



Confsport Italia ASDR

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

Comitato Regionale Lombardia

Ginnastica Ritmica

Organizzazione a cura della società
A.S.D. GINNIKA 2001



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo
Iscria nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.
19 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 11392016



Confsport Italia ASDR
Iscria al Registro Nazionale
delle ASD del CONI
Numero di iscrizione 111942



CAMPIONATO REGIONALE Serie A, Serie B, Serie C, Grand Prix delle Società SECONDE PROVE



19 MARZO 2017

"Palazzetto dello Sport Comunale" - PERO (MI)

QUOTE ANNO SPORTIVO 2016 – 2017

Affiliazione e/o Riaffiliazione alla Confsport Italia (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti con assicurazione)	€ 100,00
Affiliazione e/o Riaffiliazione alla Confsport Italia per le Associazioni già affiliare alla FGI (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti senza assicurazione)	€ 30,00
Tesseramento Dirigenti, Tecnici e Ufficiale di Gara	€ 18,00
Tesseramento ginnaste (con assicurazione) – Polizza A	€ 6,00
Tesseramento ginnaste (con assicurazione) – procedura on-line Polizza A	€ 4,50
Tesseramento ginnaste (con assicurazione) – Polizza B	€ 8,00
Tesseramento ginnaste (con assicurazione) – procedura on-line Polizza B	€ 6,50
Duplicato Tessera	€ 3,00
Iscrizione Campionato Arcobimbe (a carattere Regionale)	Gratuita
Iscrizione fino a 2 Campionati	€ 60,00
Iscrizione fino a 4 Campionati	€ 80,00
Iscrizione Tutti i Campionati	€ 100,00
Esercizio di squadra di Specialità da 4 a 6 ginnaste	€ 45,00
Partecipazione ginnaste ai Campionati e Gare di Squadra – 1 attrezzo	€ 10,00
Partecipazione ginnaste Campionati e Gare di Squadra – 2 attrezzi (*)	€ 15,00
Partecipazione ginnaste al Trofeo Internazionale di Ginnastica Ritmica ad attrezzo	€ 12,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 1 esibizione	€ 70,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 2 esibizioni	€ 110,00
Trofeo Internationalgym - partecipazione con 3 esibizioni	€ 150,00
Ritardata iscrizione delle ginnaste	€ 30,00
(*) Quando gli esercizi si svolgono nella stessa giornata di gara	

Modalità versamenti quote
➤ in contanti; ➤ a mezzo assegno bancario o circolare, non trasferibile, intestato alla Confsport Italia A.S.D.R.; ➤ a mezzo c.c.p. n. 54776000 intestato alla Confsport Italia A.S.D.R. specificando dettagliatamente la causale; ➤ a mezzo bonifico bancario intestato alla Confsport Italia A.S.D. R. codice IBAN: IT45W0503403298000000005558; ➤ a mezzo bonifico postale intestato alla Confsport Italia A.S.D.R. codice IBAN: IT30O0760103200000054776000. Dal pagamento non sono ammesse detrazioni. E' consigliabile non inviare denaro in contanti a mezzo posta.

Per le modalità di Affiliazione e Tesseramento si rimanda a quanto riportato nella Normativa Generale 2016/2017.

ATTIVITA' SPORTIVA 2016 – 2017
delle Sezioni G.R. – G.A.F. – G.A.M. – DANZA - MUSICAL

SETTORE GINNASTICA	XIX Trofeo Internationalgym - XXVI Campionato di Coreografia
SEZIONE GINNASTICA RITMICA	Trofeo Arcobaleno Campionato a Squadre di Specialità Campionato Serie A di Specialità Campionato Serie B di Specialità Campionato Serie C di Specialità Grand Prix delle Società Trofeo Arcobimbe (a livello regionale) Campionato Gold – Gold a Squadre XII Trofeo Internazionale
SEZIONE GINN. ARTISTICA FEMM.	Campionato Serie A Campionato Serie B Trofeo Arcobaleno Trofeo Gym – Prime Gare Coppa delle Regioni Campionato Gold
SEZIONE GINN. ARTISTICA MASC.	Campionato Serie A Campionato Esordienti Campionato Gold
SEZIONE DANZA CLASSICA, MODERNA, CONTEMPORANEA	XXIV Rassegna Nazionale della Danza e della Coreografia "Momenti Magici 2017"
SEZIONE MUSICAL	4° Edizione "Welcome Musical" di Daniela Cerrone Rassegna per Giovani Talenti

