



SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Ritmica

# Campionato Regionale

ANNO SPORTIVO  
**2019-2020**

# Prima prova Serie C di Specialità

In convenzione con



**ConfSport Italia A.S.D.R.**  
Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

**8-9**

**Febbraio  
2020**

**PALASO JOURNER, Via Oreste di Fazio n. 2, RIETI**



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo  
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.  
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016



Iscritta nel Registro delle  
Associazioni di Promozione Sociale  
n. 713 - Det. N. D4535 del 14/12/2006



**SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA**

C/O CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036  
[info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it) - [info@pec.confsportitalia.it](mailto:info@pec.confsportitalia.it) - [www.confsportitalia.it](http://www.confsportitalia.it)



# Sezione Ginnastica Ritmica

Quote anno sportivo 2019 – 2020

## ADESIONE E TESSERAMENTO

Adesione alla Confsport Italia/A.S.I. (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti con assicurazione – Polizza B)	€ 100,00
Adesione alla Confsport Italia/A.S.I. per società affiliate alla F.G.I. (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti con assicurazione – Polizza A)	€ 30,00
Tesseramento Dirigenti, Tecnici e Ufficiali di Gara – Polizza B	€ 18,00
Tesseramento soci/atleti (con assicurazione) – Polizza A	€ 4,50
Tesseramento soci/atleti (con assicurazione) – Polizza B	€ 6,50
Tesseramento atleti (con assicurazione) – Polizza A per gli atleti già tesserati alla F.G.I.	€ 4,00
Tesseramento atleti (con assicurazione) – Polizza B per gli atleti già tesserati alla F.G.I.	€ 6,00

## PARTECIPAZIONE MANIFESTAZIONI GINNASTICA RITMICA

Iscrizione Trofeo Arcobaleno (a carattere Regionale)	Gratuita
Iscrizione fino a 2 Campionati	€ 60,00
Iscrizione fino a 4 Campionati	€ 80,00
Iscrizione per tutti i Campionati	€ 100,00
Esercizio d’Insieme di Specialità ed Èlite, Combinata ogni squadra e Trofeo per Società Elite	€ 50,00
Partecipazione ginnaste ai Campionati di Specialità – 1 attrezzo	€ 10,00
Partecipazione ginnaste a Campionati di Specialità – 2 attrezzi (*)	€ 15,00
Partecipazione Campionato Grand Prix delle Società - a ginnasta	€ 10,00
Partecipazione ginnaste al Trofeo Arcobaleno	€ 8,00
Partecipazione ginnaste a manifestazioni internazionale – ogni attrezzo	€ 15,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 1 esibizione	€ 80,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 2 esibizioni	€ 120,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 3 esibizioni	€ 160,00
Ritardata iscrizione delle ginnaste (come da regolamento)	da € 2,00 a € 30,00
(*) Quando gli esercizi si svolgono nella stessa giornata di gara o nello stesso Campionato Nazionale	

## CONTRIBUTO PER ACCESSO ALLA GIUSTIZIA FEDERALE

Reclami e preannunci reclami sul campo-gara (da consegnare all’Ufficiale di Gara)	€ 50,00
---	---------

## Modalità versamenti quote ADESIONE – TESSERAMENTO - ISCRIZIONE CAMPIONATI E TASSE GARA

- Attraverso carta di credito sul portale.
- Creazione di un “**portafoglio**” sul portale Confsport Italia. Le Società che ne faranno richiesta potranno fare un versamento, che sarà caricato come credito, a mezzo:
  - c.c.p. n. 54776000 intestato alla Confsport Italia specificando dettagliatamente la causale;
  - a mezzo bonifico bancario intestato alla Confsport Italia specificando dettagliatamente la causale – codice IBAN IT45W050340329800000005558;
  - a mezzo bonifico postale intestato alla Confsport Italia specificando dettagliatamente la causale – codice IBAN IT3000760103200000054776000.Dal pagamento non sono ammesse detrazioni.

