

CAMPIONATO NAZIONALE

*d'Insieme di
Specialità'*
DI GINNASTICA
Ritmica

ELEGANZA, ARMONIA,
COORDINAZIONE.
INSIEME, SIAMO SPETTACOLO.



21 • 22
NOVEMBRE
2026



**SAN BENEDETTO
DEL TRONTO (AP)**



**PALAZZETTO
DELLO SPORT
BERNARDO SPECA**

Con la partecipazione delle ginnaste del



LA PASSIONE CI UNISCE,
LA GINNASTICA CI FA SOGNARE.





CAMPIONATO NAZIONALE D'INSIEME DI SPECIALITA' DI GINNASTICA RITMICA

**Palazzetto dello Sport "Bernardo Speca"
San Benedetto del Tronto (AP)**

21 - 22 novembre 2026

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

I livelli previsti per questo Campionato sono: Elite Gold ed Elite Silver che seguono il Codice dei punteggi internazionale; mentre i livelli A, B, e C seguono il Codice dei punteggi del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma Settore Ginnastica Sezione Ginnastica Ritmica.

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 (2026).
- 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 (2026).
- 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 (2026).

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 del C.N.S. Libertas.

SEDE DI GARA

Palazzetto dello Sport "Bernardo Speca" – Viale dello Sport, 64 – San Benedetto del Tronto (AP)

CAMPO DI GARA E CAMPO DI ALLENAMENTO

Pedane 13x13 in moquette.

AFFILIAZIONE E TESSERAMENTO

Per le modalità di affiliazione e tesseramento fare riferimento alla Normativa Generale 2026-2027

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Iscrizione squadra € 70,00

Reclami e preannunci reclami sul campo gara (da consegnare all'Ufficiale di Gara) € 100,00

MODALITA' VERSAMENTO DELLE QUOTE

Le quote di partecipazione possono essere pagate dalla Società, con carta di credito, direttamente sul portale <https://portale.libertascroma.it>.

ORGANIZZAZIONE

A cura del Centro Comunale Libertas di Roma.

PROCEDURA PER L'ISCRIZIONE AI CAMPIONATI

L'iscrizione ai Campionati con il relativo pagamento, si potrà 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. Dopo aver cliccato sulla disciplina desiderata, si aprirà una schermata con l'elenco dei Campionati. La Società dovrà mettere un fleg in corrispondenza del Campionato d'Insieme.
- Effettuata l'iscrizione al Campionato la Società potrà accedere alla sezione eventi.

ISCRIZIONE DELLE SQUADRE ALLA GARA

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 manifestazione desiderata. Una volta individuato il Campionato, cliccando sul tasto "Iscrizioni" si potrà visualizzare l'elenco degli atleti inseriti sul portale ed iscriverli al Campionato.

Per iscrivere un atleta fare click sul pulsante arancione "Iscrizioni" in corrispondenza di ciascun evento;

Gare a squadra:

- 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 gare di squadra, spuntare i tecnici o gli accompagnatori.

Al termine della procedura di iscrizione il sistema calcolerà l'importo totale che dovrà essere pagato con carta di credito.

Si ricorda che finché non sarà saldata la quota di iscrizione alle gare, le squadre non saranno 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 scaricato accedendo alla propria area riservata del SIL – portale affiliazione e tesseramenti, oppure 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.

SCADENZA ISCRIZIONI

- **Domenica 18 ottobre 2026 SCADENZA UNICA ISCRIZIONI**
- In caso di ritiro di una o più squadre, entro la mezzanotte di domenica 18 ottobre 2026, 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 iscritte che non saranno presenti in gara, salvo ritiro entro i termini previsti.
- Per partecipare alle gare le Società sono tenute ad iscrivere i propri atleti e **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

- Le gare saranno giudicate da giudici del C.N.S. Libertas.
- Le modalità di composizione della giuria saranno indicate dal D.N.G..

CONTROLLO TESSERE

- Ogni atleta, durante la manifestazione, dovrà essere munito di tessera del C.N.S. Libertas.
- Gli atleti dovranno esporre la propria tessera identificativa completa di foto, annullata con il timbro societario, all'interno di un badge con relativo nastrino da portare al collo.
- 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.

- Non possono partecipare alle gare indette dal C.N.S. Libertas atleti che prendono parte ad attività con una Società diversa da quella affiliata al C.N.S. Libertas.
- 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 squadra, categoria seguendo la numerazione dell'ordine di gara. Le tracce dovranno essere rinominate con il nome della società, il numero della squadra, il livello, ed attrezzo (ad esempio: ASD XXXXXXXX – SQUADRA X, LIVELLO X, CATEGORIA X, attrezzo X).