CAMPIONATO SERIE A, B, C, GRAND PRIX DELLE SOCIETA'
2° PROVA
Palazzetto dello Sport Comunale – Pero (MI)
19 MARZO 2017

AMMISSIONE

Il **Campionato Regionale di Serie A di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R., all'A.S.I. o ad Enti convenzionati. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali agonistici (Gold, Silver LD) nell'anno in corso (2017) o hanno svolto nel 2016 attività agonistica federale (Campionato di Categoria, Campionato di Specialità, Serie A, Serie B, Serie C e Campionato d'Insieme) e le ginnaste che partecipano ai diversi Campionati della Confsport Italia A.S.D.R., ad eccezione del Grand Prix delle Società e del Campionato Nazionale di Squadra di Specialità.

Il **Campionato Regionale di Serie B di Specialità** è riservato a tutte le ginnaste tesserate alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R., all'A.S.I. o ad Enti convenzionati. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali agonistici (Gold, Silver LD, Serie D Eccellenza e Serie D1) nell'anno in corso (2017) o che hanno svolto nell'anno precedente (2016) attività agonistica federale (Campionato di Categoria, Campionato di Specialità, Serie A, Serie B, Serie C, Torneo Allieve e Campionato d'Insieme) e le ginnaste che partecipano, nell'anno in corso, ai diversi Campionati della Confsport Italia A.S.D.R., ad eccezione del Grand Prix delle Società e del Campionato Nazionale a Squadra di Specialità.

Il **Campionato Regionale di Serie C di Specialità** individualista, a coppia e a squadra, è riservato a tutte le ginnaste tesserate alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R., all'A.S.I. o ad Enti convenzionati. Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali (Gold, Silver livello LC e LD, Serie D Eccellenza, Serie D1 e Serie D2) nell'anno in corso (2017) o che hanno svolto negli anni passati attività agonistica federale (Campionato di Categoria, campionato di Specialità, Serie A, Serie B, Serie C, Torneo Allieve e campionato d'Insieme) e le ginnaste che partecipano, nell'anno in corso, ai diversi Campionati della Confsport Italia A.S.D.R., ad eccezione del Grand Prix delle Società e del Campionato Nazionale a Squadra di Specialità.

Il **Campionato Regionale Grand Prix delle Società** è riservato a tutte le ginnaste tesserate alla CONFSPORT ITALIA A.S.D.R., all'A.S.I. o ad Enti convenzionati.

PRIMO LIVELLO

Sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali (Gold, Silver livello LC e LD, Serie D Eccellenza, Serie D1 e Serie D2) e dei campionati Confsport (serie A e Gold) nell'anno in corso (2017) o che hanno svolto nell'anno precedente (2016) attività agonistica federale (Campionato di Categoria, campionato di Specialità, Serie A, Serie B, Serie C, Torneo Allieve e campionato d'Insieme).

SECONDO LIVELLO

Sono escluse le ginnaste che svolgono attività federale a livello agonistico (Gold) nell'anno in corso (2017) o hanno svolto nel 2016 attività agonistica federale (Campionato di Categoria, Campionato di Specialità, Serie A, Serie B, Serie C e Campionato d'Insieme).

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 della Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPO DI GARA

Pedana 13x13 in moquette.

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

La Giuria sarà composta da Giudici Regionali Confsport Italia A.S.D.R. o giudici F.G.I..

Le modalità di composizione della giuria saranno indicate dalla Commissione Tecnica Regionale.

RIUNIONE DELLA GIURIA

È consentito ad un solo istruttore per Società, regolarmente tesserato alla Confsport Italia A.S.D.R., all'A.S.I. o ad 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.**

Qualora le ginnaste non fossero ancora in possesso della tessera Confsport Italia A.S.D.R., la Società dovrà esibire la richiesta di tesseramento unitamente al ricevuta di pagamento ed un valido documento di riconoscimento per le ginnaste.

ISCRIZIONE AL CAMPIONATO

L'iscrizione al Campionato per la stagione sportiva 2016/2017, se non già precedentemente saldato, dovrà pervenire alla Confsport Italia A.S.D.R. **esclusivamente** per iscritto, a mezzo fax (06.94809036), e-mail (settori@confsportitalia.it), entro e non oltre il **16 MARZO 2017**.