Per le modalità di Adesione e Tesseramento si rimanda a quanto riportato nella Normativa Generale.



SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Ritmica

*In convenzione con:*  
**Confsport Italia A.S.D.R.**

## **I PROVA CAMPIONATO REGIONALE SERIE C DI SPECIALITA'** **PalaSojourner – Via Oreste di Fazio - Rieti** **8-9 Febbraio 2020**

### **AMMISSIONE**

Il **Campionato Nazionale di Serie C di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate al l'A.S.I., alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. o ad Enti convenzionati. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali LC-LD-LE nell'anno 2020 o hanno svolto nel 2019 campionati federali individuali GOLD e le ginnaste che partecipano, nell'anno in corso, ai diversi Campionati del l'A.S.I./ConfSport Italia A.S.D.R., ad eccezione del Grand Prix delle Società e del Campionato Nazionale di Insieme di Specialità.

Gli accertamenti relativi alle ginnaste verranno effettuati tramite controllo dei tabulati e classifiche di gara presso i Comitati Regionali della F.G.I. e determineranno il decadimento dei risultati ottenuti nelle gare dell'A.S.I./ConfSport Italia A.S.D.R..

### **CATEGORIE SERIE C:**

Baby	12 e successivi
Giovanissime	11-10
Allieve	09-08
Junior 1	07-06
Junior 2	05-04
Master	03 e precedenti

### **SEDE DI GARA**

PalaSojourner – Via Oreste di Fazio – Rieti

### **CAMPO DI GARA**

Pedana 13x13 in moquette.

### **COMPOSIZIONE DELLA GIURIA**

La Giuria sarà composta da Giudici Regionali A.S.I. o giudici F.G.I..

Le modalità di composizione della giuria saranno indicate D.R.G o in caso di assenza dalla D.T.R..

### **RIUNIONE DELLA GIURIA**

È consentito ad un solo istruttore per Società, regolarmente tesserato all'A.S.I. o ad Associazioni/Enti convenzionati., di assistere alla riunione di giuria.

## **CONTROLLO TESSERE**

Al momento del controllo tessere devono essere presenti gli istruttori e le ginnaste e **dovranno essere esibite le tessere Confsport Italia A.S.D.R./A.S.I.** o dell'Associazione/Ente convenzionato.

**Qualora le ginnaste non fossero ancora in possesso della tessera Confsport Italia A.S.D.R./A.S.I. o di Associazioni/Enti convenzionati, la Società dovrà esibire la richiesta di tesseramento ed un valido documento di riconoscimento per le ginnaste.**

## **ISCRIZIONE AL CAMPIONATO E ALLA GARA**

L'iscrizione al campionato e alla gara dovrà essere effettuata esclusivamente attraverso il portale <https://confsportitalia.isprint.it/portale> entro e non oltre il **29 Gennaio 2020**.

Dal giorno successivo alla scadenza delle iscrizioni e fino alla mezzanotte della domenica antecedente la gara è possibile effettuare l'aggiunta di uno o più atleti pagando euro 2,00 in più per ogni atleta iscritto. Dopo tale data e in ogni caso fino alla mezzanotte del lunedì antecedente la gara è possibile richiedere per mail (info@confsportitalia.it) alla Segreteria della Confsport Italia A.S.D.R., entro e non oltre le ore 17,00, l'apertura del portale per effettuare l'iscrizione o l'aggiunta di uno o più atleti. In questo caso si dovrà pagare oltre alla tassa gara prevista, una sanzione di € 30,00. La Segreteria della Confsport Italia A.S.D.R., si riserva di accettare o meno la richiesta pervenuta tenendo presente anche le necessità organizzative.

In caso di ritiro di uno/o più atleti entro il lunedì mattina antecedente la gara, le quote di partecipazione già versate verranno scalate alla gara successiva.

