

Campionato Nazionale d'Insieme di Specialità

Campionato Nazionale Elite di Specialità

15 - 16 Novembre 2025

Palazzetto dello Sport "Giovanni Paolo II"

Via S. Marco, 15 - PESCARA

Campionato Nazionale d'Insieme di Specialità

Palazzetto dello Sport "Giovanni Paolo II" - Via S. Marco, 15 Pescara

15 – 16 novembre 2025

PARTECIPAZIONE

Il Campionato Nazionale di Insieme di Specialità è riservato a tutte le ginnaste tesserate al CNS Libertas. Sono ammessi anche ginnasti di sesso maschile.

ESCLUSIONI

- Per il livello Elite Silver sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali agonistici GOLD (individuali, di squadra e di insieme).
- Per il livello A sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali agonistici GOLD (individuali, di squadra, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali livello LE nell'anno in corso (2025).
- Per il livello B sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali agonistici GOLD (individuali, di squadra, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali livello LC-LD-LE nell'anno in corso (2025).
- Per il livello C sono escluse le ginnaste che hanno partecipato anche ad una sola prova dei Campionati Federali agonistici GOLD (individuali, di squadra, di rappresentativa e di insieme) e SILVER individuali livello LB/LC/LD/LE nell'anno in corso (2025).

All'atto dell'iscrizione alla gara, dovranno essere specificati i nomi delle ginnaste, specialità e categoria per ogni squadra iscritta entro il termine previsto.

CATEGORIA NON AGONISTE: Baby 2018-2017

CATEGORIE AGONISTE LIVELLO A-B-C: I Categoria (Giovanissime e Allieve) 2017*-2011

II Categoria (Junior 1, Junior 2 e Master) 2012 e precedenti

*8 anni compiuti

CATEGORIE LIVELLO ELITE SILVER: Allieve 2017*-2011

	Open (Allieve e/o Junior e/o Senior)	2011 e precedenti
	*8 anni compiuti	
CATEGORIE LIVELLO ELITE GOLD:	Allieve	2017*-2012
	Giovanile	2017*-2010
	Open	2011 e precedenti
	*8 anni compiuti	

SEDE DI GARA

Palazzetto dello Sport “Giovanni Paolo II” – Via S. Marco, 15 – Pescara

CAMPO DI GARA E CAMPO DI ALLENAMENTO

Pedana 13x13 in moquette.

ORGANIZZAZIONE

A cura del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma in collaborazione con la Confsport Italia APSSD.

QUOTE DI ISCRIZIONE

Partecipazione squadre Campionato d’Insieme di Specialità € 70,00

ISCRIZIONE DELLE SQUADRE ALLA GARA E MODALITA’ DI VERSAMENTO DELLE QUOTE

Le iscrizioni, con i relativi pagamenti, si potranno effettuare solo ed esclusivamente tramite il portale online <https://portale.libertascroma.it/>, gestito dal Centro Comunale Libertas di Roma.

Le società avranno la possibilità di accedere al portale con la propria utenza (potendo modificare la password fornita dopo il primo accesso). Accedendo alla sezione “Eventi” sarà possibile visualizzare le varie discipline sportive e selezionare la disciplina desiderata. Una volta individuato l’evento, cliccando sul tasto “Iscrizioni” si potrà iscrivere una rappresentativa facendo click sul pulsante “Squadre”. Successivamente:

- Pulsante “aggiungi squadra” e inserire la tipologia e la categoria della squadra, la squadra verrà visualizzata in elenco.
- Selezionare la squadra a sinistra e aggiungere gli atleti sulla destra.
- Una volta inserite le rappresentative, spuntare i tecnici o gli accompagnatori.

Al termine della procedura di iscrizione il sistema calcolerà l’importo totale che dovrà essere versato:

- attraverso carta di credito sul portale;
- attraverso il “portafoglio” sul portale.

Si ricorda che finché non sarà saldata la quota di iscrizione alle gare, le rappresentative non verranno iscritte.

