



SETTORE GINNASTICA  
Sezione Ginnastica Ritmica

# COPPA LAZIO

## Fase Regionale della Coppa Italia

### Domenica 29 Novembre 2020

### PAMPILI VILLAGE Via di Vigna Girelli, 80/82 - Roma



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



ANNO  
SPORTIVO  
2020

Con il contributo della



REGIONE  
LAZIO



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

CONFSPORT ITALIA A.S.D.R - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036

info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it



@confsport.italia

## Sezione Ginnastica Ritmica

### QUOTA ADESIONE E TESSERAMENTO ANNI 2020 e 2021

Adesione alla Confsport Italia/A.S.I. (comprensiva del tess.to del Presidente e di 2 Dirigenti con assicurazione - Polizza A)	Gratuita, inserire codice PRM-DSN
Tesseramento Dirigenti e Tecnici – Polizza B	€ 16,00
Tesseramento soci/atleti (con assicurazione) – Polizza A	€ 3,80
Tesseramento soci/atleti (con assicurazione) – Polizza B	€ 5,80
Tesseramento soci (senza assicurazione) – Solo per i Circoli Ricreativi	€ 2,00

### PARTECIPAZIONE MANIFESTAZIONE COPPA LAZIO

Iscrizione Coppa Lazio	Gratuita
Coppa Lazio di rappresentativa a ginnasta	€ 10,00
Partecipazione atleti alla Coppa Lazio – 1 attrezzo	€ 10,00
Partecipazione atleti alla Coppa Lazio – 2 attrezzi	€ 15,00
Ritardata iscrizione degli atleti (come da regolamento)	da € 2,00 a € 30,00

### 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 tutto quanto non previsto nella presente normativa fa fede quanto previsto nelle norme di affiliazione e tesseramento anno 2020.**



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

## **COPPA LAZIO 2020**

**“Pamphili Village” – Via di Vigna Girelli, 80 – Roma**

**29 Novembre 2020**

### **Sezione Ginnastica Ritmica**

#### **COPPA LAZIO 2020**

La **Coppa Lazio** è una manifestazione carattere regionale qualificante per la gara nazionale Coppa Italia ed è riservata a tutti gli atleti tesserati A.S.I./CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. e/o ad Enti convenzionati. Il presente regolamento e programma tecnico è rivolto sia ad atleti di sesso femminile che maschile senza distinzione di sezione.

La Coppa Lazio è suddivisa in due livelli, la cui partecipazione è individuale e/o di rappresentativa societaria.

- **I livello:** sono esclusi gli atleti 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.
- **II livello:** sono esclusi gli atleti che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali GOLD (individuali, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali LE nell'anno 2020 o hanno svolto nel 2019 campionati federali individuali GOLD.

Gli accertamenti relativi agli atleti 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 INDIVIDUALI:**

Giovanissime	anni 2010 e successivi
Allieve	anni 2009-2008
Junior 1	anni 2007 – 2006
Categoria Unificata (Junior 2 e Master)	anni 2005-2004-2003 e precedenti

#### **CATEGORIE RAPPRESENTATIVE:**

I Categoria	anni 2010-2009-2008 e precedenti
II Categoria	anni 2007-2006-2005 e successivi

## SEDE DI GARA

“Pamphili Village” – Via di Vigna Girelli, 80 – Roma

## 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 **18 Novembre 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

Le modalità di premiazione saranno comunicate successivamente e in base al numero effettivo di atleti partecipanti alla gara. Saranno premiati tutti gli atleti al termine del turno di gara con medaglia di partecipazione e sarà consegnato il Trofeo della Coppa Lazio alla società vincitrice secondo le modalità di assegnazione del trofeo.