Non sarà restituita la quota di partecipazione degli atleti iscritti che non saranno presenti al Campionato o manifestazione (salvo ritiro come previsto al punto precedente).

**Non è assolutamente possibile inviare le iscrizioni e i pagamenti per email, posta, fax o brevi manu. Non è consentito accettare iscrizioni, aggiunte, modifiche e/o pagamenti sul campo gara.**

Il Presidente della Società, con l'adesione all'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R., dichiara sotto la propria responsabilità che tutti i tesserati con la propria Società sono in possesso della certificazione medica per l'attività sportiva praticata; dichiara inoltre, che tutti gli atleti, tecnici e dirigenti tesserati partecipano all'attività sportiva e alle manifestazioni organizzate dall'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R. in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo di partecipazione, in quanto organizzate in forma dilettantistica e di svago. Dichiara, altresì, che tutti i tesserati sono a conoscenza dello statuto, dei regolamenti, della normativa CONI, della polizza assicurativa e di tutte le normative attualmente vigenti, e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni all'A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R. per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.

Tutti i tesseramenti comportano l'impegno al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping e delle prescrizioni Sanitarie di legge. Il Presidente della Società dichiara, inoltre, che tutti gli associati hanno aderito a quanto previsto dalla nota informativa relativa al trattamento dei dati personali predisposta ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs 196/2003 - Codice della privacy - Art. 13 del Regolamento Generale UE sulla protezione dei dati personali n. 679/2016 letta da ogni interessato che ha espresso il proprio parere, al fine di autorizzare la Confsport Italia A.S.D.R. e l'ASI ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, i nominativi dei propri soci tesserati.

## **ACCESSO AL CAMPO DI GARA**

È consentito l'accesso al campo di gara a soli **2 istruttori per Società** in abbigliamento sportivo purché in regola con il tesseramento e in possesso di regolare pass per poter accedere al campo gara.

## **PUNTEGGI**

I punteggi saranno resi noti al termine della manifestazione.

## **RICORSI**

Come previsto dal regolamento tecnico in vigore per l'anno sportivo 2019/2020, le decisioni ed i provvedimenti adottati dalla Giuria sono INAPPELLABILI pertanto non si accettano ricorsi di alcun genere, salvo quanto previsto dal Regolamento di Giustizia dell'A.S.I..

## **PREMIAZIONI**

Nella classifica generale saranno premiate tutte le ginnaste secondo un criterio per **FASCE DI MERITO**:

dalla 1° alla 3° ginnasta o coppia classificata o squadra  
dalla 4° alla 6° ginnasta o coppia classificata o squadra  
dalla 7° alla 9° ginnasta o coppia classificata o squadra  
dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.

**FASCIA D'ORO**  
**FASCIA D'ARGENTO**  
**FASCIA DI BRONZO**

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nelle categorie Junior 1, Junior 2 e Master.

## **PROGRAMMA TECNICO SERIE C**

### **Categoria BABY**

Prima prova

- Individuale: CORPO LIBERO
- Squadra: CORPO LIBERO

### **Categoria GIOVANISSIME**

Prima prova

- Individuale: CORPO LIBERO
- Individuale misto: CORPO LIBERO/FUNE
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Coppia/squadra CORPO LIBERO

### **Categoria ALLIEVE**

Prima prova

- Individuale: CORPO LIBERO
- Individuale misto: CORPO LIBERO/FUNE
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Coppia/squadra CORPO LIBERO

### **Categoria JUNIOR 1**

Prima prova

- Individuale: CORPO LIBERO
- Esercizio misto: CORPO LIBERO/CLAVETTE
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Coppia/squadra CORPO LIBERO

### **Categoria JUNIOR 2**

Prima prova

- Individuale: PALLA
- Individuale misto: CERCHIO/NASTRO
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Coppia/squadra CERCHIO

### **Categoria MASTER**

Prima prova

- Individuale: CLAVETTE
- Individuale misto: CERCHIO/NASTRO
- Successione di 2 ginnaste: FUNE/PALLA
- Squadra: CERCHIO

## MODALITÀ DI GIUDIZIO

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico le Combinazioni di Passi di Danza (S), Collaborazioni (C), Elementi attrezzo obbligatori e Scambi (ED), fino al raggiungimento del punteggio massimo previsto.

Possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (BD) codificate del valore massimo di 0,10 (tabella difficoltà codice dei punteggi). Per la valutazione delle difficoltà corporee (BD), verranno scritte tutte le difficoltà corporee (BD) in ordine cronologico e per l'attribuzione del punteggio saranno prese in considerazione per prime le difficoltà corporee di maggior valore (da 0,20 a 0,30) e successivamente, qualora rientrino nel numero delle difficoltà corporee previste dal programma, anche le difficoltà corporee (BD) da 0,10.

Qualora una BD non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una BD da 0,10 eseguita correttamente. Stessa cosa per S e C, fino al raggiungimento delle richieste del programma.

Negli esercizi individuali, ulteriori Difficoltà d'attrezzo (AD), possono essere inserite e non saranno valutate dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati esecutivamente (Penalità E).

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) del valore da 0,20 a 0,50 e Scambi (ED), oltre a quelle richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

**N.B. Gli elementi attrezzo hanno un valore di 0,30; le collaborazioni e gli scambi hanno un valore di 0,30.**

### **SPECIFICHE:**

- Negli esercizi con gli attrezzi, le difficoltà devono essere collegate con elementi d'attrezzo, non necessariamente quelli richiesti dal programma
- Le AD devono essere eseguite non su BD, no con Elementi Attrezzo Imposti
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà d'equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Nell'esercizio in SUCCESSIONE può essere ripetuta la stessa difficoltà dalle 2 ginnaste
- **Per gli esercizi di coppia e di squadra sono valide anche le COLLABORAZIONI C con passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso degli attrezzi o delle compagne**
- Con penalità esecutive da 0,30 o più le difficoltà d'attrezzo non saranno valide
- Lunghezza del nastro minimo 5 metri
- Giovanissime e Allieve: il cerchio deve arrivare almeno all'altezza della cresta iliaca

**Per quanto non specificato fa fede il codice dei punteggi A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA BABIES**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

**CORPO LIBERO:**

**D:** max 1,30

- Min. 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA GIOVANISSIME**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

**CORPO LIBERO:**

**D:** max 1,50

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)

**INDIVIDUALE MISTO: CORPO LIBERO/FUNE**

**D:** max 2,30

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- Max. 1 Difficoltà d'attrezzo (AD) del valore di 0,20
- 2 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno:

**FUNE**

1. 1 Serie di saltelli (min. 4)
2. Giri della fune doppia ad una mano (min. 3)
3. Richiamo di un capo della fune
4. Oscillazioni sul piano frontale
5. Attraversamento con salto (isolato) della fune girante in senso inverso

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA ALLIEVE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

**CORPO LIBERO:**

**D:** max 1,50

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)

**INDIVIDUALE MISTO: CORPO LIBERO/FUNE**

**D:** max 2,30

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazione di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- Max. 1 Difficoltà d'attrezzo (AD) del valore di 0,20
- 2 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno:

**FUNE**

1. 1 Serie di saltelli (min. 4)
2. Giri della fune doppia ad una mano (min. 3)
3. Richiamo di un capo della fune
4. Oscillazioni sul piano frontale
5. Attraversamento con salto (isolato) della fune girante in senso inverso

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.**



**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA JUNIOR 1**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

**CORPO LIBERO:**

**D:** max 1,50

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)

**INDIVIDUALE MISTO: CORPO LIBERO/CLAVETTE**

**D:** max 2,30

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- Max. 1 Difficoltà d'attrezzo (AD) del valore di 0,20
- 2 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno:

