

CONTENUTI

GENERALITÀ

1. Competizioni e Programmi	2
2. Giurie	4
3. Pedana (Esercizi Individuali e di Squadra)	5
4. Attrezzi Esercizi Individuali e di Squadra	6
5. Abbigliamento delle Ginnaste (Individuali e di Squadra)	7
6. Disciplina	8
7. Penalità del Giudice Coordinatore per gli Esercizi Individuali e di Squadra	9

ESERCIZI INDIVIDUALI - DIFICOLTÀ (D)

1. Panoramica Difficoltà	10
2. Difficoltà corporee (BD)	10
3. Gruppi Tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali	11
4. Combinazione di passi di danza (S)	18
5. Elementi Dinamici con Rotazione (R)	19
6. Difficoltà d'attrezzo (AD)	22
7. Punteggio Difficoltà (D)	25
8. Salti	26
9. Equilibri	28
10. Rotazioni	30

ESERCIZI INDIVIDUALI - ESECUZIONE (E)

1. Valutazione della Giuria Esecuzione	32
2. Punteggio Esecuzione (E)	32
3. Gruppo giuria E	32
4. Componente artistica	32
5. Falli Artistici	35
6. Falli Tecnici	37

ESERCIZIO DI SQUADRA - GENERALITÀ

1. Numero delle ginnaste	40
2. Entrata	40

ESERCIZI DI SQUADRA - DIFICOLTÀ (D)

1. Panoramica Difficoltà	40
2. Difficoltà senza e con Scambio: BD e ED	42
3. Gruppi Tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali	43
4. Combinazione di passi di danza (S)	44
5. Elementi Dinamici con Rotazione	45
6. Collaborazioni (C)	46
7. Punteggio Difficoltà (D)	48

ESERCIZI DI SQUADRA - ESECUZIONE (E)

1. Valutazione della Giuria Esecuzione	49
2. Punteggio Esecuzione (E) 10,00 punti	49
3. Valutazione del Gruppo giuria E	49
4. Componente artistica	50
5. Falli Artistici	52
6. Falli Tecnici	54

GENERALITÀ

1. COMPETIZIONI E PROGRAMMI

1.1 PROGRAMMI DELLE COMPETIZIONI

I programmi delle competizioni sono descritti in dettaglio nel Programma Tecnico.

1.2 CRONOMETRAGGIO

Il cronometro è avviato non appena la ginnasta o la prima ginnasta della squadra comincia a muoversi (è tollerata una breve introduzione musicale non più lunga di 4 secondi senza movimento) ed è fermato non appena la ginnasta o l'ultima ginnasta della squadra è totalmente immobile.

Penalità del Giudice Coordinatore: 0,05 p. per ogni secondo in più o in meno

Penalità del Giudice Coordinatore: 0,30 p. per introduzione musicale senza movimento più lunga di 4 secondi.

1.3 MUSICA

Un segnale sonoro può iniziare prima della musica.

Tutti gli esercizi devono essere eseguiti nella loro totalità con accompagnamento musicale. Sono tollerati dei brevi e volontari arresti, motivati dalla composizione.

La musica deve essere unitaria e completa (è permesso l'arrangiamento di una musica già esistente). Non è permessa la sconnessa successione di differenti frammenti musicali.

La musica non tipica del carattere della ginnastica ritmica è totalmente vietata (es. sirene, motori di auto, ecc.)

Penalità del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per Musica non conforme alle regole

La musica può essere interpretata da uno o più strumenti, inclusa la voce utilizzata come uno strumento. Tutti gli strumenti sono autorizzati a condizione che esprimano una musica con le caratteristiche necessarie per accompagnare un esercizio di GR: chiara e ben definita nella sua struttura. **Non ci sono vincoli nell'utilizzo di musiche cantate.**

L'accompagnamento musicale con voce e parole può essere usato, nel rispetto dell'etica.

Una ginnasta/squadra/coppia può ripetere l'esercizio solo in caso di errore di "forza maggiore" del paese organizzatore e con l'approvazione della Giuria Superiore (es. mancanza di elettricità, errore del sistema audio, ecc.).

Nel caso in cui sia suonata una musica non corretta, è responsabilità della ginnasta/coppia/squadra di fermare immediatamente l'esercizio appena la ginnasta/coppia/squadra realizza che la musica è scorretta; lei/loro lascerà la pedana di gara e rientrerà e ricomincerà l'esercizio con la propria musica, quando chiamata in pedana di gara. ; l'esercizio sarà ripreso immediatamente con la propria musica.

Una protesta successiva al completamento dell'esercizio non sarà accettata.

Ogni brano musicale deve essere registrato su un singolo CD di alta qualità.

Il CD deve riportare: nome della ginnasta, simbolo dell'attrezzo, società di appartenenza e durata della musica.

Penalità del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per Musica non conforme alle regole.

2. GIURIE

2.1 COMPOSIZIONE DELLA GIURIA GIURIA SUPERIORE

Composizione della Giuria per gli esercizi individuali, di coppia e di squadra
Gruppo D (DIFFICOLTÀ)
Gruppo E (ESECUZIONE)

2.2 COMPOSIZIONE DEI GRUPPI

Gruppo Giudici Difficoltà (D) per Individuale/coppia/squadra 4 giudici:
2 giudici D1 e D2
2 giudici D3 e D4

Gruppo Giudici Esecuzione (E) per Individuale/coppia/squadra 4 giudici:
2 giudici E1 e E2 falli artistici
1 giudici E3 e E4 falli tecnici

2.3 FUNZIONI DEL GRUPPO D

I giudici D (**D1 e D2**) registrano il contenuto dell'esercizio:

- Per l'individuale: valuta il numero e il valore tecnico delle difficoltà corporee (**BD**), il numero e il valore dei passi di danza (**S**) e il numero degli elementi tecnici fondamentali specifici d'attrezzo.
- Per la coppia e la squadra: valuta il numero e il valore tecnico delle difficoltà corporee (**BD**), gli scambi (**ED**), il numero e il valore dei passi di danza (**S**).

I giudici D1 e D2 valutano l'intero esercizio separatamente e poi determinano congiuntamente il punteggio parziale D (Un unico punteggio comune).

I giudici D (**D3 e D4**) registra il contenuto dell'esercizio nella nota dei simboli:

- Per l'individuale: valuta il numero e il valore tecnico degli elementi dinamici di rotazione (**R**) e le difficoltà d'attrezzo (**AD**).
- Per la coppia e la squadra: valuta il numero e il valore tecnico degli elementi dinamici di rotazione (**R**) e il numero e il valore tecnico delle collaborazioni (**C**).

I giudici D3 e D4 valutano l'intero esercizio separatamente e poi determinano congiuntamente il punteggio parziale D (Un unico punteggio comune).

In ciascun sottogruppo se necessario sono consentite brevi discussioni; in caso di disaccordo tra i giudici, deve essere sollecitato il consiglio del delegato/supervisore tecnico.

Il punteggio finale D sarà la somma dei due punteggi parziali D.

Il giudice D1 è il giudice coordinatore. Questo giudice applicherà le penalità per uscita di pedana, tempo dell'esercizio e tutte le altre penalità indicate nella tavola delle penalità di giudice coordinatore.

La Giuria Superiore deve confermare le penalità date dal Giudice coordinatore.

Funzioni del gruppo giudici D dopo la Competizione:

- Se necessario, presentare le registrazioni di giudizio degli esercizio utilizzando i simboli e passare queste registrazioni alla Giuria Superiore d'attrezzo al termine delle competizioni.
- Su richiesta del Presidente della Giuria Superiore, fornire un elenco completo delle ambiguità e delle decisioni discutibili con il numero, il nome della ginnasta, FN e d'attrezzo.

2.4 FUNZIONI DEL GRUPPO E Il gruppo E deve valutare i falli e applicare correttamente le deduzioni corrispondenti.

I giudici E (**E1 e E2**) valutano la componente separatamente e poi determinano congiuntamente le penalità artistiche (un unico punteggio comune). Nel sottogruppo, se necessario, sono consentite discussioni; in caso di disaccordo tra i giudici E1 e E2, deve essere sollecitato il consiglio del delegato/supervisore tecnico.

I giudici E (**E3 e E4**) valutano i falli tecnici per deduzione (media dei punteggi).

Le deduzioni Artistiche e Tecniche sono inserite separatamente per il punteggio finale di Esecuzione. Le deduzioni del punteggio E saranno la somma delle deduzioni parziali dei due punteggi E.

PUNTEGGIO FINALE E: la somma delle deduzioni Artistiche e Tecniche che sono sottratte da 10.00 p.