ISCRIZIONE ALLA GARA

Le iscrizioni vanno inviate e saldate direttamente alla società organizzatrice ASD GINNIKA 2001.

Tutte le ginnaste, che partecipano alla gara in forma spontanea e senza alcun vincolo ed obbligo sportivo-agonistico in forma dilettantistica e di svago, dovranno essere regolarmente tesserate per l'anno sportivo 2016/2017 alla Confsport Italia A.S.D.R., all'A.S.I. o ad altri Enti convenzionati e provviste di certificato medico per l'attività sportiva praticata così come previsto dalle leggi in materia. Con l'iscrizione alla gara, si dichiara inoltre di essere a conoscenza di quanto stabilito dalla Confsport Italia A.S.D.R. nell'indizione e nel regolamento della suddetta manifestazione in ordine alla responsabilità per infortuni e rive nei confronti della Confsport Italia A.S.D.R., non rimborsate dalla polizza di assicurazione infortuni.

ACCESSO AL CAMPO DI GARA

È consentito l'accesso al campo di gara a soli **2 istruttori per Società** in abbigliamento sportivo regolarmente tesserati in qualità di Istruttore.

PUNTEGGI

I punteggi saranno resi noti al termine della manifestazione. **Per il Campionato Regionale di Serie A,B e GOLD di Specialità vige nuovo Codice dei Punteggi.**

RICORSI

Come previsto dal regolamento tecnico in vigore per l'anno sportivo 2016/2017, 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 della Confsport Italia A.S.D.R..

PREMIAZIONI

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

dalla 1° alla 3° ginnasta, coppia o squadra classificata
dalla 4° alla 6° ginnasta, coppia o squadra classificata
dalla 7° alla 9° ginnasta, coppia o squadra classificata
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, Master e Campionato Gold.

* * * *

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A DI SPECIALITÀ

* * * *

Sede Nazionale

Via Salvatore Rebecchini, 17 – 00148 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.94809036
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

Categoria GIOVANISSIME

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE (corpo libero – fune – cerchio – palla – clavette - nastro)
- COPPIA (corpo libero - palla)

Categoria ALLIEVE

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE (corpo libero – fune – cerchio – palla – clavette - nastro)
- COPPIA (corpo libero - cerchio)

Categoria JUNIOR 1

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE (corpo libero – fune – cerchio – palla – clavette - nastro)
- COPPIA (cerchio - 1 fune e 1 palla)

Categoria JUNIOR 2

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE (fune – cerchio – palla – clavette - nastro)
- COPPIA (cerchio - 1 fune e 1 palla)

Categoria MASTER

Max 2 esercizi a scelta:

- INDIVIDUALE (fune – cerchio – palla – clavette - nastro)
- COPPIA (cerchio - 1 fune e 1 palla)

MODALITÀ DI GIUDIZIO

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico le prime Combinazioni di Passi di Danza (S), Collaborazioni (C), Elementi Dinamici con Rotazione (R), Difficoltà d'attrezzo (AD) 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 0,50) e successivamente, qualora rientrino nel numero delle difficoltà corporee previste dal programma, anche le difficoltà corporee (BD) da 0,10.

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) del valore da 0,10 a 0,50 e Scambi (ED), oltre a quelle richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30). Negli esercizi individuali, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Difficoltà d'attrezzo (AD), possono essere inseriti e non saranno valutati dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati esecutivamente (Penalità E).

Negli esercizi di coppia, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

SPECIFICHE:

- Il valore massimo degli scambi è di 0,50
- Elementi Dinamici con Rotazione: minimo con una rotazione (valore 0,10)
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Gruppi tecnici nelle coppie, basta che vengano eseguiti anche da una sola ginnasta
- 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 Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A
Programma individuale
CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 4,00

- Min. 4 - Max. 5 difficoltà corporee (Min. 1 – Max. 2 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

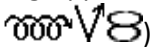
Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

FUNE-CERCHIO-PALLA-CLAVETTE-NASTRO

D: max 4,50

- Min. 4 – Max. 5 difficoltà corporee (Min. 1 – Max. 2 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione
- Max. 1 Difficoltà d'attrezzo