**CLAVETTE**

1. Serie di giri di ambedue le clavette
2. Movimento asimmetrico
3. Moulinets
4. Lancio di una clavetta
5. Piccolo lancio di 2 clavette (minimo mezza rotazione in volo)

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA JUNIOR 2**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

**PALLA**

**D:** max 3,20

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 1 Difficoltà d’attrezzo (AD) del valore di 0,20
- Elementi attrezzo del valore di 0,30:

1. Rotolamento sul corpo (min. 2 segmenti)
2. Rotolamento al suolo
3. Palleggio senza mani
4. Movimento a 8 ad una mano (spirale)
5. Lancio medio

**INDIVIDUALE MISTO: CERCHIO/NASTRO**

**D:** max 2,90

- Min. 3 – Max. 4 difficoltà corporee (Max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- Max. 1 Difficoltà d’attrezzo (AD) del valore di 0,20 nella totalità dell’esercizio
- 4 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno (2 per ogni attrezzo):

**CERCHIO**

1. Rotolamento sul corpo (min. 2 segmenti)
2. Rotolamento al suolo
3. Attraversamento
4. Prillo
5. Lancio medio

**NASTRO**

1. Serpentine discendenti o ascendenti
2. Spirali
3. Circondazioni sul piano sagittale o frontale con superamento del nastro
4. Lancio medio (anche a boomerang)
5. Echappè (intorno alla mano o in volo)

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma individuale**  
**CATEGORIA MASTER**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

**CLAVETTE**

**D:** max 3,20

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 1 Difficoltà d'attrezzo (AD) del valore di 0,20
- Elementi attrezzo del valore di 0,30:
  1. Serie di giri di ambedue le clavette
  2. Movimento asimmetrico
  3. Moulinets
  4. Lancio di una clavetta
  5. Piccolo lancio di 2 clavette

**INDIVIDUALE MISTO: CERCHIO/NASTRO**

**D:** max 2,90

- Min. 3 – Max. 4 difficoltà corporee (Max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- Max. 1 Difficoltà d'attrezzo (AD) del valore di 0,20 nella totalità dell'esercizio
- 4 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno (2 per ogni attrezzo):

**CERCHIO**

1. Rotolamento sul corpo (min. 2 segmenti)
2. Rotolamento al suolo
3. Attraversamento
4. Prillo
5. Lancio medio

**NASTRO**

1. Serpentine discendenti o ascendenti
2. Spirali
3. Circonduzioni sul piano sagittale o frontale con superamento del nastro
4. Lancio medio (anche a boomerang)
5. Echappè (intorno alla mano o in volo)

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C

### Programma squadra CATEGORIA BABIES

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

#### SQUADRA CORPO LIBERO

**D:** max 2,50

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto 0,30)

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

## CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C

### Programma coppia/squadra CATEGORIA GIOVANISSIME

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

#### COPPIA/SQUADRA CORPO LIBERO

**D:** max 2,50

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto 0,30)

#### SUCCESSIONE DI 2 GINNASTE: FUNE/PALLA

**D:** max 2,70

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- 4 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno (2 per ogni attrezzo):

#### FUNE

1. 1 Serie di saltelli (min. 4)
2. Giri della fune doppia ad una mano (min. 3)
3. Richiamo di un capo della fune
4. Oscillazioni sul piano frontale
5. Attraversamento con salto (isolato) della fune girante in senso inverso

#### PALLA

1. Rotolamento al suolo
2. Rotolamento sul corpo (min. 1 segmento)
3. Palleggio (al di sopra del ginocchio)
4. Circondazione a 2 mani sul piano frontale
5. Lancio medio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma coppia/squadra**  
**CATEGORIA ALLIEVE**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

**COPPIA/SQUADRA CORPO LIBERO**

**D:** max 2,50

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto 0,30)