2.5 FUNZIONI DEL GIUDICE CRONO E SEGRETERIE

Giudici Crono

- Controllare il tempo di durata dell'esercizio
- Segnare e consegnare la corretta registrazione con ogni violazione o deduzione e passarla al giudice coordinatore (D1).
- Controllare le violazioni del tempo e registrare l'esatto minutaggio superiore o inferiore al limite.

SEGRETARI

I segretari bisogna che siano a conoscenza del codice dei punteggi e del computer. Sono responsabili dell'accuratezza di tutte le voci nel computer; dell'osservanza del corretto ordine dei team e dei ginnasti; della corretta uscita del punteggio.

CALCOLO DEL PUNTEGGIO FINALE

Per addizione: punteggio D + punteggio E

RIUNIONE DI GIURIA

- Prima di ogni Campionato, il Comitato tecnico organizzerà una riunione per informare i giudici partecipanti sull'organizzazione di giudizio.
- Tutti i giudici sono tenuti ad assistere alla riunione, all'intera durata della competizione e alla cerimonia di premiazione, al termine di ogni competizione.

3. PEDANA

3.1 ESERCIZI INDIVIDUALI, DI SQUADRA E DI COPPIA

Il superamento del bordo della pedana, dell'attrezzo o di uno dei due piedi o di una qualsiasi parte del corpo che tocchi il suolo al di fuori dell'area specifica o qualsiasi attrezzo che esca dalla pedana e ritorni da solo, sarà penalizzato:

- **Penalità del Giudice Coordinatore:**

punti 0,30 ogni volta per una ginnasta individualista o per ogni ginnasta della squadra o della coppia in fallo o ogni volta che l'attrezzo esce di pedana.

- **Nessuna penalità**

- se l'attrezzo esce di pedana dopo la fine dell'esercizio e la fine della musica
- se l'attrezzo è perso nell'ultimo movimento dell'esercizio

- se l'attrezzo supera il bordo della pedana senza toccare il suolo
- se l'attrezzo e/o la ginnasta toccano la linea

4. ATTREZZI

Ciascun attrezzo usato da una ginnasta individualista o coppia o squadra, deve essere approvato dalla FIG.

Le caratteristiche di ciascun attrezzo sono precisate nel Regolamento degli Attrezzi FIG.

Gli attrezzi utilizzati dalla squadra o coppia devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma): solo il colore può essere diverso.

Ogni attrezzo potrà essere controllato in qualsiasi momento della competizione.

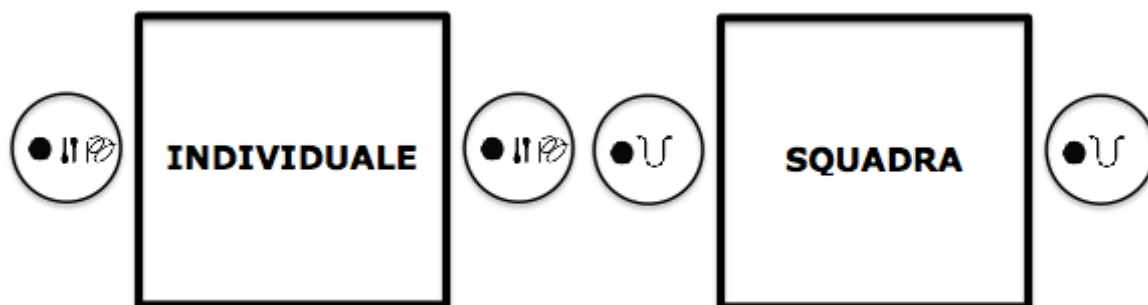
Per ogni uso di un attrezzo non regolamentare

- Penalità del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per gli esercizi individuali, coppia e di squadra.

4.2. SISTEMAZIONE DEGLI ATTREZZI INTORNO ALLA PEDANA – ATTREZZI DI RISERVA

La sistemazione degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è autorizzata.

Il Comitato Organizzatore deve sistemare una serie di attrezzi identici lungo due dei 4 lati della pedana (escluso il punto di ingresso e di uscita) per l'utilizzo da parte di ogni ginnasta.



La ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per l'uso di un attrezzo non posizionato in precedenza.

Prima dell'esercizio, se una ginnasta decide che il suo attrezzo è inutilizzabile, (es. nodo del nastro), può prendere l'attrezzo di riserva.

- **Penalità** del giudice coordinatore: 0.50 per ritardo eccessivo nella preparazione dell'esercizio, che causa ritardo nella competizione.

Se l'attrezzo cade ed esce di pedana o è inutilizzabile (grande nodo) è permesso utilizzare l'attrezzo di riserva:

- **Penalità del Giudice di Esecuzione (E):** punti 0,70 per la perdita dell'attrezzo, fuori pedana indipendentemente dalla distanza/ attrezzo inutilizzabile.
- **Penalità del Giudice Coordinatore:** 0,30 p. per l'attrezzo che esce di pedana.

Se l'attrezzo cade ed esce dalla pedana ed è restituito alla ginnasta dall'allenatore o da un altro membro della delegazione:

- **Penalità del giudice Coordinatore** 0,50 p. per recupero non autorizzato.

Se l'attrezzo cade e non esce dalla pedana l'utilizzazione dell'attrezzo di riserva non è autorizzata.

- **Penalità del Giudice di esecuzione (E):** punti 0,70 per perdita dell'attrezzo
- **Penalità del Giudice Coordinatore:** punti 0,50 per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva.

4.3 ATTREZZO ROTTO O ATTREZZO CHE RESTA APPESO AL SOFFITTO

Se durante l'esercizio l'attrezzo si rompe o resta appeso alle travi del soffitto, la ginnasta o la squadra non è autorizzata a ricominciare il proprio esercizio.

La ginnasta o la coppia o la squadra non verrà penalizzata per l'attrezzo o appeso alle travi, ma solamente per le conseguenze dei vari errori tecnici.

In questo caso la ginnasta o la coppia o la squadra può:

- interrompere l'esercizio
- continuare l'esercizio con l'attrezzo di riserva.

Nessuna ginnasta o squadra o coppia è autorizzata a continuare l'esercizio con un attrezzo rotto.

Penalità:

- se la ginnasta o la squadra o coppia interrompe l'esercizio, l'esercizio non è valutato
- se la ginnasta o la squadra o coppia continua l'esercizio con l'attrezzo rotto, l'esercizio non sarà valutato.

Se l'attrezzo si rompe alla fine dell'esercizio (ultimo movimento) e la ginnasta o la squadra o la coppia termina l'esercizio con l'attrezzo rotto o senza attrezzo, la penalità è la stessa della "perdita d'attrezzo (nessun contatto) alla fine dell'esercizio".

- **Penalità del Giudice Esecuzione (E)** punti 0.70.

5. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE

5.1 GINNASTE INDIVIDUALISTE, DI SQUADRA E DI COPPIA

- Un corretto costume di ginnastica deve essere in materiale non trasparente; tuttavia, i costumi con delle parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto)
- La scollatura sul davanti e sul dorso del costume non deve essere oltre la metà dello sterno e non più basso della base delle scapole.
- I costumi possono essere con o senza maniche, ma i costumi di danza con le bretelle fini non sono autorizzati.
- Il taglio del costume alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo).
- Il costume deve aderire alla pelle per permettere ai giudici di valutare la corretta posizione di tutte le parti del corpo; tuttavia, sono consentite applicazioni decorative o dettagli purchè le applicazioni non mettano a rischio la sicurezza della ginnasta.
- I costumi della squadra devono essere identici (stesso materiale, stile, disegno e colore). Tuttavia, se il costume è fatto di un materiale disegnato, possono essere tollerate alcune leggere differenze dovute al taglio.

E' permesso indossare:

- un collant lungo fino alle caviglie, sopra o sotto il costume.
- un costume intero lungo, a condizione che sia aderente alla pelle
- Lunghezza e colore/i del tessuto che ricopre le gambe devono essere identici per le due gambe (è vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazione) può essere diverso.
- Un gonnellino che non deve cadere più in basso del bacino (area pelvica) sul costume lungo intero o sulla calzamaglia.
- Lo stile del gonnellino (taglio o decorazione) è libero, ma il gonnellino deve sempre poter ricadere sui fianchi della ginnasta.
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con scarpette da ginnastica.
- La pettinatura deve essere ordinata e sobria e il trucco chiaro e leggero.

Sono vietati i gioielli di ogni genere ed i piercing che possono rappresentare un rischio per la sicurezza della ginnaste.

Ogni costume sarà controllato prima dell'entrata della ginnasta in campo gara. Se l'abbigliamento delle ginnaste individualiste, coppia o squadra non è conforme alle regole, è applicata una penalità dal giudice coordinatore:

Penalità del giudice coordinatore: punti 0,30 per la ginnasta individualista e una volta per la squadra o coppia in fallo.