La segreteria provvederà alla pubblicazione sul sito www.libertascroma.it dell'ordine di gara in formato PDF e, al termine della manifestazione, delle classifiche ufficiali.

Solo ai fini della partecipazione alle gare le Società già affiliate ad altri Comitati Periferici del C.N.S. Libertas dovranno:

- a. Inviare al Centro Comunale Libertas di Roma il modulo dei dati della Società da richiedere a: segreteria@libertascroma.it.
- b. Inviare alla segreteria del Centro Comunale Libertas di Roma, ai fini della partecipazione degli atleti alle gare, l'elenco completo in formato csv dei propri tesserati. Il suddetto file dovrà essere richiesto al Comitato Periferico del C.N.S. Libertas di appartenenza. Una volta espletata tale procedura la Società potrà accedere, con le credenziali inviate, alla sezione gare del portale <https://portale.libertascroma.it/> ed effettuare le iscrizioni.
- c. Le Società potranno stampare direttamente le tessere dal portale <https://sil.libertasnazionale.it/> accedendo con le proprie credenziali.
 - versamento, che sarà caricato come credito, a mezzo:
 - bonifico bancario intestato al Centro Comunale Libertas Roma specificando dettagliatamente la causale, codice IBAN IT11T0325003201010000185926 Banca CREDEM ROMA AG. 2;

SCADENZA ISCRIZIONI

- Giovedì 16 ottobre 2025 SCADENZA UNICA ISCRIZIONI
- In caso di ritiro di una o più squadre, entro la mezzanotte di giovedì 16 ottobre 2025, le quote di partecipazione già versate verranno automaticamente riaccreditate sul portafoglio societario. La Società avrà diritto al recupero delle quote solo se effettuerà tale comunicazione direttamente sul portale entro il termine stabilito.
- Non sarà restituita la quota di partecipazione delle squadre e atleti iscritti che non saranno presenti in gara, salvo ritiro delle squadre entro i termini previsti.
- Per partecipare alle gare le Società sono tenute ad iscrivere **ALMENO UN TECNICO O DIRIGENTE ACCOMPAGNATORE**, entro la scadenza prevista.

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

Il Centro Comunale Libertas di Roma si riserva il diritto di modificare il programma gare in relazione al numero dei partecipanti e alle esigenze organizzative e di chiudere le iscrizioni in qualsiasi momento al raggiungimento del numero massimo consentito.

COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

- La gara sarà giudicata da Ufficiali di Gara del CNS Libertas.
- Le modalità di composizione della giuria saranno indicate dalla D.N.G..

CONTROLLO TESSERE

- A richiesta dell'Ufficiale di Gara l'atleta, in presenza del proprio tecnico o dirigente accompagnatore, dovrà esibire la tessera.
- Nel caso di tessera mancante l'atleta dovrà esibire un valido documento d'identità.
- In caso di accertamento di falsa attestazione, i responsabili saranno passibili delle conseguenze previste dalla legge in caso di dichiarazioni false o mendaci, oltre che alla segnalazione agli organi disciplinari per i soggetti tesserati.

MUSICHE

Le musiche, in formato mp3, dovranno essere caricate sul link di Google Drive che sarà comunicato con l'invio dell'O.d.G.. Con lo stesso invio sarà comunicata la data entro la quale potranno essere caricate le musiche. Le musiche dovranno essere caricate per Campionato, Categoria ed attrezzo seguendo la numerazione dell'ordine di gara. Le tracce dovranno essere rinominate con il nome della società, cognome e nome dell'atleta, attrezzo (ad esempio: ASD XXXXXXXX - ROSSI MARIA - CORPO LIBERO INDIVIDUALE).

Il tecnico dovrà comunque, obbligatoriamente, portare una chiavetta USB con le musiche in formato mp3 da poter utilizzare in caso di necessità. All'interno della chiavetta devono essere inserite tutte le tracce delle musiche delle Squadre della ASD in gara. Dovrà essere presente una traccia per ogni squadra.

SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

- E' tassativamente vietato entrare in campo gara alle persone non autorizzate.
- In campo gara possono essere presenti massimo due tecnici o dirigenti accompagnatori per ogni Società purché in regola con il tesseramento.
- I tecnici o i dirigenti accompagnatori per poter accedere al campo gara dovranno esporre la propria tessera identificativa, con foto, apposta all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
- Durante le premiazioni è tassativamente vietato entrare in campo gara per scattare foto se non al termine dell'intera gara e comunque autorizzati dagli organizzatori.
- Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di tecnici, dirigenti, atleti e Società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.

PUNTEGGI

- I punteggi saranno resi noti al termine della manifestazione.
- Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Corpo Giudicante in merito all'andamento della gara

(classifiche, punteggi, ecc.) sono inappellabili, per cui non si accettano ricorsi di alcun genere.

LIMITI DI ETÀ E CERTIFICAZIONE MEDICA

Per partecipare alle gare è obbligatorio il possesso del certificato medico:

- agonistico per tutte le ginnaste e i ginnasti che hanno compiuto gli 8 anni di età;
- non agonistico per le ginnaste e i ginnasti che non hanno compiuto gli 8 anni di età.

DOVERI E NORME GENERALI

- Le Società, gli atleti, i tecnici, gli ufficiali di gara, i dirigenti in genere hanno il dovere di rispettare in ogni loro comportamento, attivo od omissivo, la lealtà e la correttezza, quali principi generali che regolano l'esercizio e la partecipazione allo sport, lo Statuto, i Regolamenti e le normative del CNS Libertas, la normativa CONI, nonché le norme afferenti al Regolamento Antidoping e le prescrizioni Sanitarie di legge. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti di coloro che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva.
- Il Legale Rappresentante della Società, con l'affiliazione al CNS Libertas, 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, ai campionati e alle manifestazioni organizzate dal CNS Libertas, 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, delle Normative del CNS Libertas, del CONI, della polizza assicurativa e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni al CNS Libertas e/o al CC Libertas di Roma per infortuni non rimborsati dalla Compagnia Assicuratrice.

I tesserati si impegnano, inoltre, al rispetto delle norme afferenti al Regolamento Antidoping e delle prescrizioni Sanitarie di legge.

- Il Legale Rappresentante della Società dichiara, inoltre, che tutti i tesserati hanno letto la normativa 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, e hanno autorizzato il CNS Libertas e il CC Libertas di Roma ad utilizzare e gestire, per i suoi fini istituzionali, le proprie generalità.

Per quanto non contemplato nel presente Regolamento vigono le norme previste dallo Statuto, dai Regolamenti e Normative vigenti del CNS Libertas e in ultima analisi della F.G.I..

RICORSI

Come previsto dal regolamento tecnico in vigore per l'anno sportivo 2024, le decisioni e i provvedimenti adottati dalla Giuria sono INAPPELLABILI; pertanto, non si accettano ricorsi di alcun genere.

PREMIAZIONI

Nella classifica generale saranno premiate tutte le squadre secondo un criterio per **FASCE DI MERITO** solo per le **CATEGORIE AGONISTE LIVELLO A-B-C**: I Categoria (Giovanissime e Allieve).

- dalla 1° alla 3° squadra classificata **FASCIA D'ORO**
- dalla 4° alla 6° squadra classificata **FASCIA D'ARGENTO**
- dalla 7° alla 9 squadra classificata **FASCIA DI BRONZO**
- dalla 10° in poi una medaglia a tutte le partecipanti.

N.B.: Il criterio delle fasce di merito non verrà applicato nella II Categoria, nell'Elite Silver e nell'Elite Gold Gold.

Tutte le componenti delle squadre della Categoria Baby riceveranno una medaglia d'oro.