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A
Programma individuale
CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 4,50

- Min. 4 - Max. 6 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

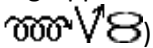
Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

FUNE-CERCHIO-PALLA-CLAVETTE-NASTRO

D: max 5,00

- Min. 4 - Max. 6 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Max. 2 Elementi Dinamici con Rotazione
- Max. 1 Difficoltà d'attrezzo

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A
Programma individuale
CATEGORIA JUNIOR 1

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 4,50

- Min. 4 - Max. 6 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

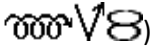
Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

FUNE-CERCHIO-PALLA-CLAVETTE-NASTRO

D: max 5,50

- Min. 4 - Max. 6 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Max. 3 Elementi Dinamici con Rotazione
- Max. 2 Difficoltà d'attrezzo

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A
Programma individuale
CATEGORIA JUNIOR 2

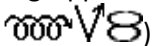
DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

FUNE-CERCHIO-PALLA-CLAVETTE-NASTRO

D: max 6,00

- Min. 4 - Max. 7 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 3 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Max. 3 Elementi Dinamici con Rotazione
- Max. 2 Difficoltà d'attrezzo

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A
Programma individuale
CATEGORIA MASTER

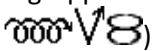
DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

FUNE-CERCHIO-PALLA-CLAVETTE-NASTRO

D: max 6,50

- Min. 4 - Max. 7 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 3 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Max. 3 Elementi Dinamici con Rotazione
- Max. 2 Difficoltà d'attrezzo

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A

Programma di coppia CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 4,50

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Min. 4 collaborazioni

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

PALLA

D: max 5,00

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Min. 4 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A

Programma di coppia

CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 5,00

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Min. 4 collaborazioni

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CERCHIO

D: max 5,50

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Min. 4 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A

Programma di coppia

CATEGORIA JUNIOR 1

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CERCHIO

1 FUNE E 1 PALLA

D: max 6,00

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Min. 4 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A

Programma di coppia

CATEGORIA JUNIOR 2

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CERCHIO

1 FUNE E 1 PALLA

D: max 6,50

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Min. 4 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE A
Programma di coppia
CATEGORIA MASTER

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CERCHIO

1 FUNE E 1 PALLA

D: max 7,00

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Min. 4 collaborazioni
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..



* * *

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B DI SPECIALITÀ

* * * *

Sede Nazionale

Via Salvatore Rebecchini, 17 – 00148 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.94809036
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

PROGRAMMA TECNICO

Categoria GIOVANISSIME

Max. 2 esercizi

- Esercizio a scelta tra CORPO LIBERO – CERCHIO – PALLA (individuale e/o coppia)

Categoria ALLIEVE

Max. 2 esercizi

- Esercizio a scelta tra CORPO LIBERO – FUNE - CERCHIO (individuale e/o coppia)

Categoria JUNIOR 1

Max. 2 esercizi

- Esercizio a scelta tra CORPO LIBERO – PALLA – NASTRO (individuale e/o coppia)

Categoria JUNIOR 2

Max. 2 esercizi

- Esercizio a scelta tra CERCHIO – PALLA - NASTRO (individuale e/o coppia)

Categoria MASTER

Max. 2 esercizi

- Esercizio a scelta tra FUNE – CERCHIO – CLAVETTE (individuale e/o coppia)

MODALITÀ DI GIUDIZIO

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico le prime Combinazioni di Passi di Danza (S), Collaborazioni (C) e Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Scambi (ED), fino al raggiungimento delle richieste previste (numero di BD, S, R, ED e punteggio massimo C).

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 (0,20 e 0,30) e successivamente, qualora rientrino nel numero delle difficoltà corporee previste dal programma, anche le difficoltà corporee (BD) da 0,10.