- Fasciature o elementi di supporto non possono essere colorati e devono essere di color beige (carne).

Penalità del giudice coordinatore 0,30 se non si riscontra questa regola.

6. DISCIPLINA

6.1 DISCIPLINA DELLE GINNASTE

Le ginnaste individualiste o di coppia o di squadra devono presentarsi in campo gara solamente dopo essere state chiamate, sia attraverso il microfono che dal giudice coordinatore.

- **Penalità** del giudice coordinatore: 0,50 p. per presentazione in anticipo o in ritardo della ginnasta o coppia o squadra.

Durante l'esercizio di coppia o squadra, le ginnaste non sono autorizzate a comunicare verbalmente tra loro

- **Penalità** del giudice coordinatore: 0,50 nel caso la regola non sia rispettata

Tutte le ginnaste, una volta entrate nella sede di gara (palestra, spogliatoi, bagni), dovranno tenere un contegno civile;

- **Penalità** del giudice coordinatore: 0,50 nel caso la regola non sia rispettata

Le ginnaste che hanno terminato la propria gara, dovranno mantenere un comportamento rispettoso nei confronti di tutte le ginnaste che devono terminare la gara, quindi non dovranno ad esempio cimentarsi in prove con attrezzi o altri giochi che disturbano l'andamento della gara;

- **Penalità** del giudice coordinatore: 0,50 nel caso la regola non sia rispettata

Alle ginnaste è vietato avvicinarsi al tavolo della giuria se non autorizzate dalla giuria stessa;

- **Penalità** del giudice coordinatore: 0,50 nel caso la regola non sia rispettata

Alle ginnaste è vietato consultare i punteggi finali di gara;

- **Penalità** del giudice coordinatore: 0,50 nel caso la regola non sia rispettata

6.2 DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI

Le allenatrici dovranno avere un contegno civile sia durante tutto lo svolgimento della gara che alla fine della stessa. Questo non solo per dare un esempio, in qualità di educatrici, alle proprie ginnaste, ma anche per una propria dignità di insegnanti;

Soltanto le allenatrici potranno consultare le classifiche finali e chiederne eventualmente chiarificazioni tecniche solo ed esclusivamente al **PRESIDENTE DI GIURIA**, non al di fuori della sede di gara. Le suddette chiarificazioni che servono per "migliorare", dovranno essere richieste tenendo sempre presenti quelle che sono le norme del buon vivere, del rispetto e dell'educazione;

Le allenatrici non possono avvicinarsi al tavolo della GIURIA e comunicare con i giudici durante lo svolgimento della gara;

Durante l'esecuzione di un esercizio, l'allenatore della ginnasta o della coppia o squadra (o qualsiasi altro membro della delegazione) non può comunicare in nessun modo con la/le propria/e ginnasta/e, o con i giudici.

- **Penalità** del giudice coordinatore: 0,50

PENALITÀ DEL GIUDICE COORDINATORE PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI DI COPPIA E DI SQUADRA

Il totale di queste penalità sarà dedotto dal punteggio finale

- Per ogni secondo in più o in meno nella durata della musica **0.05**
- Per introduzione musicale senza movimento per più di 4 secondi **0,30**
- Per musica non conforme alle regole **0.50**
- Più di 2 esercizi individuali/1 esercizio di squadra con le parole **1,00**
- Per ogni superamento del bordo della pedana di un attrezzo o di uno o due piedi di una parte del corpo toccando il suolo al di fuori dell'area specifica o ogni attrezzo che esce dalla pedana e ritorna da solo **0.30**
- Per ogni uso di attrezzi non conformi (esercizi Individuali e di squadra) **0.50**
- Per ogni uso di attrezzo oltre a quelli preventivamente posizionati **0.50**
- Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione **0,50**
- Per recupero dell'attrezzo non autorizzato **0.50**
- Per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo "originale" è ancora in pedana) **0.50**
- Abbigliamento della ginnasta individualista e della squadra non conforme alle regole (una volta per la Squadra) **0.30**
- Per distintivo o pubblicità non conforme alle norme ufficiali **0.30**
- Fasciature o elementi di supporto non conformi alle regole **0.30**
- Per presentazione della(e) ginnasta(e) in anticipo o in ritardo **0.50**
- Per ginnasta(e) che si riscalda(no) in campo gara **0.50**
- Per ginnaste di squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio **0.50**
- Entrata in pedana della squadra non conforme alle regole **0.50**
- Per l'allenatrice che comunica con la(e) ginnasta(e), musicista o giudici durante l'esercizio **0.50**
- Per scelta errata dell'attrezzo rispetto all'ordine di partenza **0.50**
- Per ginnasta di squadra che abbandona il gruppo durante l'esercizio **0.30**
- Per "uso di una nuova ginnasta" se la ginnasta abbandona il gruppo per una valida ragione **0.50**

ESERCIZI INDIVIDUALI

DIFFICOLTÀ (D)

Una ginnasta deve includere solo li elementi che possa eseguire in modo sicuro e con un alto grado di estetica e competenza tecnica.

Un elemento che non sia riconosciuto dalla giuria D non avrà alcun valore.

Gli elementi eseguiti molto male non saranno riconosciuti dalla giuria D e avranno detrazione dalla giuria E.

Ci sono 4 componenti la DIFFICOLTA':

- Difficoltà corporea (BD)
- Combinazioni di passi di danza (S)
- Elementi Dinamici di Rotazione (R)
- Difficoltà d'attrezzo (AD)

L'ordine di esecuzione delle difficoltà è libero; tuttavia le Difficoltà devono essere organizzate logicamente e uniformemente, intervallate da movimenti ed elementi che creino una composizione con un idea, che sia di una serie o di un elenco di difficoltà.

I giudici Difficoltà identificano e registrano le difficoltà nell'ordine della loro esecuzione:

- Giudici D1, D2: valutano il numero e il valore delle **BD**, il numero e il valore delle **S** e il numero dei Gruppi Fondamentali specifici dell'attrezzo e li registrano nella Nota dei Simboli;
- Giudici D3, D4: valutano il numero e il valore dei **R** e il numero e il valore delle **AD** e li registrano nella Nota dei Simboli.

Il punteggio massimo di Difficoltà è previsto nel Programma tecnico.

2. DIFFICOLTÀ CORPOREE BD

Gli elementi BD sono gli elementi della Tavola di Difficoltà nel codic dei punteggi: Salti \wedge , Equilibri \top , Rotazioni \downarrow

- Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è pertanto consentito ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la Difficoltà non sarà convalidata (Nessuna Penalità) e saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.
- NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide.
- Non è possibile eseguire difficoltà in esubero, relativamente sia al numero massimo delle Difficoltà consentito in ogni gara specifica, sia al numero minore e/o maggiore di Difficoltà del Gruppo Corporeo. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico, così come l'inserimento di Difficoltà di valore maggiore a quello consentito /Nessuna Penalità).
- E' possibile eseguire una serie di salti o pivots.
Serie: una ripetizione identica di 2 o più salti o pivots; ogni salto o pivots della serie conta come 1 difficoltà di salto o pivots.

2.1. VALIDITA' DELLE DIFFICOLTA'

Con minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un gruppo tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale

- Nota: l'elemento tecnico attrezzo può essere ripetuto

Senza uno o più di seguenti gravi falli tecnici:

- Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di Difficoltà Corporee
- Grave fallo tecnico con l'attrezzo (fallo tecnico da 0,30 o più)

Nota:

EQUILIBRI: Nel corpo libero devono essere effettuati con un movimento ampio delle braccia

SALTI. EQUILIBRI, PIVOTS: tutti gli elementi a boucle possono avere in piede non in contatto con la testa ma comunque significativamente vicino, a circa 15 cm (Difficoltà valida).

Una BD è in collegamento con un **lancio o un rotolamento** dell'attrezzo

- se l'attrezzo è lanciato o rotolato all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà

Una BD è in collegamento con una **ripresa** dell'attrezzo

- se l'attrezzo è ripreso all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà

Nota per la Serie di Salti è possibile eseguire il lancio dell'attrezzo sul primo salto e la ripresa dell'attrezzo sul 3° salto. Il secondo salto, che è eseguito sotto il volo dell'attrezzo (senza Movimento tecnico d'attrezzo), è contato come una Difficoltà.

La ripetizione della stessa forma non è valida, eccetto nel caso della serie.