**Campionato Nazionale d'Insieme di Specialità
PROGRAMMA TECNICO**

LIVELLO ELITE GOLD		
ALLIEVE	GIOVANILE	OPEN
Esercizio di insieme da 3 a 5 ginnaste con 5 palle Durata: da 2'00" a 2'15"	Esercizio di insieme da 3 a 5 ginnaste con 5 nastri Durata: da 2'15" a 2'30"	Esercizio di insieme da 3 a 5 ginnaste con 3 cerchi e 2 paia di clavette e/o 5 palle Durata: da 2'15" a 2'30"

LIVELLO ELITE SILVER	
ALLIEVE	OPEN
Esercizio di squadra da 3 a 5 ginnaste <u>con attrezzi uguali o differenti</u> Durata: da 2'15" a 2'30"	Esercizio di squadra da 3 a 5 ginnaste <u>con attrezzi uguali o differenti</u> Durata: da 2'15" a 2'30"

BABY	I CATEGORIA (Giovanissime e/o Allieve)	II CATEGORIA (Junior 1 e/o Junior 2 e/o Master)
	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste <u>a corpo libero</u> Durata: da 1'00" a 1'30"	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste <u>a corpo libero</u> Durata: da 1'00" a 1'30"
	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste <u>con attrezzi uguali o differenti</u> (max. due tipi) Durata: da 1'30" a 2'00"	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste <u>con attrezzi uguali o differenti</u> (max. due tipi) Durata: da 1'30" a 2'00"
	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste <u>a corpo libero</u> Durata: da 1'00" a 1'30"	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste <u>a corpo libero</u> Durata: da 1'00" a 1'30"
	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste <u>con cerchi</u> Durata: da 1'00" a 1'30"	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste <u>con cerchi</u> Durata: da 1'00" a 1'30"
	LIVELLO C Esercizio di squadra <u>a corpo libero</u> da 3 a 6 ginnaste Durata: da 45" a 1'00"	LIVELLO C Esercizio di squadra da 3 a 6 ginnaste <u>a corpo libero</u> Durata: da 45" a 1'00"

- I livelli Elite Gold e Silver seguono il Codice dei Punteggi Internazionale; mentre i livelli A, B e C seguono il Codice dei Punteggi del CNS Libertas.
- Ogni ginnasta può partecipare al max. in 2 squadre di differenti specialità.
- Nella I e II categoria le squadre potranno essere formate anche da ginnaste appartenenti tutte alla stessa categoria (esempio: squadra di I categoria formata solo da giovanissime o solo da allieve o da

alcune giovanissime e alcune allieve).

- È permesso il passaggio in una categoria superiore, tranne per la categoria Baby.
- Per le gare di squadra, la qualificazione alla fase nazionale non è nominativa ma societaria, pertanto la composizione delle squadre qualificatesi può variare dalla fase regionale alla fase nazionale. Non sono però consentiti passaggi da una squadra all'altra qualora una società si qualifichi con più squadre.
- Il body per le ginnaste della squadra deve essere identico; i ginnasti dovranno indossare body maschile o completini elasticizzati (canottiera e pantalone elasticizzato corto o lungo).

MODALITÀ DI GIUDIZIO LIVELLO A-B-C

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno presi in considerazione in ordine cronologico (validati o non) Passi di Danza (S), Collaborazioni (DC), Elementi Dinamici con Rotazione (R) e Scambi (DE), fino al raggiungimento delle richieste del programma tecnico.

Ulteriori Elementi Dinamici con Rotazione (R), Difficoltà Corporee del valore da 0,20 a 0,50 e Scambi (DE), oltre a quelli richiesti, saranno penalizzati come difficoltà in esubero (giudice D – penalità 0,30).

• LIVELLO A, LIVELLO B

Possono essere inserite ulteriori difficoltà corporee (DB) codificate del valore massimo di 0,10. Per la valutazione delle difficoltà corporee (DB), verranno scritte tutte le difficoltà corporee (DB) 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 (DB) da 0,10. Qualora una DB non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una DB da 0,10 eseguita correttamente.