## ASSEGNAZIONE TROFEO COPPA LAZIO

Per l'assegnazione del trofeo "Coppa Lazio 2020" verrà stilata una classifica per Società basata sui punteggi attribuiti ai primi 10 atleti/rappresentative per ogni categoria della classifica generale, **partendo da 11 punti, per il primo classificato, 9 per il secondo classificato e così via fino al decimo classificato. Qualora il numero degli atleti o rappresentative partecipanti fosse inferiore a 10, il punteggio partirà dal numero degli atleti o rappresentative partecipanti, considerando un punto in più al primo classificato. Sarà premiata la Prima Società con Coppa.**

## SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

La competizione è a porte chiuse e l'ingresso all'impianto sarà consentito esclusivamente ai tecnici e agli atleti all'orario stabilito dal Timing di gara. La competizione sarà suddivisa in turni, in base al protocollo e al numero massimo di atleti che possono essere presenti, sia sulla pedana di riscaldamento che sulla pedana di gara. I turni di gara saranno organizzati per società. Gli atleti al termine degli esercizi di gara dovrà obbligatoriamente dirigersi sugli spalti, dove attenderanno la premiazione in appositi spazi divisi per società. Tutto l'occorrente personale degli atleti che hanno gareggiato, dovrà essere portato sugli spalti, non sarà quindi consentito tornare sul campo gara. I tecnici dovranno obbligatoriamente indossare la mascherina per tutta la permanenza all'interno e all'esterno dell'impianto. Gli atleti dovranno obbligatoriamente utilizzare la mascherina, fatto salvo i momenti di attività fisica.

Si rimanda al protocollo per il contrasto e contenimento della diffusione del Virus Covid-19.

# PROTOCOLLO PER IL CONTRASTO E CONTENIMENTO DELLA DIFFUSIONE DEL VIRUS COVID-19

## Coppa Lazio

29 Novembre 2020

### PREMESSE

Sulla base dei riferimenti normativi dei vari DPCM, dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri e della Federazione Italiana Ginnastica la Confsport Italia A.S.D.R. e il Settore Ginnastica dell'ASI redigono il presente protocollo per il contrasto e contenimento della diffusione del virus Covid-19, da applicare durante la competizione Coppa Lazio del 29 Novembre 2020.

### NORME GENERALI

- Il giorno della manifestazione gli atleti e i tecnici dovranno essere muniti di modulo di autocertificazione da consegnare già compilato al personale preposto.
- L'ingresso all'impianto sarà consentito esclusivamente agli atleti e ai tecnici in possesso di regolare pass, non è consentita la presenza del pubblico.
- Prima dell'accesso all'impianto sarà rilevata la temperatura corporea che in ogni caso non dovrà essere superiore ai 37,5°.
- L'uso della mascherina è obbligatorio per l'accesso all'impianto. I tecnici dovranno indossare la mascherina per tutta la durata dell'evento mentre per gli atleti, durante l'attività sportiva, non è necessario indossarla.
- Dovrà essere rispettata la distanza interpersonale di almeno 1 metro e in nessun caso sono consentiti assembramenti, sia all'interno della struttura che nelle aree esterne.
- All'interno della struttura saranno predisposti appositi distributori di detergenti a base alcolica a disposizione di ginnaste, tecnici, staff ecc..
- All'ingresso sarà disponibile una soluzione alcolica per l'igienizzazione delle borse e della suola delle scarpe.
- Tutti gli operatori, gli atleti e i tecnici hanno l'obbligo di disinfettare le mani sia all'entrata che all'uscita dall'impianto e ogni volta si rendesse necessario.
- Non è consentito consumare pasti all'interno della palestra di allenamento e degli spogliatoi.
- Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto - preferibilmente monouso - o con il braccio, ma non con la mano, qualora si tossisca o starnutisca.