Stessa forma: Gli elementi sono considerati gli stessi se sono elencati nella stessa cella della Tabella delle Difficoltà nel Codice dei Punteggi

Forma differente: Gli elementi sono considerati differenti se sono elencati in celle differenti della Tabella delle Difficoltà nel Codice dei Punteggi

Nota: È possibile eseguire onde del corpo o elementi pre-acrobatici collegati alle difficoltà corporee al fine di migliorare l'espressione corporea e l'ampiezza del movimento; questi onde/elementi preacrobatici non hanno alcun valore aggiuntivo per la difficoltà corporea.

2.2 Valutazione della BD

Determinata dalla forma del corpo presentata, indipendentemente dalla forma prevista

Prevista



Spiegazione/Esempi
Eseguita



Valida



3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI

3.1 Definizione

Ogni attrezzo ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella tabella 3.3.

Ogni attrezzo ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella tabella 3.4.

I Gruppi Tecnici attrezzo Fondamentali possono essere eseguiti durante la Difficoltà corporea, le Combinazioni di passi di danza, gli elementi dinamici di Rotazione, difficoltà d'attrezzo o elementi di collegamento.

3.2 REQUISITI

In ciascun esercizio, minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo.






NOTA: Gli elementi tecnici “semplici” in genere non riconosciuti in GR (farfalline delle clavette, batture del cerchio a terra, trasmissione fune piegata in 3, cambio di mano), oltre a 1 giro della fune piegato in 3 o 4 o d una clavetta, o un piccolo palleggio della palla o un piccolo rotolamento accompagnato, sono sufficienti per la convalidata della BD.

L'equilibrio instabile dell'attrezzo è considerato un maneggio tecnico e quindi rende valida la difficoltà.

Gli Elementi attrezzo sono eseguiti differenti:

- Su diversi piani
- In direzioni differenti
- Su diversi livelli
- Con diverse ampiezze
- Su differenti parti del corpo


3.3 TAVOLA RIASSUNTIVA DEI GRUPPI TECNICI SPECIFICI DI OGNI ATTREZZO

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 <p>Passaggio attraverso la fune aperta, o piegata in 2 o più, con tutto il corpo o una parte, che gira per avanti, indietro o laterale; anche con doppia rotazione della fune</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione (min.1), fune piegata in due (in una o due mani) • Rotazioni (min.3), fune piegata in tre o quattro • Rotazione libera (min.1) intorno ad una parte del corpo • Rotazione (min.1) della fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo • Mulinelli (fune aperta, tenuta al centro, piegata in due o più)
 <p>Passaggio attraverso la fune con saltelli</p> <ul style="list-style-type: none"> • una serie (min.3): la fune gira per avanti, indietro o laterale • Doppia rotazione della fune o fune piegata (min.1 saltello) 	
 <p>Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Avvolgimenti o svolgimenti intorno ad una parte del corpo • Spirali con la fune piegata in due
 <ul style="list-style-type: none"> • Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé) • Rotazioni libera di un capo della 	





FONDAMENTALE E NON-FONDAMENTALE


3.3.1. Fune

Spiegazioni
<p><i>Nota: la fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, 3 o 4 (con 1 o 2 mani), ma la tecnica di base è quando la fune non è piegata e tenuta a due mani alle estremità durante i salti e i saltelli, e deve andare in tutte le direzioni: avanti, indietro, in curva, ecc</i></p>






<i>Gli elementi come gli avvolgimenti, i rimbalzi e mulinelli, così come i movimenti con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo; di conseguenza, non devono essere predominanti nella composizione</i>	
Nota:	<ul style="list-style-type: none"> • Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (Esempio: testa+tronco; braccia+tronco, tronco+gambe, ecc.) • Il passaggio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.
Nota: l'Echappé è un movimento con 2 azioni	<ul style="list-style-type: none"> • abbandono di un capo della fune • ripresa di un capo della fune con la mano o con un'altra parte del corpo dopo mezza rotazione della fune • la BD è valida eseguita sia durante l'abbandono che la ripresa (non in entrambi)
Nota: la Spirale ha differenti modalità:	<ul style="list-style-type: none"> • abbandono come l'Echappé seguito da rotazioni multiple (2 o più) in spirale di un'estremità della fune e ripresa del capo con la mano o con un'altra parte del corpo • fune aperta e tesa tenuta a un capo, dal movimento precedente (movimento della fune aperta, ripresa, dal pavimento, ecc) passare alle rotazioni in spirale (2 o più) di un'estremità della fune, ripresa del capo con la mano o con un'altra parte del corpo. • la BD è valida eseguita sia durante la ripresa o le rotazioni
Nota: Avvolgimento 	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile "avvolgere" o "svolgere" durante la BD; queste azioni sono considerate dei maneggi differenti dell'attrezzo

3.3.2 Cerchio

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non fondamentali
 Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte	 Rotazione (min.1) del cerchio al suolo
 Rotolamento del cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo	
<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione (min.1) del cerchio intorno alla mano • Rotazione libera (min.1) del cerchio intorno a una parte del corpo 	 Rotolamento del cerchio al suolo
<ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse: <ul style="list-style-type: none"> • Una rotazione libera tra le dita • Una rotazione libera su una parte del corpo 	

Spiegazione	
<i>I movimenti tecnici con il cerchio (con o senza lancio) devono essere eseguiti su varipiani, direzioni e assi</i>	
Nota: 	<ul style="list-style-type: none"> • Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (Esempio: testa+tronco; braccia+tronco, tronco+gambe, ecc.) • Il passaggio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.


3.3.3 Palla


Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) • Un grande palleggio (sopra il livello del ginocchio) • rimbalzo visibile con una parte del corpo 	 <ul style="list-style-type: none"> • "Rovescio" della palla • Rotazioni della/e mano/i intorno alla palla • Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati • Rotazione(i) libera della palla su una parte del corpo
 Rotolamento della palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo	
 Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotolamento della palla al suolo • Rotolamento del corpo sulla palla al suolo
 Ripresa della palla con una mano	


Spiegazioni

Il maneggio della palla tenuta a 2 mani non è tipico di questo attrezzo; di conseguenza, non deve essere predominante nella composizione






L'esecuzione di tutti i gruppi tecnici con palla appoggiata sulla mano è corretta solo quando le dita sono unite in modo naturale e la palla non tocca l'avambraccio

Nota:  •L'azione del palleggio o della ripresa deve avvenire durante la BD

Nota:  •Deve essere una ripresa da un medio o grande lancio (non da piccolo lancio o respinta)







Nota:  •Questi rotolamenti possono essere piccoli, medi o lunghi


3.3.4. Clavette

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Moulinet: minimo 4 piccoli cerchi delle clavette in décalage e alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio	 Serie (min.3) di piccoli cerchi con 1 clavetta <ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni libere di 1 o 2 clavette su una parte del corpo • Battute (min 1) • Piccoli cerchi di ambedue le clavette tenuti in una sola mano (min.1)
 Movimenti asimmetrici delle 2 clavette Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza con rotazione e ripresa	
 Piccoli cerchi (min.1) con ambedue le clavette, simultanei o alternati, una clavetta per mano	 Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo

Spiegazioni	
<i>La caratteristica tecnica tipica è il maneggio delle due clavette insieme: di conseguenza, questo lavoro tecnico deve essere predominante nella composizione; qualsiasi altra forma di impugnatura delle clavette - ad esempio: dal corpo della clavette o al collo o delle due clavette unite - non deve predominare</i>	
<i>Inoltre, battute, rotolamenti, rotazioni, rimbalzi, o scivolamenti non devono essere predominanti nella composizione</i>	
Nota 	<ul style="list-style-type: none"> • Deve essere eseguito con diversi movimenti di ogni clavetta per forma o ampiezza o piani di lavoro o direzione. • I piccoli giri con tempo in <i>décalage</i> o eseguiti in direzioni diverse non sono considerati movimenti asimmetrici perché hanno la stessa forma e la stessa ampiezza


3.3.5. Nastro

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro	 <ul style="list-style-type: none"> • Movimento di rotazione della bacchetta del nastro intorno alla mano • Avvolgimento (Svolgimento) • Movimento del nastro intorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con diverse parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante il "Tour lent")
 Spirali (4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo	
 Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo	Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo
 Echappé: rotazione della bacchetta durante il suo volo, altezza piccola e media	 "Boomerang": abbandono del nastro (la coda del nastro è tenuta) in volo o al suolo e ripresa


Spiegazioni	
<i>Tutti gli elementi non specifici della tecnica del nastro (avvolgimento, svolgimento, scivolamento del bacchetta, respinta/spinta) non devono essere predominanti nella composizione</i>	
Nota: 	<ul style="list-style-type: none"> • Un lancio della bacchetta in volo/al suolo, la coda del nastro è tenuta ad una mano(i) o da un'altra parte del corpo, e richiamo indietro con o senza battuta del bastone al suolo (per il "Boomerang" in volo), e ripresa • la BD è valida sia se viene eseguita durante il lancio che durante la ripresa (non entrambi)

