



# 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 affiliate 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: IT45W050340329800000005558;
- 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

**Sezione Ginnastica Ritmica**

*In convenzione con:*  
**A.S.I. Associazioni Sportive Sociali Italiane**

**CAMPIONATO NAZIONALE SERIE C DI SPECIALITA'**

**Dal 21 al 25 APRILE 2017**  
**Palasport "Badiali" – Via dello Stadio, 16**  
**Falconara Marittima (AN)**

**AMMISSIONE**

Il **Campionato Nazionale 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.

**SEDE DI GARA**

Palasport "Badiali"  
Via dello Stadio, 16  
Falconara Marittima (AN)

**CAMPO DI GARA**

Pedana 13x13 in moquette.

**COMPOSIZIONE DELLA GIURIA**

La Giuria sarà composta da Giudici Nazionali Confsport Italia A.S.D.R. o giudici F.G.I..  
Le modalità di composizione della giuria saranno indicate dalla Commissione Tecnica Nazionale.

**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 E ALLA GARA**

L'iscrizione alla gara dovrà pervenire alla Confsport Italia A.S.D.R. **esclusivamente** per iscritto, a mezzo fax (06.94809036), e-mail ([settori@confsportitalia.it](mailto:settori@confsportitalia.it)), entro e non oltre il **01 aprile 2017** (**modifiche permesse entro il venerdì della settimana precedente alla gara – 14 aprile 2017**).

**In caso di ritardata iscrizione alle gare la sanzione per ogni società sarà di € 30,00.**

**Le iscrizioni saranno ritenute valide solo quando il Comitato Organizzatore avrà ricevuto:**

- **il modulo di iscrizione, allegato alla presente e debitamente compilato;**
- **la copia dell'avvenuto pagamento.**

**Non è assolutamente possibile versare la quota di iscrizione sul campo gara.**

**Qualora una Società iscritta non si presentasse in sede di gara, la quota di partecipazione non sarà restituita.**

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 rivalse 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 C 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 nella categoria Junior 1, Junior 2 e Master.

## 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 di maggior valore (0,20) e successivamente quelle 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
- Cerchio:  
Sufficiente UN giro; prillo al suolo, tenuto a mano aperta, anche 1 rotazione  
Giovanissime e Allieve: il cerchio deve arrivare almeno all'altezza della cresta iliaca
- Nastro:  
Lunghezza minimo 5 metri
- Con penalità esecutive da 0,30 le difficoltà d'attrezzo non saranno valide

**Per quanto non specificato fa fede il codice dei punteggi Confsport Italia A.S.D.R..**

# CAMPIONATO NAZIONALE 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**

- Rotolamento sul corpo (min. 1 segmento)
- Rotolamento al suolo
- Attraversamento
- Prillo
- 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 NAZIONALE 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. Circondazione 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 NAZIONALE 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 NAZIONALE 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 NAZIONALE 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. 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 ConfSport Italia A.S.D.R..

# CAMPIONATO NAZIONALE 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 NAZIONALE 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. 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 NAZIONALE 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 NAZIONALE 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 NAZIONALE 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..