



GINNASTICA RITMICA

PROGRAMMI TECNICI 2023-2024

ERRATA CORRIGE E INTEGRAZIONI

PREMESSE

I PT PGS 2023-2024 sono strutturati in modo da avere la PIENA compatibilità con i PT Silver FGI; laddove le richieste sono leggermente differenti si consiglia di leggere attentamente perché QUALSIASI ESERCIZIO STRUTTURATO PER COMPETIZIONI SILVER PUO' ESSERE UTILIZZATO PER LE COMPETIZIONI PGS SENZA MODIFICHE DI ALCUN TIPO; laddove ci siano delle differenze sono studiate apposta per essere comunque compatibili con l'attività federale senza penalizzare nessuna composizione.

SEZIONE 2

2.2 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

-CATEGORIE B E C1: in tutti gli attrezzi è possibile raggiungere il punteggio inserendo difficoltà a scelta; VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI ELEMENTI FRA DB, DA E R IN ORDINE CRONOLOGICO (I PRIMI 5 NELLE CATEGORIE B, I PRIMI 7 NELLE CATEGORIE C1) (vedi esempi seguenti):

SPECIFICANDO MEGLIO: LE SERIE DI PASSI VALGONO SEMPRE TUTTE, ANCHE SE ESEGUITE DOPO GLI ALTRI ELEMENTI (ovviamente purché rispettino i criteri previsti dal CdP)

es.1: palla ESORD. B: **PRIMI 5 ELEMENTI IN ORDINE CRONO: 1 salto x 0.20, 1 DA x 0.30, 1 S x 0.30, 3 DA x 0.20, 1 pivot x 0.10 (6° elemento), 1 R x 0.10 (7° elemento), 1 S x 0.30** = OK; tot 1.70
(0.20+0.30+0.30+3x0.20+0.30)

es.2: cerchio MINI C1: **PRIMI 7 ELEMENTI IN ORDINE CRONO: 1 salto x 0.30, 1 equilibrio x 0.30, 1 pivot x 0.20, 3 S, 1 R x 0.30, 1 salto x 0.30, 1 DA x 0.20, 1 DA x 0.30, 1 DA x 0.40 (8° elemento)** = OK; tot 2.50 (0.30+0.30+0.20+3x0.30+0.30+0.30+0.20+0.30)=2.80 declassato al max in queste categorie)

es.3: clavette PROP. B: 10 DA x 0.20 (valide le prime 5), 1 S = OK; tot 1.30

es.4: nastro U15 C1: **PRIMI 7 ELEMENTI IN ORDINE CRONO: 2 DA x 0.30, 1 S, 1 DA x 0.20, 1 S, 1 salto x 0.30, 1 pivot x 0.20, 1 equilibrio x 0.10, 1 R x 0.20, 1 DA x 0.20 (8° elemento), 1 S, 1 equilibrio x 0.30 (9° elemento), 1 S** = OK; tot 2.50 (0.30+0.30+0.30+0.20+0.30+0.30+0.20+0.10+0.20+0.30+0.30)=2.80 declassato al max in queste categorie)

C1 (EX GRUPPI C) Musica da 45'' a 1 minuto	Compatibile con programma SILVER FGI LC1 2024: no min, max 4 DB VALORE 0.30* (di cui almeno 1 per GC se presenti almeno 3 DB);	Max. <u>2 Esercizi</u> in totale nell'arco delle 2 prove: ESORDIENTI, MINI, PROPAGANDA: 2 attrezzi a scelta fra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro UNDER 15, UNDER 17 E SENIOR:
--	---	--

PUNTI MAX. 2,50	min 2 S; no min-max 5 DA; R no min, max 1 valore max 0.30 -NESSUN ELEMENTO IMPOSTO	2 attrezzi a scelta frafrune, cerchio, palla, clavette, nastro
------------------------	--	--

2.5 PROGRAMMA TECNICO DI RAPPRESENTATIVA

- **RAPPRESENTATIVA B*:** 2 ESERCIZI TOTALI: COLLETTIVO A CORPO LIBERO OBBLIGATORIO E UN ESERCIZIO A SCELTA FRA SUCCESSIONE E COPPIA

In questa categoria possono gareggiare sia rappresentative con programma compatibile con la Serie D LB sia rappresentative con programma compatibile con la Serie D LA; ciò permette alle società con rappresentative "miste" (formate cioè da ginnaste di livelli individuali differenti, che per esigenze varie preparano il programma di Serie D LA Silver) di partecipare alla Don Bosco Cup anche nel programma di rappresentativa.

SEZIONE 3

3.1.3 PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE PROMO A

PROMO A INDIVIDUALI – Max punti 1,50

CATEGORIA	ATTREZZI	RICHIESTE TECNICHE (DB griglia PROMO A)
<u>ESORDIENTI</u>	Max 2 attrezzi a scelta tra Corpo Libero, Cerchio, Palla, Clavette	Compatibile con PT SILVER 2024 LA1/LA2:
<u>MINI</u>		-CORPO LIBERO: 1 salto, 1 pivot, 1 equilibrio, 3 S, 1 capovolta avanti (val. 0.30);
<u>PROPAGANDA</u>		-PALLA: 1 salto, 1 pivot, 1 equilibrio, 2 S, 1 DA MIN 1/MAX 2 DA , 1 rotolamento su 1 segmento corporeo (val. 0.30) NB: l'elemento imposto non deve essere realizzato su DB;
<u>OPEN</u> (UNDER 15 + UNDER 17 + SENIOR)		-CLAVETTE E CERCHIO: min 2 S, max 4 DA NO MIN/MAX 4 DA, MIN 2 S, NO MIN/MAX 2 DB NEGLI ESERCIZI CON GLI ATTREZZI VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI 4 ELEMENTI A SCELTA FRA DB E DA (IN AGGIUNTA A TUTTE LE SERIE DI PASSI CORRETTAMENTE REALIZZATE E ALL'ELEMENTO IMPOSTO NELLA PALLA)