3.4. Tavola riassuntiva dei Gruppi Tecnici

Non-Fondamentali validi per tutti gli attrezzi

	<p>Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento):</p> <ul style="list-style-type: none">• Grandi circonduzioni dell'attrezzo• Figure ad otto (non per la palla)• Rimbalzi (non per la palla) dell'attrezzo con differenti parti del corpo o dal suolo• "Respinta"/spinta dell'attrezzo con differenti parti del corpo• Scivolamento dell'attrezzo su ogni parte del corpo• Trasmissione dell'attrezzo intorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la(e) gamba(e)• Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte
--	--

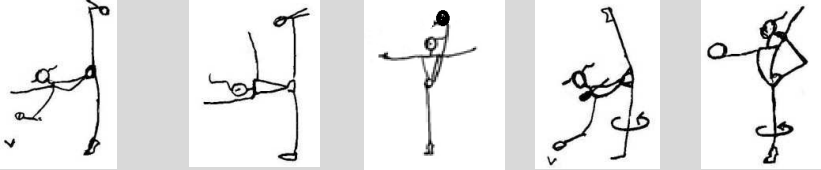
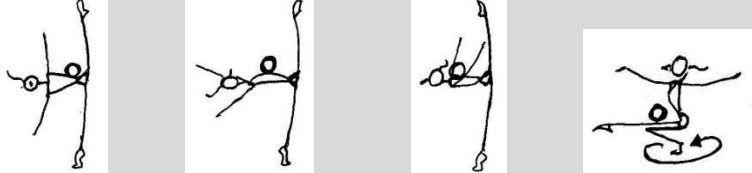
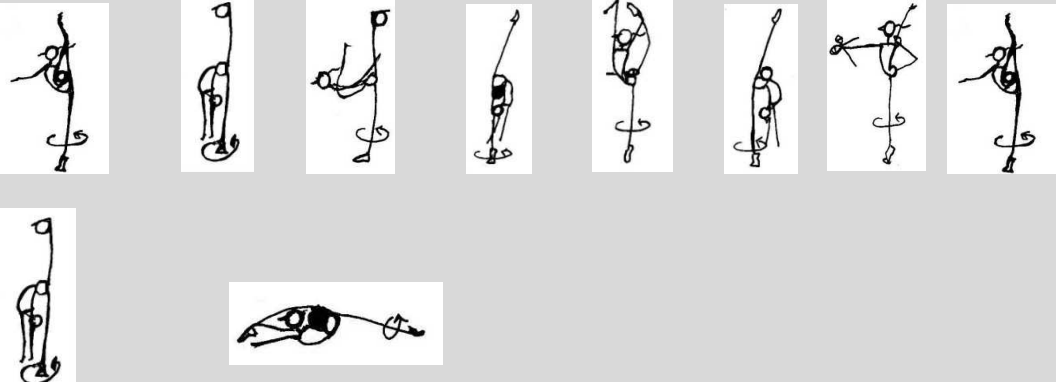
Spiegazioni





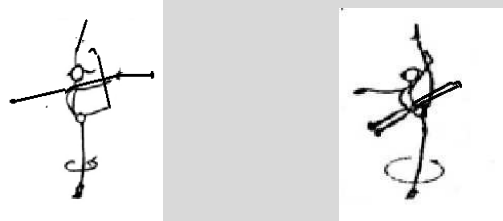
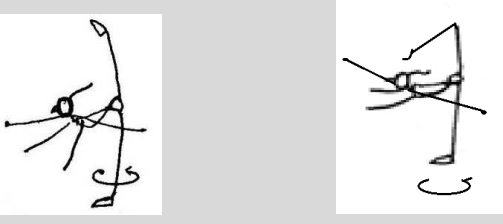


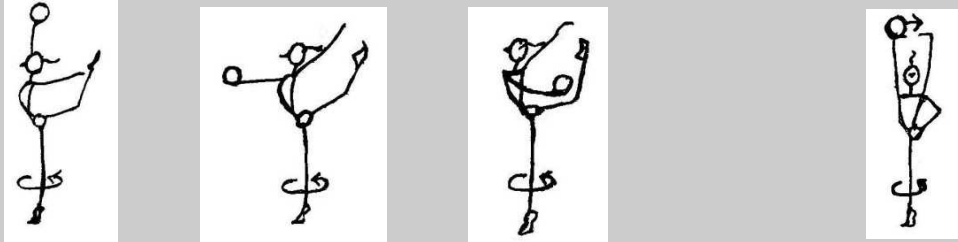



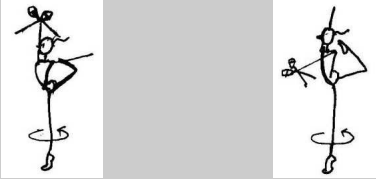

<p>Nota:  Rimbalzo e respinta/spinta a dell'attrezzo con differenti parti del corpo</p>	<p><i>le azioni di abbandono o di ripresa (non ambedue abbandono + ripresa) devono essere eseguite durante la BD affinché questa sia valida</i></p>
--	---



Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

Spiegazioni

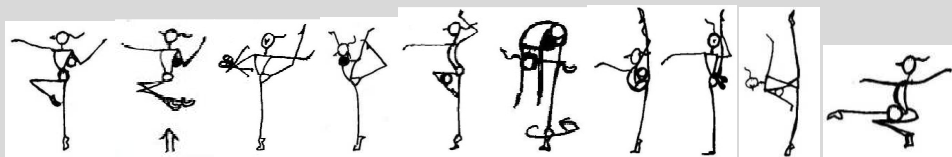
<p><i>Nota: Clavette</i></p>	<p><i>Se una clavette è tenuta in una posizione di "equilibrio instabile" e la seconda clavette esegue un movimento tecnico, viene considerata come "equilibrio instabile"</i></p>	
<p style="text-align: center;">R</p>	<p><i>Attrezzo tenuto senza l'aiuto della(e) mano(i) sia:</i></p> <p>1) <i>su una superficie ridotta di un segmento del corpo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Eccezione: la mano aperta è considerata una superficie ridotta solo durante una rotazione di Pivot</i> <p>2) <i>con il rischio di perdita dell'attrezzo con o senza rotazione del corpo</i></p>	
<p>1) <i>Esempi</i></p>		
<p>2) <i>Esempi</i></p>		
<p style="text-align: center;">R</p>	<p><i>Attrezzo schiacciato con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea</i></p>	
		

	<p>Attrezzo "appeso/sospeso" (appeso in sospensione libera dell'attrezzo in aria) con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea</p>
	
<p>Note:</p>	<p>Posizione uguale e differente di equilibrio instabile</p>
	<p>la fune aperta o piegata a metà in equilibrio dietro il dorso o appesa/sospesa su una parte del corpo durante una BD con rotazione, sono considerate posizioni di Equilibrio instabile differenti</p>
<p>Differente </p>	
<p>Uguale</p>	
	<p>Posizione instabile differente per la palla tenuta in equilibrio sulla mano aperta durante una difficoltà di rotazione: il braccio deve essere chiaramente tenuto davanti, lateralmente, sopra, ecc. o deve esserci un cambio visibile della posizione instabile da una mano all'altra durante una rotazione</p>
<p>Differente </p>	 <p style="text-align: right;">cambio visibile da una mano</p>
<p>Uguale </p>	<p>Durante le Difficoltà di Rotazione, la palla tenuta davanti con la mano sinistra e più tardi di fronte con la mano destra sono considerate nella <u>stessa</u></p>
	<p>Differente posizione di equilibrio instabile di una clavetta sull'altra, sulla parte dorsale/palmare della mano durante una difficoltà di rotazione: è necessario cambiare la posizione del braccio (su, giù, laterale, ecc)</p>
<p>Differente </p>	
<p>Uguale </p>	<p>Durante le Difficoltà di rotazione, le clavette tenute in equilibrio instabile sulla parte dorsale o palmare della mano sono considerate nella <u>stessa</u> posizione</p>

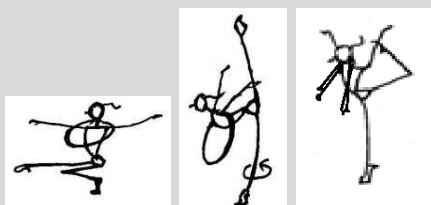


Posizione di Equilibrio instabile non valida: l'attrezzo non può essere schiacciato

- dalle braccia/mani
- schiacciato **senza rischio di perdita** per essere considerato inequilibrio "instabile"



- Una posizione "sospesa" (appesa) dell'attrezzo su una grande superficie del corpo **senza rischio di perdita** non è considerata come elemento di "equilibrio instabile"
-



Piccoli lanci/riprese

Spiegazioni

Nota:

- I piccoli lanci devono essere vicini al corpo
- Durante la BD deve essere eseguito il lancio o la ripresa



Grande o medio lancio (per le 2 clavette)

Spiegazioni

Note:

- Lancio medio – una a due volte l'altezza della ginnasta
- Grande lancio – più di due volte l'altezza della ginnasta



Ripresa dell'attrezzo (per le 2 clavette)

3.5 ATTREZZO STATICO

L'attrezzo deve essere in movimento o in equilibrio instabile, non semplicemente tenuto/schiacciato per un lungo tempo.