**SUCCESSIONE DI 2 GINNASTE: FUNE/PALLA**

**D:** max 2,70

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- 4 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno (2 per ogni attrezzo):

**FUNE**

1. 1 Serie di saltelli (min. 4)
2. Giri della fune doppia ad una mano (min. 3)
3. Richiamo di un capo della fune
4. Oscillazioni sul piano frontale
5. Attraversamento con salto (isolato) della fune girante in senso inverso

**PALLA**

1. Rotolamento al suolo
2. Rotolamento sul corpo (min. 1 segmento)
3. Palleggio (al di sopra del ginocchio)
4. Circonduzione a 2 mani sul piano frontale
5. Lancio medio

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R.**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma coppia/squadra**  
**CATEGORIA JUNIOR 1**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo

**COPPIA/SQUADRA CORPO LIBERO**

**D:** max 2,50

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto 0,30)

**SUCCESSIONE DI 2 GINNASTE: FUNE/PALLA**

**D:** max 2,70

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- 4 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno (2 per ogni parte):

**FUNE**

1. Serie di saltelli con incrocio e non (min. 4)
2. Vele o controvele
3. Giri della fune doppia sul piano sagittale (min.3)
4. Echappè
5. Lancio medio

**PALLA**

1. Rotolamento a terra
2. Rotolamento sul corpo (min. 1 segmento)
3. Palleggio (al di sopra del ginocchio)
4. Rovescio
5. Lancio medio

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma coppia/squadra**  
**CATEGORIA JUNIOR 2**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo  
da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto e 30 secondi massimo per la SQUADRA

**SUCCESSIONE DI 2 GINNASTE: FUNE/PALLA**

**D:** max 2,70

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- 4 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno (2 per ogni attrezzo):

**FUNE**

1. Serie di saltelli con incrocio e non (min. 4)
2. Vele o controvele
3. Giri della fune doppia sul piano sagittale (min.3)
4. Echappè
5. Lancio medio

**PALLA**

1. Rotolamento a terra
2. Rotolamento sul corpo (min. 1 segmento)
3. Palleggio (al di sopra del ginocchio)
4. Rovescio
5. Lancio medio

**COPPIA/SQUADRA CERCHIO**

**D:** max 4,20

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto 0,30)
- 1 scambio (valore imposto 0,30)
- Elementi attrezzo del valore di 0,30 ciascuno:

**CERCHIO**

1. Rotolamento sul corpo (min. 2 segmenti)
2. Attraversamento
3. Prillo
4. Lancio medio (ulteriore rispetto al lancio di scambio richiesto)

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C**  
**Programma coppia/squadra**  
**CATEGORIA MASTER**

**DURATA ESERCIZIO:** da 45 secondi a 1 minuto massimo  
da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto e 30 secondi massimo per la SQUADRA

**SUCCESSIONE DI 2 GINNASTE: FUNE/PALLA**

**D:** max 2,70

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Max. 2 per ogni parte) (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi) (1 per ogni parte)
- 4 Elementi attrezzo a scelta del valore di 0,30 ciascuno (2 per ogni parte):

**FUNE**

1. Serie di saltelli con incrocio e non (min. 4)
2. Vele o controvele
3. Giri della fune doppia sul piano sagittale (min.3)
4. Echappè
5. Lancio medio

**PALLA**

1. Rotolamento a terra
2. Rotolamento sul corpo (min. 1 segmento)
3. Palleggio (al di sopra del ginocchio)
4. Rovescio
5. Lancio medio

**SQUADRA CERCHIO**

**D:** max 4,20

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,30
- Min. 1 – Max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto ognuno 0,30)
- 1 scambio (valore imposto 0,30)
- Elementi attrezzo del valore di 0,30 ciascuno:

**CERCHIO**

1. Rotolamento sul corpo (min. 2 segmenti)
2. Attraversamento
3. Prillo
4. Lancio medio (ulteriore rispetto al lancio di scambio richiesto)

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi **A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..**