### NORME DI COMPORTAMENTO PER GLI ATLETI

- Gli atleti dovranno portare una borsa personale con l'occorrente per lo svolgimento dell'allenamento che dovrà essere riposto negli spogliatoi.
- Tutti gli indumenti (compreso le scarpe) e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale. Gli atleti e i tecnici dovranno avere un paio di ciabatte ad uso esclusivo per la palestra.
- In pedana, durante l'allenamento, dovrà essere rispettata la distanza interpersonale di **almeno 2 metri**.
- Ogni atleta dovrà avere i propri attrezzi personali che saranno disinfettati all'ingresso in struttura; non è consentito nessuno scambio di attrezzi tra gli atleti.
- Buttare subito negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri materiali usati come cerotti, bende, ecc.

- Evitare, nell'utilizzo di servizi igienici comuni, di toccare il rubinetto prima e dopo essersi lavati le mani, ma utilizzare salviette monouso per l'apertura e la chiusura dello stesso.

#### **UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI**

- Gli spogliatoi potranno essere utilizzati solo per riporre le borse personali. Non è consentito l'utilizzo delle docce.
- L'ingresso agli spogliatoi avverrà in modo scaglionato affinché non si creino assembramenti, in ogni caso le postazioni utilizzabili negli spogliatoi saranno contraddistinte da apposita segnaletica rispettando la distanza interpersonale di **almeno 1 metro**.

Si rende noto che il presente documento potrà essere aggiornato qualora pervenissero nuove comunicazioni dalle autorità preposte.

## AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000

**(la presente autodichiarazione deve essere firmata da ambedue i genitori per le ginnaste minorenni)**

La sottoscritta \_\_\_\_\_, nata il \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_), residente in \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_), via \_\_\_\_\_, identificata a mezzo \_\_\_\_\_ nr. \_\_\_\_\_, rilasciato da \_\_\_\_\_ in data \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_, utenza telefonica \_\_\_\_\_, mail \_\_\_\_\_ consapevole delle conseguenze penali previste dall'art. 76 dello stesso Decreto per le ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci,

### DICHIARA

- |                                    |                                                                                                                               |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> di essere | <input type="checkbox"/> non essere affetto da COVID-19;                                                                      |
| <input type="checkbox"/> di essere | <input type="checkbox"/> non essere sottoposto a regime di quarantena da parte delle autorità sanitarie;                      |
| <input type="checkbox"/> di essere | <input type="checkbox"/> non essere stato esposto a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19 negli ultimi 14 giorni; |

consapevole che in caso di risposta positiva non potrà accedere all'impianto se non in possesso di un certificato di guarigione.

Mi impegno ad informare il medico di famiglia in caso di:

- comparsa di temperatura oltre i 37.5°;
- esposizione a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19;
- qualsiasi sintomatologia (tosse, raffreddore, mal di gola, difficoltà respiratorie, dispnea da sforzo, stanchezza e dolori muscolari, dolori addominali, diarrea, perdita del gusto e/o dell'olfatto)

Mi impegno a rispettare le idonee misure di riduzione del rischio di contagio da COVID-19 come da linee guida istituzionali che mi sono state fornite.

Autorizzo la misura della temperatura corporea ad ogni ingresso presso l'impianto sportivo ai fini della prevenzione dal contagio da COVID-19, l'implementazione dei protocolli di sicurezza anti-contagio ai sensi dell'art. art. 1, n. 7, lett. d) del DPCM 11 marzo 2020, sino al termine dello stato d'emergenza.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 del GDPR (regolamento UE 2016/679).

Luogo e data \_\_\_\_\_

Firma

Preso visione della presente informativa, attesto il mio libero consenso al trattamento dei dati personali di mia figlia minore.