L'attrezzo è statico quando è tenuto/schiacciato:

- "Attrezzo tenuto" significa che l'attrezzo è tenuto saldamente con una o due mani e/o una o più parti del corpo (posizione non stabile)
- Attrezzo tenuto "per lungo tempo" significa per più di 4 secondi.

4. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)

4.1 REQUISITI: Ciascuna S deve essere eseguita:

Con minimo 1 elemento Tecnico Fondamentale e/o Non-Fondamentale

Con minimo 6-8 secondi partendo dal primo movimento di danza; tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata.

Eseguiti in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica.

Con minimo due varietà differenti di movimento: modalità, ritmo, direzioni o livelli.

Con spostamento parziale o completo

4.2 Durante S è possibile eseguire quanto segue:

- **BD** del valore massimo di 0,10 p.
- **AD** se non interrompono la continuità della danza. Sono calcolati nei 6-8 secondi
- Lanci (piccoli, medi, grandi), se sono di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento.

Non è possibile eseguire:

- **R** durante **S**
- Completamente al suolo.

4.3 I passi di danza non saranno validi nei seguenti casi:

- Meno di 6-8 secondi
- Grave alterazione della tecnica di base del maneggio dell'attrezzo (falli di penalità da 0,30 o più delle giudici di Esecuzione)
- Nessuna relazione tra il ritmo e il carattere della musica con il corpo e i movimenti dell'attrezzo
- Senza minimo 2 diverse varietà di movimento: modalità, ritmo, direzioni o livelli in ciascuna combinazione di passi di danza
- Assenza di minimo un elemento Tecnico Fondamentale e Non-Fondamentale
- L'intera combinazione eseguita al suolo

Valore: 0,30 p. per ciascuna S (esercizi con gli attrezzi)

Valore: 0,40 p. per ciascuna S (esercizio a corpo libero)

5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

5.1 Definizione

R : Valore di base 0.10 Minimo 1 rotazione di base del corpo

- Rotazione 360° gradi
- Per più rotazioni: senza interruzione
- Intorno ad un'asse
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo

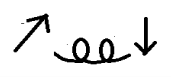

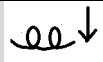
Lancio grande o medio

La prima rotazione di base può essere eseguita durante il lancio o sotto il volo dell'attrezzo.

Ripresa diretta alla fine delle rotazione di base o in accordo con i criteri.

Il valore della **R** può essere aumentato utilizzando i criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi possono essere eseguiti durante il lancio dell'attrezzo, durante la rotazione del corpo sotto il volo e durante la ripresa dell'attrezzo.


Il valore della **R** è determinato dal numero di rotazioni e di criteri eseguiti: se la rotazione finale viene eseguita dopo la ripresa, questa rotazione e i criteri ad essa legati non sono validi.





Spiegazioni: ripresa alla fine delle rotazione	Validità
	Sì (R)
	No (interruzione tra le 2 rotazioni di base)
 Ripresa dopo la musica	No













Eventuali R in esubero saranno annullati (No penalità) ma, in presenza di falli tecnici, saranno penalizzati a livello esecutivo.

Ogni livello ammette per l'elemento dinamico di rotazione R un valore massimo. Laddove fossero eseguiti R di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

Lo stesso elemento di rotazione può essere usato **solo 2 volte** come parte della R, isolato o in serie. La ripetizione di una di queste rotazioni (isolata o in serie) in un terzo R non è valida.

Durante il volo	
Simbolo	Criteri aggiuntivi R + 0.10 ogni volta
R ₃ , R ₄ ecc.	Rotazione aggiuntiva del corpo intorno ad un'asse durante il volo dell'attrezzo
	Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo o cambiamento di livello (dato 1 sola volta in ogni R)

Durante il lancio dell'attrezzo		Durante la ripresa dell'attrezzo	
Simbolo	Criteri generali per tutti gli attrezzi + 0,10 ogni volta		
	Fuori dal controllo visivo		
	Senza l'aiuto delle mani		
	Ripresa durante una rotazione		
	Sotto la gamba/gambe		

Simbolo	Criteri specifici di lancio + 0,10 ogni volta	Simbolo	Criteri specifici di ripresa
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio (U, O)		Passaggio attraverso l'attrezzo durante la
	Lancio dopo un palleggio al suolo/ lancio dopo un rotolamento al suolo,		Direttamente Rilancio/Rimbalzo senza alcuna fermata - tutti gli attrezzi *
	Lancio della U aperta e tesa (tenuta ad un capo o al centro)		Ripresa della fune con un capo in ciascuna mano
	Lancio (, II) con rotazione intorno al proprio asse		Ripresa dell'attrezzo direttamente in rotolamento sul
	Lancio di 2 clavette (II): simultanee, asimmetriche, a "Cascade" (doppio o triplo)*		Ripresa della palla (●) ad una mano
	Lancio sul piano obliquo (O)		Ripresa del (O) direttamente in rotazione

**Clavette** (↗)

I lanci **asimmetrici** possono essere eseguiti con una o due mani contemporaneamente. I movimenti delle 2 clavette, durante il volo, devono essere di forma o ampiezza diversa (un lancio più alto dell'altro), o piano o direzioni differenti.

Lanci a "Cascade" (doppio o triplo) ambedue la clavette devono essere in volo durante una parte del lancio a cascade.

NOTA: Direttamente rilancio/rimbalzo senza alcuna fermata (✓)- tutti gli attrezzi

- Il rilancio/rimbalzo è la parte principale del R (parte iniziale del lancio R); in questo caso è necessario riprendere il rilancio/rimbalzo affinché il **R** sia valido.
- I criteri eseguiti durante il Rilancio/Rimbalzo sono validi
- I criteri eseguiti durante la Ripresa dell'attrezzo dopo il Rilancio/Rimbalzo non sono valutati, perché nella maggior parte dei casi, l'altezza del Rilancio/Rimbalzo non è la stessa del lancio iniziale.

Spiegazione ed esempio: registrazione degli elementi R

$$R \quad \otimes = 0,40$$

Lancio e due rotazioni (0,20), ripresa **durante** la seconda rotazione (0,10) fuori dal campo visivo (0,10)

$$R3 \quad \downarrow = 0,50$$

Lancio senza l'aiuto delle mani (0,10) e tre rotazioni (0,20 di base + 0,10 rotazione aggiuntiva), ripresa della palla ad una mano (0,10)

5.3 Scelta dei movimenti corporei del R

Le difficoltà corporee possono essere usate :

- Con rotazione del valore 0,10 durante il lancio, come rotazione o durante la ripresa.
Esempio: un solo Tour Plongè in avanti può essere utilizzato come elemento con rotazione del corpo intorno all'asse orizzontale. Se una ginnasta esegue 2 o 3 Tour Plongè successivi durante i R deve eseguirli con n passo fra le rotazioni.
- Con rotazione con un valore superiore a 0,10 8Es. salti e rotazioni di 180° e più durante il lancio e/o la ripresa): queste rotazioni contano per il numero di rotazioni del **R** e come **BD**
- Con una **BD** durante il lancio purché le rotazioni di base comincino immediatamente dopo la BD senza passi intermedi.
- Con una BD durante la ripresa purché sia eseguita in accordo con la definizione del R

NOTA:

Non è valido come R il semplice lancio dell'attrezzo su 1 salto en tournant ma se questo seguito da altre rotazioni rientra nel conteggio totale di rotazioni eseguite:

Es.  1 (lancio su biche en tournant) NON VALIDO

 2 (lancio su biche en tournant seguito da chainè) OK VALIDO

5.4 ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Sono autorizzati solo i seguenti gruppi di elementi preacrobatici:

- Capovolta avanti e indietro senza posizione fissata e senza tempo di volo (tecnica scorretta: penalità della giudice Esecuzione)
- Rovesciamento avanti, indietro, ruote senza posizione fissata e senza tempo di volo (tecnica scorretta: penalità della giudice Esecuzione)
- "Rotolamento sul petto: Poisson/Pesce" : rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio per la verticale del corpo teso (in avanti o indietro)

- “Saut plongè”: salto con tronco flessione avanti seguito direttamente da una o più capovolte: è valido per il **R**.