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). Negli esercizi individuali, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) possono essere inseriti e non saranno valutati dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati esecutivamente (Penalità E). Negli esercizi di coppia, ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

SPECIFICHE:

- Il valore massimo degli scambi è di 0,50
- Elementi Dinamici con Rotazione: minimo con una rotazione (valore 0,10); valore massimo 0,50
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Gruppi tecnici nelle coppie, basta che vengano eseguiti anche da una sola ginnasta
- 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 Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi 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 inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

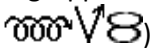
Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CERCHIO-PALLA

D: max 2,00

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B
Programma individuale
CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 1,80

- Min. 3 - Max. 5 difficoltà corporee (Min. 1 – Max. 2 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile inserire due difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

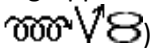
Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

FUNE-CERCHIO

D: max 2,30

- Min. 3 - Max. 5 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 per GC) del valore massimo di 0,20 (A-B); tra le difficoltà richieste è possibile inserire due difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B

Programma individuale

CATEGORIA JUNIOR 1

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 1,80

- Min. 4 - Max. 5 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile inserire due difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

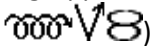
Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

PALLA-NASTRO

D: max 2,30

- Min. 4 - Max. 5 difficoltà corporee (min. 1 max. 2 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile inserire due difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B

Programma individuale

CATEGORIA JUNIOR 2

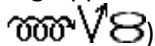
DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CERCHIO-PALLA-NASTRO

D: max 2,60

- Min. 4 - Max. 6 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile inserire tre difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B

Programma individuale

CATEGORIA MASTER

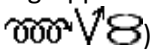
DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

FUNE-CERCHIO-CLAVETTE

D: max 2 ,80

- Min. 4 - Max. 7 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 3 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le difficoltà richieste è possibile inserire tre difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

(Esempio in un esercizio con la palla: )

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B

Programma di coppia CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 3,30

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le 3 difficoltà richieste è possibile inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni passi di passi di danza
- Collaborazioni Max. punti 2,00

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

CERCHIO-PALLA

D: max 4,00

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le 3 difficoltà richieste è possibile inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Collaborazioni Max. punti 1,20
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B

Programma di coppia

CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 3,30

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le 3 difficoltà richieste è possibile inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Collaborazioni Max. punti 2,00

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.

FUNE-CERCHIO

D: max 4,00

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le 3 difficoltà richieste è possibile inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Collaborazioni Max. punti 1,20
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B

Programma di coppia

CATEGORIA JUNIOR 1

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CORPO LIBERO:

D: max 3,30

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le 3 difficoltà richieste è possibile inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Collaborazioni max. 2,00 punti

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

PALLA-NASTRO

D: max 4,00

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20; tra le 3 difficoltà richieste è possibile inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Collaborazioni max punti 1,20
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B

Programma di coppia

CATEGORIA JUNIOR 2

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

CERCHIO-PALLA-NASTRO

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 inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Collaborazioni max punti 1,20
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE B

Programma di coppia

CATEGORIA MASTER

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

FUNE-CERCHIO-CLAVETTE

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 inserire una difficoltà da 0,30
- Min. 1 - Max. 2 combinazioni di passi di danza
- Collaborazioni max punti 1,20
- Max. 2 scambi
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (max 0,50)

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia.



* * * *

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C DI SPECIALITÀ

* * * *

Sede Nazionale

Via Salvatore Rebecchini, 17 – 00148 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.94809036
www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

PROGRAMMA TECNICO

Categoria GIOVANISSIME

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA
- Coppia/squadra: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA

Categoria ALLIEVE

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: CORPO LIBERO, FUNE, CERCHIO, PALLA
- Coppia/squadra: CORPO LIBERO, CERCHIO, PALLA

Categoria JUNIOR 1

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: CORPO LIBERO, PALLA, CLAVETTE
- Coppia/squadra: CORPO LIBERO, CERCHIO

Categoria JUNIOR 2

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: FUNE, CERCHIO, CLAVETTE
- Coppia/squadra: CERCHIO, PALLA

Categoria MASTER

Max 2 esercizi a scelta tra

- Individuale: PALLA, CLAVETTE, NASTRO
- Coppia/squadra: CERCHIO, PALLA

MODALITÀ DI GIUDIZIO

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico la prima Combinazione di Passi di Danza (S), le prime 4 Collaborazioni (C), lo Scambio (ED) e gli Elementi attrezzo obbligatori, fino al raggiungimento delle richieste previste.

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 (0,20) e successivamente le difficoltà corporee (BD) da 0,10, fino al raggiungimento del numero di BD previste dal programma.