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

SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE

- **È 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 al Centro Comunale Libertas.
- 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.

CLASSIFICHE

- Le classifiche finali verranno stilate per categoria in base al punteggio attribuito dalla giuria.
- La classifica sarà per rappresentativa.
- La segreteria del Centro Comunale Libertas Roma provvederà alla pubblicazione delle classifiche ufficiali direttamente sul sito www.libertascroma.it.

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.

CERTIFICAZIONE MEDICA

Per quanto riguarda la certificazione medica ci si attiene alle disposizioni emanate dalla F.G.I.

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 C.N.S. 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 C.N.S. 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 C.N.S. 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 C.N.S. Libertas e CONI, della polizza assicurativa e si impegnano a non richiedere il risarcimento dei danni al C.N.S. Libertas e a coloro a cui viene demandata l'organizzazione di una manifestazione, 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 C.N.S. Libertas 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 C.N.S. Libertas o in ultima analisi della F.G.I.

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. | |

In caso di pari merito nelle posizioni, che determinano una premiazione, si **MANTERRA'** l'**EX-AEQUO**.

Esempio: se l'ex-aequo riguarda la I posizione, la parità rimane e la II posizione non verrà indicata e si passerà alla premiazione della III posizione e così via.

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.

CATEGORIE

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

CATEG. NON AGONISTE LIVELLO C:	Baby	2019-2018
CATEG. AGONISTE LIVELLO A - B - C:	I Categoria (Giovanissime, Allieve 1 e Allieve 2)	2018*-2013
	II Categoria (Junior e Master)	2012 e precedenti
CATEG. LIVELLO ELITE SILVER:	Allieve	2018*-2013
	Open (allieve e/o Junior e/o Senior)	2012 e precedenti
CATEG. LIVELLO ELITE GOLD:	Allieve	2018*-2013
	Giovanile	2018*-2011
	Open	2010 e precedenti

*8 anni compiuti

1. I livelli Elite Gold e Silver seguono il C.d.P. Internazionale; mentre i livelli A, B e C seguono il C.d.P. del Centro Comunale Sportivo Libertas Roma Settore Ginnastica Sezione Ritmica.
2. Ogni ginnasta può partecipare al max. in 2 squadre di **differenti specialità**.
3. 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).
4. È permesso il passaggio in una categoria superiore, tranne per la categoria Baby.
5. La classifica sarà per attrezzo.
6. 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).
7. La durata degli esercizi per ogni categoria e livello è specifica nel Programma Tecnico.

PROGRAMMA TECNICO

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 Centro Comunale Sportivo Libertas Settore Ginnastica Sezione Ginnastica Ritmica.

LIVELLO ELITE GOLD		
ALLIEVE	GIOVANILE	OPEN
Esercizio di insieme 5 ginnaste con: • Cerchio - Durata: da 2'00" a 2'15"	Esercizio di insieme 5 ginnaste con: • Palla - Durata: da 2'15" a 2'30"	Esercizio di insieme 5 ginnaste con: • Palla - Durata: da 2'15" a 2'30"

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

BABY	I CATEGORIA (Giovanissime e/o Allieve 1 e/o Allieve 2)	II CATEGORIA (Junior e/o Master)
LIVELLO C Esercizio di squadra a corpo libero da 3 a 8 ginnaste - Durata: da 45" a 1'00"	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a corpo libero - Durata: da 1'00" a 1'30"	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a corpo libero - Durata: da 1'00" a 1'30"
	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste con attrezzi uguali o differenti (max. 2 tipi) Durata: da 1'30" a 2'00"	LIVELLO A Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste con attrezzi uguali o differenti (max. 2 tipi) Durata: da 1'30" a 2'00"
	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a corpo libero - Durata: da 1'00" a 1'30"	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a corpo libero - Durata: da 1'00" a 1'30"
	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste con cerchi - Durata: da 1'00 a 1'30"	LIVELLO B Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste con cerchi - Durata: da 1'00 a 1'30"
	LIVELLO C Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a corpo libero - Durata: da 45" a 1'00"	LIVELLO C Esercizio di squadra da 3 a 8 ginnaste a corpo libero - Durata: da 45" a 1'00"

MODALITÀ DI GIUDIZIO LIVELLO A - B - C

• LIVELLO A, LIVELLO B

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), Elementi Dinamici con Rotazione (R), Collaborazioni (DC) 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).