Esempio: “Saut Plongè” seguito direttamente da altre 2 capovolte = **R 3** (3 elementi dinamici di rotazione).

I Rovesciamenti e le ruote sono considerate differenti:

- Avanti o indietro o laterali
- In appoggio su una o due mani
- Sugli avambracci, sul petto o sulla schiena
- Partenza dalla posizione: al suolo o in piedi
-

I seguenti elementi sono autorizzati, ma non considerati come elementi pre-acrobatici:

- Appoggio dorsale sulle spalle;
- Spaccata sagittale o frontale al suolo, senza alcun arresto nella posizione;
- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci senza nessun altro contatto con il suolo, senza rovesciamento/ruota e senza arresto nella posizione di verticale.

Tutti i gruppi di elementi autorizzati, pre-acrobatici e non considerati acrobatici, possono essere inseriti nell'esercizio a condizione che siano eseguiti di passaggio senza fermarsi nella posizione tranne che per una breve sosta per riprendere l'attrezzo durante l'elemento.

Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere utilizzato una volta nel **R** e una volta nell'**AD**.

6. DIFFICOLTA' D'ATTREZZO AD

6.1 Definizione

- Una tecnica particolarmente difficile di coordinazione tra l'attrezzo e il corpo costituita da minimo 1 base + 2 criteri o 2 basi + 1 criterio

Oppure

- Un interessante o innovativo uso dell'attrezzo (eseguito su una base non abituale per la GR dei movimenti standard dell'attrezzo) composto da minimo 1 base + 2 criteri o 2 basi + 1 criterio

Può essere eseguita:

- Isolata
- Durante la **BD**: la base d'attrezzo validerà la **BD**
- Durante **S**

Ciascuna **AD** deve essere differente

6.2 Requisiti

Per le esigenze di ciascuna gara vedere il programma tecnico.

Gli elementi **AD** saranno validi se conformi ai requisiti per la base e criteri

Gli elementi **AD** non saranno validi con:

- la base o i criteri non sono eseguiti secondo la loro definizione
- perdita totale di equilibrio con caduta
- Grave alterazione della tecnica di base d'attrezzo (fallo tecnico da 0,30 o più)

Eventuali **AD** in esubero saranno annullati (No penalità) ma, in presenza di falli tecnici, saranno penalizzate a livello esecutivo.

6.3 Valore

Ciascuna base è un elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale e Non Fondamentale e ha il valore di 0,00. La base e i criteri devono essere eseguiti secondo le definizioni elencate nelle spiegazioni tecniche.

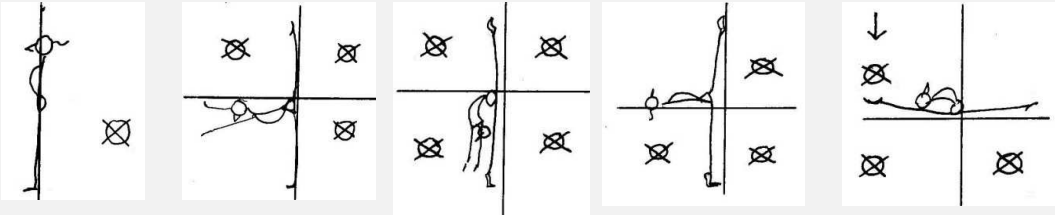
La base coordinata con minimo 2 criteri sotto elencati (6.4) ha un valore di 0,30 o 0,40

- Senza lancio 0,30
- Durante il lancio dell'attrezzo 0,30
- Durante la ripresa dell'attrezzo dopo un medio/grande lancio 0,40

6.4 Criteri

Simbolo	Criteri
	Senza l'aiuto delle mani
	Fuori dal controllo visivo
	Con la rotazione del corpo (180° e più)
BD	Difficoltà corporea di salto, equilibrio o rotazione
	Fune che gira per dietro (aperta o piegata) Fune - braccia incrociate durante salti o
	Sotto la/le gamba/gambe
	Trasmissioni senza l'aiuto delle mani con almeno 2 diverse parti del corpo
	Eseguita in serie senza interruzione
	Doppia rotazione dell'attrezzo durante salti o saltelli
	Posizione al suolo (valido anche in appoggio sul ginocchio)
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio o la ripresa
	Lancio dopo un palleggio al suolo, Lancio dopo un rotolamento al suolo, Direttamente
	Lancio della fune aperta e tesa U (tenuta per un capo o al centro della fune)
	Lancio con rotazione intorno al proprio asse (cerchio; clavette)
	Lancio di 2 clavette (): simultaneo, asimmetrico, "Cascade" (doppio o triplo)*
	Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano
	Piccolo/medio lancio asimmetrico di 2 clavette
	Ripresa diretta dell'attrezzo con un rotolamento sul corpo
	Ripresa della palla (●) con una mano
	Ripresa diretta in rotazione del O
	Ripresa mista di U,

Spiegazione ed Esempi

Simbolo	Criteri
≠	<p>Senza l'aiuto delle mani L'attrezzo deve avere un movimento tecnico autonomo che può essere iniziato:</p> <ul style="list-style-type: none"> • con l'impulso da un'altra parte del corpo • con l'impulso iniziale dalla mano (i), ma in seguito l'attrezzo deve essere in grado di avere un movimento autonomo completo senza la mano (i)
⊗	<p>Fuori dal campo visivo: Esempi</p> 
o	<p>Con un elemento di rotazione (180 ° e più) sull'asse verticale, orizzontale o sagittale del corpo. Esempi: Pivot, Chaînée, Rovesciata, Tour Plongé, ecc.</p>
BD	<p>Difficoltà di Salto, Equilibrio o Rotazione. Esempio: Ampio rotolamento della palla durante un salto enjambée (⊗) Ripresa del cerchio direttamente in rotolamento sulla schiena durante un equilibrio ↓ ⊗ ()</p>

/	<p>Lancio, ripresa e maneggio dell'attrezzo in un difficile rapporto corpo-attrezzo eseguito sotto la gamba/gambe. Esempio:</p>  <p>Esempi, cont: rotazione della palla sulla punta del dito sotto la gamba, o mouliné delle clavette sotto la gamba durante un movimento di rotazione del corpo, ecc.</p>
3→	<p>Eseguita in serie senza interruzione La serie è composta da una successione di 2 o 3 elementi diversi dello stesso Gruppo tecnico d'attrezzo, tutti con cambio di piani, direzioni, livelli, altezza, ritmo o variazione del rapporto corpo-attrezzo Esempio: 2-3 grandi rotolamenti sul corpo. 2-3 differenti piccoli lanci con le 2 clavette, ecc.</p>
=	<p>Lancio, ripresa, lunghi rotolamenti dell'attrezzo sul corpo in un difficile rapporto corpo-attrezzo, con il rischio di perdita, in una posizione al suolo (valida anche in appoggio sul ginocchio). Esempio:</p> 

7. Punteggio Difficoltà (D): I giudici D valutano le difficoltà, applicano il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Penalità 0,20	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	-ogni difficoltà obbligatoria mancante: numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante) - Esecuzione di più BD del numero max consentito con un valore superiore a 0,10	
La Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità).		
Combinazione di passi di danza	Assenza del numero minimo richiesto di combinazioni di passi di danza	

Sottogruppo 2 (D3 e D4)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Elementi Dinamici con rotazione	Vedere programma	Assenza di minimo 1 laddove richiesto
Difficoltà d'attrezzo	Vedere programma	Assenza di minimo 1 laddove richiesto

8. SALTI

8.1 Generalità

Tutte le difficoltà di salto devono avere **le seguenti caratteristiche di base:**

- Forma fissata e definita durante il volo
- Altezza (elevazione) del salto sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Un salto senza un'altezza sufficiente a realizzare la forma fissata e ben definita non sarà valido come difficoltà e sarà penalizzato dall'Esecuzione.

I salti non coordinati con minimo 1 elemento tecnico Fondamentale e Non-Fondamentale, non sarà valido come Difficoltà di salto

La ripetizione di salti con la stessa forma non è valida se non nel caso di una serie. Stessa forma: stacco con uno o due piedi (se non diversamente indicato nella tabella), numero di giri durante il volo

Una serie di salti consiste in 2 o più salti successivi identici, eseguiti con o senza passo intermedio (a seconda del tipo di salto).

Ogni salto della serie conta come una Difficoltà.

Il "Saut Plongé – salto enjambé con il busto flesso in avanti, che termina direttamente in una capovolta non è considerato come una Difficoltà di salto, ma come elemento pre-acrobatico.