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. Tutte le Esigenze (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
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà d'equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Palla:
NON VALIDO palla tenuta tra i palmi delle mani e muoverla su e giù
VALIDO rotolamento anche a 2 braccia o accompagnato su due segmenti.
- Cerchio:
VALIDO giri del cerchio ne basta UNO; prillo al suolo, tenuto a mano aperta, anche 1 rotazione
- Con penalità esecutive da 0,30 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 Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C

Programma individuale CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

CORPO LIBERO:

D: max 0,90

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire due difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza

FUNE – CERCHIO- PALLA

D: max 2,40

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire due difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Elementi attrezzo 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 della fune girante in senso inverso

CERCHIO

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

PALLA

1. Rotolamento al suolo
2. Rotolamento su una parte del 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 Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C

Programma individuale

CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

CORPO LIBERO:

D: max 0,90

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le 4 difficoltà richieste è possibile eseguire due difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza

FUNE – CERCHIO- PALLA

D: max 2,40

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire due difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Elementi attrezzo del valore di 0,30 ciascuno:

FUNE

1. Una 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 della fune girante in senso inverso

CERCHIO

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

PALLA

1. Rotolamento al suolo
2. Rotolamento su una parte del 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 Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C

Programma individuale

CATEGORIA JUNIOR 1

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

CORPO LIBERO:

D: max 0,90

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire due difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza

PALLA - CLAVETTE

D: max 2,40

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire due difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Elementi attrezzo del valore di 0,30 ciascuno:

PALLA

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

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 Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C

Programma individuale

CATEGORIA JUNIOR 2

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

FUNE – CERCHIO – CLAVETTE

D: max 2,70

- Min. 4 - Max. 6 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire tre difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Elementi attrezzo del valore di 0,30:

FUNE

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

CERCHIO

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

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

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C

Programma individuale

CATEGORIA MASTER

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

PALLA – CLAVETTE – NASTRO

D: max 2,70

- Min. 4 - Max. 6 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire tre difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Elementi attrezzo del valore di 0,30:

PALLA

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

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

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 Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C

Programma coppia/squadra

CATEGORIA GIOVANISSIME

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

CORPO LIBERO

D: max 1,90

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le 3 difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto 0,30)

CERCHIO - PALLA

D: max 3,10

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le 3 difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Max. 3 collaborazioni (valore imposto 0,30)
- Max. 1 scambio (valore imposto 0,30)
- Elementi attrezzo del valore di 0,30 ciascuno:

CERCHIO

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

PALLA

1. Rotolamento sul corpo (min. 1 segmento)
2. Palleggio al di sopra del ginocchio
3. Circonduzione a 2 mani sul piano frontale
4. Lancio medio (ulteriore rispetto al lancio di scambio richiesto)

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C
Programma coppia/squadra
CATEGORIA ALLIEVE

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

CORPO LIBERO

D: max 1,90

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le 3 difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto 0,30)

CERCHIO - PALLA

D: max 3,10

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le 3 difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Max. 3 collaborazioni (valore imposto 0,30)
- Max. 1 scambio (valore imposto 0,30)
- Elementi attrezzo del valore di 0,30 ciascuno:

CERCHIO

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

PALLA

1. Rotolamento sul corpo (min. 1 segmento)
2. Palleggio al di sopra del ginocchio
3. Circondazione a 2 mani sul piano frontale
4. Lancio medio (ulteriore rispetto al lancio di scambio richiesto)

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C
Programma coppia/squadra
CATEGORIA JUNIOR 1

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo

CORPO LIBERO

D: max 1,90

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le 3 difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto 0,30)

CERCHIO

D: max 3,10

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le 3 difficoltà richieste è possibile eseguire una difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Max. 3 collaborazioni (valore imposto 0,30)
- Max. 1 scambio (valore imposto 0,30)
- Elementi attrezzo del valore di 0,30 ciascuno:
 1. Rotolamento sul corpo
 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 Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C

Programma coppia/squadra

CATEGORIA JUNIOR 2

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo per la COPPIA

da 1 minuto e 15 secondi a 1 minuto e 30 secondi massimo per la SQUADRA

CERCHIO - PALLA

D: max 3,60

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire due difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto 0,30)
- Max. 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)

PALLA

1. Rotolamento sul corpo (min. 2 segmenti)
2. Palleggio al di sopra del ginocchio
3. Rovescio
4. Lancio medio (ulteriore rispetto al lancio di scambio richiesto)

