo unico è consentito l'utilizzo anche di un solo attrezzo. Nel caso di specialità 2 attrezzo misto devono essere utilizzati almeno due attrezzi diversi.

6. DIFFICOLTÀ (D) - VALIDO PER GLI ESERCIZI DI SQUADRA E COPPIE

CATEGORIE	N. ELEMENTI DIFFICOLTÀ	VALORE
Esordienti	n. 4 difficoltà corporee n. 4 collaborazioni **	LIBERO * p. base tipologia di collaborazione + criterio
I Categoria	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza n. 4 collaborazioni ** no min max 2 rischio (1 rotazione)	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. base tipologia di collaborazione + criterio p. 0.30 ciascuno
II Categoria	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza n. 4 collaborazioni ** no min max 2 rischio (1 rotazione)	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. base tipologia di collaborazione + criteri p. 0.30 ciascuno
III Categoria	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza n. 4 collaborazioni ** no min max 2 rischio (1 rotazione)	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. base tipologia di collaborazione + criteri p. 0.30 ciascuno
IV Categoria	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza n. 4 collaborazioni ** no min max 2 rischio (1 rotazione)	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. base tipologia di collaborazione + criteri p. 0.30 ciascuno
V Categoria	n. 4 difficoltà corporee no min serie passi di danza n. 4 collaborazioni ** no min max 2 rischio (1 rotazione)	LIBERO * p. 0.30 ciascuno p. base tipologia di collaborazione + criteri p. 0.30 ciascuno

*Il valore della difficoltà è senza limite scelto in base alle capacità delle atlete

** Il valore delle collaborazioni può essere incrementato con i Criteri, come da Specifiche tecniche e di giuria.

Fino a MAX 1 criterio per la categoria ESORDIENTI e I CATEGORIA

Fino a MAX 2 criteri per II e III CATEGORIA

Fino a MAX 3 criteri per IV e V CATEGORIA

COLLABORAZIONI Corpo Libero		
collaborazione semplice: contatto e interazione funzionale tra ginnaste	C1	VALORE 0,30
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso figure chiuse **senza** elementi dinamici di rotazione	C2	VALORE 0,40
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso figure chiuse **con** elementi dinamici di rotazione compiuto dalla protagonista dell'azione	C3	VALORE 0,50
Collaborazione con passaggi sopra alle compagne con un salto con sufficiente elevazione + appoggio del piede per elemento dinamico di rotazione (e/o eseguito con l'aiuto delle compagne)	C4	VALORE 0,60

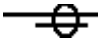
COLLABORAZIONI Con o senza passaggio d'attrezzo, lanci piccoli o con grandi lanci		
collaborazione semplice: Con o senza passaggio d'attrezzo	C	VALORE 0,30
Collaborazione con lancio medio/alto e/o ripresa simultanea di 2 attrezzi dalla stessa ginnasta	C↗	VALORE 0,40

7. COMPOSIZIONE INDIVIDUALE, SQUADRA, COPPIA

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.

8. INTEGRAZIONE DIFFICOLTÀ DISABILITÀ FISICHE – AMPUTATI

Oltre alle difficoltà già previste nel programma tecnico individuale e di squadra (Tabelle sul documento Specifiche tecniche e di giuria), 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 
Pre- acrobatiche validate come difficoltà		Capovolta avanti/indietro 	Ruota 

N.B. Si specifica che le classifiche amputati verranno stilate separatamente dalle classifiche disabilità intellettivo-relazionali

9. CLASSIFICHE

Per ogni programma di Squadra e Coppia saranno stilate le classifiche.

Per il programma Special Individuale verrà stilata una classifica corpo libero, una classifica attrezzo libero e una classifica assoluta per ogni categoria.

Per il programma Special Squadre verrà stilata una classifica specialità 1 (corpo libero), una classifica specialità 2 (attrezzo unico o misto) e una classifica assoluta per ogni categoria.
Per il programma Special Coppie verrà stilata una classifica specialità 1 e una classifica specialità 2 per ogni categoria. Verranno premiate tutte le ginnaste, coppie, squadre partecipanti.

N.B. Si specifica che le classifiche amputati verranno stilate separatamente dalle classifiche disabilità intellettivo-relazionali.

In caso di parimerito nel Programma Special Individuale vince:

- La ginnasta più giovane per le categorie Lupette, Tigrotte, Allieve e Ragazze;
- la ginnasta più anziana per la categoria Junior, Senior e Master.

In caso di parimerito per il Programma Special Squadre/Coppie vince:

- la squadra/coppia con la ginnasta più giovane nelle categorie Esordienti, I e II categoria, per tutte le classifiche. Per la classifica Generale di squadra verrà considerata la ginnasta più giovane presente nelle due squadre;
- la squadra/coppia con la ginnasta più anziana nella III, IV e V categoria per tutte le classifiche.

10. INTEGRAZIONI AL PRESENTE PROGRAMMA DISABILITÁ

Il presente programma tecnico è in costante aggiornamento in virtù dei suggerimenti ricevuti dalle società aderenti e delle esigenze delle/dei singole/i atlete/i.
Per qualsiasi nuova proposta o integrazione contattare la Commissione Tecnica Nazionale all'indirizzo ginnasticaritmica@csi-net.it