Firma padre \_\_\_\_\_ Firma madre \_\_\_\_\_

## COPPA LAZIO 2020 - 1° LIVELLO

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE	PROGRAMMA TECNICO DI RAPPRESENTANTIVA
<p>Per le categorie Giovanissime, Allieve, Junior 1, categoria unificata Junior 2 e Master <b><u>1 esercizio</u></b> a scelta tra:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Corpo libero</li><li>• Fune</li><li>• Cerchio</li><li>• Palla</li><li>• Clavette</li><li>• Nastro</li></ul>	<p>Le Rappresentative potranno essere composte da min. 3 a max. 4 atleti. Per la I categoria e la II categoria il programma tecnico prevede:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 esercizio individuale a corpo libero</li><li>• 1 esercizio individuale a scelta tra: cerchio – palla – clavette – fune – nastro</li><li>• 1 esercizio in successione di ginnaste: palla/cerchio</li></ul>

### 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 Combinazioni di Passi di Danza (S), Elementi attrezzo obbligatori, 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, 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 oltre a quelle richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

**N.B. Tutti gli elementi BD, AD, S, e elementi obbligatori attrezzo hanno un valore imposto 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
- 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..**

**COPPA LAZIO**  
**Programma individuale**  
**1° LIVELLO**  
**Categorie Giovanissime, Allieve**

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

1 esercizio individuale a scelta tra corpo libero, fune , cerchio, palla, clavette, nastro.

**CORPO LIBERO:**

**D:** max. 2,40

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0.30)
- Min. 1 Max. 2 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- 2 elementi obbligatori a scelta tra: (valore imposto 0.30)
  - Capovolta avanti o indietro o laterale
  - Ruota (partenza e arrivo libero)
  - 1 oscillazione del busto
  - 1 Slancio della gamba tesa

**RICHIESTE TECNICHE ATTREZZO A SCELTA:**

**D:** max. 2,40

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0,30)
- Min. 1 max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 1 AD (da 0,20 a 0,40) (valore imposto 0,30)
- 1 elemento obbligatorio attrezzo: (valore imposto 0.30)

<b>FUNE</b>	<b>CERCHIO</b>	<b>PALLA</b>	<b>CLAVETTE</b>	<b>NASTRO</b>
1 serie di saltelli nella fune girante avanti	1 rotolamento al suolo	1 serie di palleggi	1 serie di giri delle clavette	1 serie di serpentine

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**COPPA LAZIO**  
**Programma individuale**  
**1° LIVELLO**  
**Categorie Junior 1, Categoria Unificata (Junior 2 e Master)**

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

1 esercizio individuale a scelta tra corpo libero, fune , cerchio, palla, clavette, nastro.

**CORPO LIBERO:**

**D:** max. 2,40

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0.30)
- Min. 1 Max. 2 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- 2 elementi obbligatori a scelta tra: (valore imposto 0.30)
  - Capovolta avanti o indietro o laterale
  - Ruota (partenza e arrivo libero)
  - 1 oscillazione del busto
  - 1 Slancio della gamba tesa

**RICHIESTE TECNICHE ATTREZZO A SCELTA:**

**D:** max. 2,70

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0,30)
- Min. 1 max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 1 AD (da 0,20 a 0,40) (valore imposto 0,30)
- Max. 1 Rischio (min. 1 rotazione valore imposto 0,30)
- 1 elemento obbligatorio attrezzo: (valore imposto 0.30)

<b>FUNE</b>	<b>CERCHIO</b>	<b>PALLA</b>	<b>CLAVETTE</b>	<b>NASTRO</b>
1 serie di saltelli nella fune girante avanti	1 rotolamento al suolo	1 serie di palleggi	1 serie di giri delle clavette	1 serie di serpentine

**ESECUZIONE** 10,00 PUNTI

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

**COPPA LAZIO**  
**Programma Rappresentativa**  
**1° LIVELLO - I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)**

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

Composizione Rappresentative da 3 a 4 ginnaste. Una ginnasta può eseguire max. 2 esercizi.