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

CAMPIONATO REGIONALE SERIE C

Programma coppia/squadra

CATEGORIA MASTER

DURATA ESERCIZIO: da 50 secondi a 1 minuto massimo per la COPPIA

da 1 minuto e 15 secondi a 1 minuto e 30 secondi massimo per la SQUADRA

CERCHIO - PALLA

D: max 3,60

- Min. 3 - Max. 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore massimo di 0,10; tra le difficoltà richieste è possibile eseguire due difficoltà del valore di 0,20
- 1 combinazione di passi di danza (valore 0,30)
- Max. 4 collaborazioni (valore imposto ognuno 0,30)
- Max. 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)

PALLA

1. Rotolamento sul corpo (min. 2 segmenti)
2. Palleggio senza mani
3. Movimento a 8 ad una mano (spirale)
4. Lancio medio (ulteriore rispetto al lancio di scambio richiesto)

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..



Confsport Italia A.S.D.R.

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

Comitato Regionale Lombardia

* * * *

CAMPIONATO REGIONALE GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ

* * * *

Sede Nazionale

Via Salvatore Rebecchini, 17 – 00148 ROMA – Tel. 06.55282936 – 06.5506622 – Fax 06.94809036

www.confspportitalia.it - info@confspportitalia.it

PROGRAMMA TECNICO

1° livello: Categoria ESORDIENTI e RAGAZZE

• Esercizio libero A SQUADRA a Corpo Libero (da 1'00'' a 1'30'')
Esercizio a scelta tra:
• SUCCESSIONE con la Fune e la Palla (da 1'00'' a 1'30'')
• COPPIA Cerchio (da 1'00'' a 1'30'')
• Esercizio libero INDIVIDUALE con attrezzo a scelta (da 1'00'' a 1'30'')

2° livello: Categoria ESORDIENTI

• Esercizio libero A SQUADRA a Corpo Libero (da 1'15'' a 1'30'')
Esercizio a scelta tra:
• SUCCESSIONE con la Palla e il Nastro (da 1'15'' a 1'30'')
• COPPIA Cerchio (da 1'15'' a 1'30'')
• Esercizio libero INDIVIDUALE con attrezzo a scelta (da 1'15'' a 1'30'')

2° livello: Categoria RAGAZZE

• Esercizio libero A SQUADRA a Corpo Libero (da 1'15'' a 1'30'')
Esercizio a scelta tra:
• SUCCESSIONE con la Palla e il Nastro (da 1'15'' a 1'30'')
• COPPIA 1 Fune e 1 Palla (da 1'15'' a 1'30'')
• Esercizio libero INDIVIDUALE con attrezzo a scelta (da 1'15'' a 1'30'')

- La partecipazione al “Grand Prix delle Società” è di rappresentativa (minimo 3 massimo 9 ginnaste).
- Ogni rappresentativa dovrà presentare un esercizio di squadra (da un minimo di 3 ad un massimo di 6 ginnaste), un esercizio a scelta tra la successione di 2 ginnaste e un esercizio di coppia, e un esercizio individuale.
- Ogni ginnasta, all'interno di una stessa rappresentativa, può eseguire massimo 2 esercizi.
- Ogni società potrà presentare al massimo 3 rappresentative per ogni categoria.
- Ogni ginnasta potrà far parte di una sola rappresentativa, pertanto non saranno ammessi passaggi di ginnaste da una rappresentativa all'altra.
- Non è prevista una classifica per attrezzo.
- La classifica sarà data dalla somma dei punteggi dei 3 esercizi per ogni categoria.

MODALITÀ DI GIUDIZIO

1° livello

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico le prime Combinazioni di Passi di Danza (S), Collaborazioni (C) e Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Scambi (ED), fino al raggiungimento delle richieste previste.

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 (0,20) e successivamente, qualora rientrino nel numero delle difficoltà corporee previste dal programma, anche le difficoltà corporee (BD) da 0,10.

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). Ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) possono essere inseriti e non saranno valutati dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati esecutivamente (Penalità E).

2° livello

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico le prime Combinazioni di Passi di Danza (S), Collaborazioni (C), Elementi Dinamici con Rotazione (R), Difficoltà d'attrezzo (AD) 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 0,10 a 0,50) e successivamente, qualora rientrino nel numero delle difficoltà corporee previste dal programma, anche le difficoltà corporee (BD) da 0,10.