• LIVELLO C

Sarà scritto tutto l'esercizio e per l'attribuzione del punteggio finale saranno prese in considerazione in ordine cronologico (validati o non) Passi di Danza (S) e Collaborazioni (DC) fino al raggiungimento delle richieste. Per la valutazione delle difficoltà corporee (DB), verranno scritte tutte le difficoltà corporee (DB) in ordine cronologico. Qualora una DB non venisse convalidata, la giudice potrà convalidare una DB da 0,10 eseguita correttamente. Le pre-acrobatiche che si possono inserire sono ruota (e varianti), capovolta avanti/indietro/laterale e saut plongè. Ogni altro tipo di elemento acrobatico e pre-acrobatico NON si può inserire né individualmente né durante collaborazioni. Saranno penalizzate come difficoltà in esubero (penalità 0,30).

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.
- Gli attrezzi devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere diverso.

- 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 del CNS Libertas.

LIVELLO ELITE GOLD

CATEGORIA ATTREZZI	DB	DE	R	DC
ALLIEVE Da 2'00 a 2'15'' 5 PALLE	3 (min. 1 per GC)	2	Max. 1	Max. 8 Min. 1 CC Min. 1 C ↗ o 1 C ↓↓ Min. 1 CR
GIOVANILE 5 NASTRI	3 (min. 1 per GC)	3	Max. 1	Max. 10 Min. 2 CC Min. 2 C ↗ o 2 C ↓↓ Min. 2 CR
OPEN 3 CERCHI E DUE PAIA DI CLAVETTE 5 PALLE	Min. 4 (min. 1 per GC)	Min. 4	Max. 1	Max. 14 Min. 3 CC Min. 3 C ↗ o 3 C ↓↓ Min. 3 CR
	Max. 9 Difficoltà (1 a scelta)			

LIVELLO ELITE SILVER

CATEGORIA ATTREZZI	MAX. D	DB	DE	R	DC
Attrezzi uguali o differenti (max. 2 tipi) 5 ginnaste SQ. ALLIEVE SQ. OPEN (allieve e/o junior e/o senior)	7,00	4 (da 0,10 a 0,50) Min. 1 per GC	4	Max. 1	Max. 15 Min. 3 CC

LIVELLO A

I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
CORPO LIBERO	5,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI (MAX. 2 TIPI) 3/6
GINNASTE**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 30 secondi a 2 minuti

ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
ATTREZZI A SCELTA	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 2	Max. 1	Min. 4

II CATEGORIA (Junior 1, Junior 2 e Master)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
CORPO LIBERO	5,00	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,50 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 4

**ESERCIZIO DI SQUADRA CON ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI (MAX. 2 TIPI) 3/6
GINNASTE**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 30 secondi a 2 minuti

ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
ATTREZZI A SCELTA	5,00	3 da 0,10 a 0,50 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 2	Max. 1	Min. 4

LIVELLO B

I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
CORPO LIBERO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 2	Min. 4

ESERCIZIO DI SQUADRA CON CERCHI 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
CERCHIO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 2 Max. 0,30	Min. 2	Max. 1 Max. 0,30	Min. 4

II CATEGORIA (Junior 1, Junior 2 e Master)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
CORPO LIBERO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 2	Min. 4

ESERCIZIO DI SQUADRA CON CERCHI 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	TOT. D	DB	DE	S	R	DC
CERCHIO	4,00	3 da 0,10 a 0,30 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 2 Max. 0,30	Min. 2	Max. 1 Max. 0,30	Min. 4

LIVELLO C

BABY (categoria non agonista)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
CORPO LIBERO	2,50	3 da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Min. 3

I CATEGORIA (Giovanissime e Allieve)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
CORPO LIBERO	2,50	3 da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Min. 3

II CATEGORIA (Junior 1, Junior 2, Master)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/6 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	TOT. D	DB	S	DC
CORPO LIBERO	2,50	3 da 0,10 (1 per GC)	Min. 2	Min. 3