**1. ESERCIZIO INDIVIDUALE A CORPO LIBERO:**

**D:** max. 2,40

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0,30)
- Min. 1 Max. 2 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- 2 elementi obbligatori a scelta tra: (valore imposto 0,30)
  - Capovolta avanti o indietro o laterale
  - Ruota (partenza e arrivo libero)
  - 1 oscillazione del busto
  - 1 Slancio della gamba tesa

**2. ESERCIZIO INDIVIDUALE RICHIESTE TECNICHE ATTREZZO A SCELTA:**

**D:** max. 2,40

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0,30)
- Min. 1 max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 1 AD (da 0,20 a 0,40) (valore imposto 0,30)
- 1 elemento obbligatorio attrezzo: (valore imposto 0.30)

FUNE	CERCHIO	PALLA	CLAVETTE	NASTRO
1 serie di saltelli nella fune girante avanti	1 rotolamento al suolo	1 serie di palleggi	1serie di giri delle clavette	1 serie di serpentine

**3. ESERCIZIO IN SUCCESSIONE DI GINNASTE (PALLA/CERCHIO):**

**D:** max. 2,70

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0,30): 2 BD per palla e 2 BD per cerchio.
- Min. 1 max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi): 1 serie per palla e una serie per cerchio
- Max. 1 AD (da 0,20 a 0,40) (valore imposto 0,30)
- 2 elementi obbligatori attrezzo (valore imposto 0,30): uno per palla e uno per cerchio

PALLA	CRECHIO
1 serie di palleggi	1 Rotolamento al suolo

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**COPPA LAZIO**  
**Programma Rappresentativa**  
**1° LIVELLO - II CATEGORIA (Junior 1, Junior 2 e Master)**

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

Composizione Rappresentative da 3 a 4 ginnaste. Una ginnasta può eseguire max. 2 esercizi.

**4. ESERCIZIO INDIVIDUALE A CORPO LIBERO:**

**D:** max. 2,40

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0,30)
- Min. 1 Max. 2 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- 2 elementi obbligatori a scelta tra: (valore imposto 0,30)
  - Capovolta avanti o indietro o laterale
  - Ruota (partenza e arrivo libero)
  - 1 oscillazione del busto
  - 1 Slancio della gamba tesa

**5. ESERCIZIO INDIVIDUALE RICHIESTE TECNICHE ATTREZZO A SCELTA:**

**D:** max. 2,70

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0,30)
- Min. 1 max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 1 AD (da 0,20 a 0,40) (valore imposto 0,30)
- Max. 1 Rischio (min. 1 rotazione valore imposto 0,30)
- 1 elemento obbligatorio attrezzo: (valore imposto 0,30)

<b>FUNE</b>	<b>CERCHIO</b>	<b>PALLA</b>	<b>CLAVETTE</b>	<b>NASTRO</b>
1 serie di saltelli nella fune girante avanti	1 rotolamento al suolo	1 serie di palleggi	1 serie di giri delle clavette	1 serie di serpentine

**6. ESERCIZIO IN SUCCESSIONE DI GINNASTE (PALLA/CERCHIO):**

**D:** max. 2,70

- 4 difficoltà corporee (1 per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,30 (valore imposto 0,30): 2 BD per palla e 2 BD per cerchio.
- Min. 1 max. 2 combinazioni di passi di danza (6-8 secondi): 1 serie per palla e una serie per cerchio
- Max. 1 AD (da 0,20 a 0,40) (valore imposto 0,30)
- Max. 1 Rischio (min. 1 rotazione valore imposto 0,30)
- 2 elementi obbligatori attrezzo (valore imposto 0,30): uno per palla e uno per cerchio

<b>PALLA</b>	<b>CRECHIO</b>
1 rotolamento sul corpo (min. 1 segmento)	1 prillo

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

## COPPA LAZIO 2020 - 2° LIVELLO

<b>PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE</b>	<b>PROGRAMMA TECNICO DI RAPPRESENTANTIVA</b>
Per le categorie Giovanissime, Allieve, Junior 1, categoria unificata Junior 2 e Master <b>2 esercizi</b> a scelta tra: <ul style="list-style-type: none"><li>• Corpo libero</li><li>• Fune</li><li>• Cerchio</li><li>• Palla</li><li>• Clavette</li><li>• Nastro</li></ul>	Le Rappresentative potranno essere composte da min. 3 a max. 4 atleti. Per la I categoria e la II categoria il programma tecnico prevede: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 esercizio individuale a corpo libero</li><li>• 1 esercizio individuale a scelta tra: cerchio – palla – clavette – fune – nastro</li><li>• 1 esercizio in successione di ginnaste: palla/cerchio</li></ul>

### **MODALITÀ DI GIUDIZIO - 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), Elementi Dinamici con Rotazione (R), Difficoltà d'attrezzo (AD), 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.