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) del valore da 0,10 a 0,50 e Scambi (ED), oltre a quelle richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30). Ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Difficoltà d'attrezzo (AD), possono essere inseriti e non saranno valutati dalla giuria D, ma potranno essere penalizzati esecutivamente (Penalità E).

SPECIFICHE:

- Il valore massimo degli scambi è di 0,50
- Elementi Dinamici con Rotazione: minimo con una rotazione (valore 0,10)
- Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con ampio movimento delle braccia
- Nell'esercizio in successione può essere ripetuta la stessa difficoltà dalle due ginnaste.
- Gruppi tecnici nelle coppie, basta che vengano eseguiti anche da una sola ginnasta
- 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 CONFSPORT ITALIA A.S.D.R..

**GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ
1° LIVELLO
CATEGORIA ESORDIENTI e RAGAZZE**

Esercizio libero di squadra a CORPO LIBERO (min. 4 - max. 6 ginnaste)

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi massimo

D: max 3,00

- 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20
- Min. 1 combinazione passi di danza
- Min. 3 collaborazioni

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

Esercizio libero FUNE/PALLA in successione

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto ad 1 minuto e 30 secondi massimo

D: max 3,00

- 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20: (2 fune - 2 palla)
- Min. 2 combinazioni di passi di danza (1 fune - 1 palla)
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (valore max 0,50)

Devono essere rappresentati almeno 2 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo (1 fune – 1 palla).

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ
1° LIVELLO
CATEGORIA ESORDIENTI e RAGAZZE

Esercizio libero CERCHIO a coppia

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi massimo

D: max 3,00

- 3 difficoltà corporee (1 per GC) del valore massimo di 0,20
- 2 scambi (valore max 0,30)
- Min. 1 combinazione di passi di danza
- Collaborazioni max punti 1,20

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

Esercizio libero individuale con ATTREZZO A SCELTA

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto ad 1 minuto e 30 secondi massimo

D: max 3,00

- Min. 3 – Max. 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore massimo di 0,20
- Min. 1 combinazione passi di danza
- Max. 1 Elementi Dinamici con Rotazione (valore max 0,50)

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

**GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ
2° LIVELLO
CATEGORIA ESORDIENTI e RAGAZZE**

Esercizio libero di squadra a CORPO LIBERO (min. 4 max. 6 ginnaste)

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D: max 6.00

- Min. 4 – Max. 6 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione passi di danza
- Min. 4 collaborazioni

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

Esercizio libero PALLA/NASTRO in successione

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D: max 6.00

- 6 difficoltà corporee (2 per GC) del valore da 0,20 a 0,50:
(3 palla - 3 nastro: 1 per GC)
- Min. 2 combinazione di passi di danza (1 palla - 1 nastro)
- Max. 2 Elementi Dinamici con Rotazione (1 palla – 1 nastro)

Devono essere rappresentati almeno 2 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo (1 palla – 1 nastro).

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

**GRAND PRIX DELLE SOCIETÀ
2° LIVELLO**

**CATEGORIA ESORDIENTI: Esercizio libero a coppia con il CERCHIO
CATEGORIA RAGAZZE: Esercizio libero a coppia con 1 FUNE e 1 PALLA.**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D: max 6,00

- 4 difficoltà corporee (Min. 1 per GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Max. 2 scambi (Max 0,50)
- Min. 1 combinazione passi di danza
- Min. 4 collaborazioni

Deve essere rappresentato almeno 1 gruppo tecnico fondamentale dell'attrezzo per la categoria ESORDIENTI.
Devono essere rappresentati almeno 2 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo (1 fune – 1 palla) per la categoria RAGAZZE.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..

Esercizio libero individuale A SCELTA

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 15 secondi a 1 minuto 30 secondi massimo

D: max 6.00

- Min. 4 – Max. 6 difficoltà corporee (Min. 1 - Max. 2 GC) del valore da 0,20 a 0,50
- Min. 1 combinazione passi di danza
- Max. 2 Elementi Dinamici con Rotazione
- 1 Difficoltà d'attrezzo (valore 0,30)

Devono essere rappresentati almeno 3 gruppi tecnici fondamentali dell'attrezzo diversi.

ESECUZIONE 10,00 PUNTI

Per le penalità fare riferimento al codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..