



PROGRAMMA TECNICO

Ginnastica Ritmica Maschile

Schemi riepilogativi

2024

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica

NB: sono scritte o evidenziate in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2023



Il presente programma tecnico, alla sua prima edizione, sarà in costante aggiornamento in virtù dei suggerimenti ricevuti dalle società aderenti e delle esigenze degli atleti.

Per qualsiasi nuova proposta o integrazione contattare la Commissione Tecnica Nazionale all'indirizzo ctn.ginnasticaritmica@csi-net.it

Per ulteriori specifiche, non comprese nel presente programma, fare riferimento al documento **“Specifiche tecniche e di giuria Ginnastica Ritmica 2024”**

DURATA MUSICHE

LIVELLI	SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
DURATA MUSICHE INDIVIDUALI	DA 30" A 45"	DA 30" A 45"	DA 45" A 60"	DA 45" A 1'30"	DA 1'15" A 1'30"	DA 1'15" A 1'30"

PROGRAMMA ATTREZZI INDIVIDUALE

Massimo 3 esercizi individuali

ANNO SPORTIVO	2023/2024	
CATEGORIE	ANNI DI NASCITA	MASCHILE Tutti i livelli
LUPETTE	2017/2016	LIBERI classifica unica
TIGROTTE	2015/2014	LIBERI classifica unica
ALLIEVE	2013/2012	LIBERI classifica unica
RAGAZZE	2011/2010	LIBERI classifica unica
JUNIOR	2009/2008/2007	LIBERI classifica unica
SENIOR	2006/ e precedenti	LIBERI classifica unica
MASTER	2003 E PRECEDENTI (che non hanno preso parte a competizioni da almeno 2 anni)	LIBERI classifica unica

ESIGENZE PROGRAMMA INDIVIDUALE MASCHILE

		SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
LUPETTE/I	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.10 A 0.40	MAX N°9 VALORI MAGGIORI A PARTIRE DA 0.10
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)
TIGROTTE/I ALLIEVE/I RAGAZZE/I JUNIOR SENIOR MASTER	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05	N°3 DA 0.05 A 0.10	N°4 DA 0.10 A 0.20	MIN N°4 MAX N°6 DA 0.10 A 0.30	MIN N°6 MAX N°8 DA 0.10 A 0.40	MAX N°9 VALORI MAGGIORI A PARTIRE DA 0.10
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 DA 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	NO	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°2 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°3 (VEDI TABELLA)	MIN N°1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)


ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (RISCHI)

elementi dinamici di rotazione Valore 0,30 base	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
	1 rotazione (base)	1 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)
	no criterio	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri



CRITERI AGGIUNTIVI PER TUTTI GLI ATTREZZI

	FUORI DAL CAMPO VISIVO
	SENZA L'AUTO DELLE MANI
	SOTTO LA(E) GAMBA(E)
	RIPRESA DURANTE UNA ROTAZIONE valido solo quando eseguito insieme ad uno dei criteri  
	LANCIO SU ROTAZIONE
	POSIZIONE AL SUOLO
	PASSAGGIO ATTRAVERSO

CRITERI AGGIUNTIVI DURANTE IL VOLO

	CAMBIAMENTO ASSE DI ROTAZIONE DEL CORPO O CAMBIAMENTO DI LIVELLO DURANTE LE ROTAZIONI
---	--

Valido una sola volta per rischio

- ogni rotazione completa di 360°
aggiunta
serie di tre o più rotazioni
identiche, senza interruzione
sull'asse frontale o sagittale
completa di 360°   X3

Bonus giuria di difficoltà in base ai criteri aggiunti

TABELLA BONUS Giuria Difficoltà

BONUS

bonus giuria difficoltà	
1 criterio aggiunto	+ 0,1
2 criteri aggiunti	+ 0,2
3 criteri aggiunti	+ 0,3