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

ULTERIORI Difficoltà Corporee (BD) del valore da 0,20 a 0,50 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:**

- 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
- 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..**

**COPPA LAZIO**  
**Programma individuale**  
**2° LIVELLO**  
**Categorie Giovanissime, Allieve**

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

2 esercizi a scelta tra quelli proposti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro.

**CORPO LIBERO:**

**D:** max. 3,50 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore da 0,10 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)

**RICHIESTE TECNICHE ATTREZZO:**

**D:** max. 4,50 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore da 0,10 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 2 AD
- Max. 1 Rischio (minimo 1 rotazione, valore max. 0,50)

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**COPPA LAZIO**  
**Programma individuale**  
**2° LIVELLO**  
**Categoria Junior 1, Categoria Unificata (Junior 2 e Master)**

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

2 esercizi a scelta tra quelli proposti: corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro.

**CORPO LIBERO:**

**D:** max. 4,00 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore da 0,10 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)

**RICHIESTE TECNICHE ATTREZZO:**

**D:** max. 4,50 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore da 0,10 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 2 AD
- Min. 1 Max. 2 Rischi (valore max. 0,50)

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**COPPA LAZIO**  
**Programma Rappresentativa**  
**2° LIVELLO – I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)**

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

Composizione Rappresentative da 3 a 4 ginnaste. Una ginnasta può eseguire max. 2 esercizi.

**1. ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO:**

**D:** max. 4,00 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (1 BD per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)

**2. ESERCIZIO INDIVIDUALE RICHIESTE TECNICHE ATTREZZO A SCELTA:**

**D:** max. 4,50 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore da 0,10 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 2 AD
- Max. 1 Rischio (valore max. 0,50)

**3. ESERCIZIO IN SUCCESSIONE PALLA/CERCHIO:**

**D:** max. 4,50 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (1 BD per GC più 1 a scelta) del valore da 0,10 a 0,50, (2 BD per palla e 2 BD per cerchio)
- 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 2 AD (Valore 0,20 – 0,30) (una AD per parte)
- Max. 1 Rischio (valore max. 0,50)

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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

**COPPA LAZIO**  
**Programma Rappresentativa**  
**2° LIVELLO – II CATEGORIA**

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

Composizione Rappresentative da 3 a 4 ginnaste. Una ginnasta può eseguire max. 2 esercizi.

**4. ESERCIZIO INDIVIDUALE CORPO LIBERO:**

**D:** max. 4,00 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore da 0,10 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)

**5. ESERCIZIO INDIVIDUALE RICHIESTE TECNICHE ATTREZZO:**

**D:** max. 4,50 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore da 0,10 a 0,50
- Min. 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 3 AD
- Min. 1 Max. 2 Rischi (valore max. 0,50)

**6. ESERCIZIO IN SUCCESSIONE PALLA/CERCHIO:**

**D:** max. 4,50 (no valore imposto. Valore da Codice dei punteggi A.S.I./Confsport Italia A.S.D.R.)

- 4 difficoltà corporee (min. 1 per GC) del valore da 0,10 a 0,50, (2 BD per palla e 2 BD per cerchio)
- Min. 1 combinazione di passi di danza (6-8 secondi)
- Max. 2 AD (max. 1 AD per parte)
- Min. 1 Max. 2 Rischi (valore max. 0,50) (max. 1 R per parte)

**ESECUZIONE 10,00 PUNTI**

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