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 plongé. 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

ALLIEVE

(musica 2'00" – 2'15")

ATTREZZI	DB	DE	R	DC
	3 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	2	Max 1	Max. 8 Min. 1 CC Min. 1 C↗ 'C↘ Min. 1 CR

GIOVANILE

ATTREZZI	DB	DE	R	DC
	3 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	3	Max 1	Max. 10 Min. 2 CC Min. 2 C↗ 'C↘ Min. 2 CR

OPEN

ATTREZZI	DB	DE	R	DC
	Min 4 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	Min 4	Max 1	Max. 14 DC Min. 3 CC Min. 3 C ↗ ' C ↓ Min. 3 CR
	Max 9 Difficoltà (1 a scelta)			
	Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione			

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, Allieve 1 e Allieve 2)

ESERCIZIO DI SQUADRA CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 4

ESERCIZIO DI SQUADRA
ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI (MAX. 2 TIPI) 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 30 secondi a 2 minuti

ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
ATTREZZI A SCELTA	3 da 0,10 a 0,40 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 2	Max. 1	Min. 4

II CATEGORIA (Junior e Master)

ESERCIZIO DI SQUADRA
CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	Min. 3 – Max. 6 da 0,10 a 0,40 (Min. 1 per GC)	Min. 2	Min. 4

ESERCIZIO DI SQUADRA
ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI (MAX. 2 TIPI) 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto 30 secondi a 2 minuti

ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
ATTREZZI A SCELTA	3 da 0,10 a 0,40 (1 per GC)	Min. 1 - Max. 3 Max. 0,50	Min. 2	Max. 1	Min. 4

LIVELLO B

I CATEGORIA (Giovanissime, Allieve 1 e Allieve 2)

ESERCIZIO DI SQUADRA
CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

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

**ESERCIZIO DI SQUADRA
CERCHI 3/8 GINNASTE**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
CERCHIO	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 e Master)

**ESERCIZIO DI SQUADRA
CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

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

**ESERCIZIO DI SQUADRA
CERCHI 3/8 GINNASTE**

DURATA ESERCIZIO: da 1 minuto a 1 minuto 30 secondi

ATTREZZI	DB	DE	S	R	DC
CERCHIO	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 3/8 GINNASTE**

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

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

I CATEGORIA (Giovanissime, Allieve 1 e Allieve 2)

ESERCIZIO DI SQUADRA

CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	3 da 0,10 a 0,20 (1 per GC)	Min. 2	Min. 3

II CATEGORIA (Junior e Master)

ESERCIZIO DI SQUADRA

CORPO LIBERO 3/8 GINNASTE

DURATA ESERCIZIO: da 45 secondi a 1 minuto

ATTREZZI	DB	S	DC
CORPO LIBERO	3 da 0,10 a 0,20 (1 per GC)	Min. 2	Min. 3

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA

Di seguito le tariffe convenzionate per la sistemazione alberghiera presso l'Hotel Relax Family & Spa di San Benedetto del Tronto (AP) - Via Tibullo, 2.

- trattamento: mezza pensione con prima colazione + cena (HB) oppure pensione completa con prima colazione + pranzo + cena (FB)

Hotel Relax Family & Spa			
	Camera singola	Camera doppia	Camera tripla/quadrupla
HB	Euro 75,00	Euro 48,00	I primi due occupanti euro 48,00; riduzioni 3° e 4° letto da 3 a 8 anni euro 36,00, da 8 anni in su euro 38,00
FB	Euro 78,00	Euro 51,00	I primi due occupanti euro 51,00; riduzioni 3° e 4° letto da 3 a 8 anni euro 39,00, da 8 anni in su euro 41,00

I prezzi si intendono a persona a notte.

Mezza pensione (a partire dalla cena del giorno di arrivo fino alla colazione del giorno di partenza) - acqua e ¼ di vino ai pasti inclusi (bevande extra da pagare in loco);

Pensione completa (a partire dalla cena del giorno di arrivo fino al pranzo del giorno di partenza) - acqua e ¼ di vino ai pasti inclusi (bevande extra da pagare in loco)

Costi da pagare in loco

- gli extra in hotel (minibar, servizio camera, lavanderia, pay tv, ecc.)
- tutti gli altri eventuali costi non menzionati nelle tariffe di mezza pensione o di pensione completa

L'IMPOSTA DI SOGGIORNO E' DI EURO 1,50 PER PERSONA AL GIORNO DAI 12 ANNI.

Per informazioni e prenotazioni: info@hotel-relax.it