In tutte le difficoltà di salto con anello (Boucle), il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe essere vicino alla testa (posizione ad anello chiuso, non è richiesto toccare

In tutte le difficoltà di salto con flessione del busto dietro, la testa deve essere vicino a una parte della gamba (non è richiesto toccare)

La rotazione di tutto il corpo durante il volo viene valutata dopo lo stacco dal suolo del piede/dei piedi e prima dell'arrivo al suolo.

I salti combinati con più di un'azione principale (ad esempio, salto biche à boucle), con stacco a un piede o a piedi pari, devono essere eseguiti in modo tale che creino, durante il volo, un'unica e ben visibile immagine di forma fissata e ben definita, anziché 2 immagini e forme differenti (non un movimento a kip).

GRIGLIA SILVER GR 2017

N.B. IN CIASCUNA CASELLA SONO RAGGRUPPATE, SOLO PER CONTENIMENTO DELLO SPAZIO, PIU' DIFFICOLTA', CHE SONO DIFFERENTI UNA DALLE ALTRE

Tavola Difficoltà di salto (^)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1			^{360°} 			
2			^{180°} 			
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte			(tutto il piede più alto della testa) 		
4	Storbiciata fissa (Gatto)					

9. EQUILIBRI

9.1 Generalità

Ci sono 3 tipi di Difficoltà di Equilibri:

- A. Equilibri sul piede: in relevè o a piede piatto
- B. Equilibri su altre parti del corpo
- C. Equilibri dinamici

Caratteristiche di base:

- Equilibri sul piede
 - Eseguiti sull'avampiede (relevè) o a piede piatto
 - Forma definita e chiara con una posizione tenuta
- Equilibri su altre parti del corpo
 - Eseguiti con differenti parti del corpo
 - Forma definita e chiara con una posizione tenuta
- Equilibri dinamici
 - Eseguiti con movimenti fluidi e continui da una forma all'altra
 - Forma definita e chiara

Tutte le Difficoltà di Equilibrio devono essere eseguite con 1 movimento tecnico d'attrezzo Fondamentale e Non-Fondamentale. Gli equilibri non coordinati con minimo 1 elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi tecnici d'attrezzo Non-Fondamentali, non saranno validi come difficoltà.

In un esercizio una ginnasta può eseguire solo **una** difficoltà con "tour lent" di 180° o più, in "relevè" o a tutta pianta. Valore: p. 0,10 per tutta pianta/ p. 0,20 per relevè + il valore dell'elemento di Difficoltà.

Un "Tour lent" deve essere eseguito solo dopo la posizione iniziata della difficoltà è stata fissata e con non più di ¼ di rotazione ad ogni impulso. Una rotazione eseguita con un unico impulso annulla il valore della Difficoltà (il "Tour lent" non è considerato come una rotazione del corpo). Durante le difficoltà con "Tour lent", il corpo non deve "sussultare" (con un movimento su e giù del tronco e delle spalle). Questa tecnica scorretta annulla il valore del "Tour lent" (+ fallo di esecuzione).

Non è autorizzata l'esecuzione del "Tour lent" sul ginocchio o sulle braccia o nella posizione "Cosacco".

Le ripetizioni di equilibri con la stessa forma con o senza "Tour lent" non sono valide.

L'Equilibrio Fouettè è una difficoltà di equilibrio che consiste in minimo 3 forme uguali o differenti eseguiti in relevè, con il tallone sollevato tra ogni forma, con o senza l'aiuto delle mani, con minimo 1 giro di 90° o 180°. Ciascuna forma d'equilibrio deve essere eseguita con un chiaro accento (posizione chiara). Durante una qualsiasi fase della difficoltà, è richiesto 1 elemento tecnico Fondamentale o Non-Fondamentale d'attrezzo.

E' possibile ripetere la stessa forma in un equilibrio Fouettè

Gli equilibri sul piede possono essere in relevè o piede piatto. Per il piede piatto, il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo deve includere una freccia (↓)

Gli Equilibri su altre parti del corpo o gli equilibri dinamici possono essere eseguiti sia in relevè che a

piede piatto senza cambiare il valore o il simbolo.

L'equilibrio con cambio di livello della ginnasta (appoggio su una gamba progressivamente piegata o/ ritorno nella posizione tesa):

- La prima forma determina il valore di base
- E' necessario mantenere la posizione verticale del tronco e la posizione orizzontale della gamba libera
- Il passaggio da una forma – “appoggio su gamba tesa” ad un'altra forma- “appoggio su gamba piegata” (o/e viceversa) deve essere lento e ovviamente graduale, durante il quale la ginnasta dall'inizio alla fine deve mantenere una posizione in relevè.
- E' necessario aggiungere una freccia (freccie) alla destra del simbolo, nella direzione specifica del cambiamento di livello della ginnasta.

- ↓ ↑ la gamba di appoggio si piega progressivamente;
- ↓ ↑ la gamba di appoggio ritorna nella posizione tesa;
- ↓ ↑ la gamba di appoggio si piega progressivamente e ritorna nella posizione tesa o viceversa

Griglia Silver GR

Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

DTNR Marina Piazza

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro) Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti					
2	Staccata sagittale/frontale					
3						
4	Flessione del busto indietro da in ginocchio				Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro 	
5	Equilibrio sul bacino (squadra)		Movimento indietro fino sui gomiti 			

N.B. Gli equilibri in relevè possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia ↓

2

10. ROTAZIONI

10.1 Generalità

Ci sono due tipi di Difficoltà di Rotazione

- Rotazioni sul piede: in relevè (pivots) o a piede piatto
- Rotazioni su altre parti del corpo

Tutte le Difficoltà di rotazione devono avere le seguenti caratteristiche di base

- Minimo 360° di Rotazione di base
- Avere una forma fissa e ben definita durante la rotazione fino alla fine

Nota: forma ben definita significa che la forma corretta presa dalla ginnasta è mantenuta fissa durante minimo una rotazione di base; la leggera deviazione nella forma = fallo di esecuzione. Se la forma non è riconoscibile o non è mantenuta affatto, la Difficoltà non è valida.

La Rotazione sarà valutata in relazione al numero delle rotazioni eseguite.

Le Rotazioni, per essere valide, devono essere coordinate con **minimo 1** elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali in qualsiasi parte della rotazione.

La serie è eseguita con Pivots identici (2 o più) uno dopo l'altro senza interruzione e solo con ripresa d'appoggio. Ogni Pivot della serie conta come una Difficoltà, fatta eccezione per la Combinazione di "Fouettè" identici, che conta come una difficoltà.

I Pivot differenti sono i Pivot con forma differente indipendentemente dal numero delle Rotazioni (valido anche per i Pivot "Fouettè").

La gamba d'appoggio **tesa o piegata** non cambia il valore delle Difficoltà.

Pivot con cambio di forma

- Conta come 1 Difficoltà
- Ciascuna forma inclusa nel Pivot deve avere la Rotazione minima di base
- Il passaggio da una forma all'altra deve essere eseguito senza ripresa d'appoggio e il più direttamente possibile
- Con minimo 1 elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali durante ciascuna componente delle Difficoltà di Pivot.

Fouettè

- Conta come 1 difficoltà
- 2 o più forme uguali o differenti collegate con l'appoggio del tallone
- Possono essere eseguite diverse forme
 - Isolate
 - Combinate (consecutive o alternate) nello stesso Fouettè, ma nessuna di queste forme può essere ripetuta in un'altra Rotazione Fouettè

Tour Plongè

Durante ogni due Tour plongè è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non Fondamentale.

I Pivot con cambio di livello della ginnasta (appoggio su gamba progressivamente piegata o/e ritorno nella posizione tesa):

- La prima forma determina il valore di base
- E' necessario mantenere la posizione verticale del tronco e la posizione orizzontale della gamba libera
- Il passaggio da una forma – “appoggio su gamba tesa” ad un'altra forma – “appoggio su gamba piegata” (o/e viceversa) deve essere lento e ovviamente graduale, durante il quale la ginnasta dall'inizio alla fine deve mantenere una posizione in relevè.
- E' necessario aggiungere una freccia (frecce) alla destra del simbolo, nella direzione specifica del cambiamento di livello della ginnasta.

↓ la gamba di appoggio si piega progressivamente;

↑ la gamba di appoggio ritorna nella posizione tesa;

↕ la gamba di appoggio si piega progressivamente e ritorna nella posizione tesa o viceversa

Criteria per il calcolo del valore delle Rotazioni

Per ogni rotazione aggiuntiva a piede piatto o su un'altra parte del corpo: + 0,10 per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360°.

Per ogni rotazione aggiuntiva in relevè: + 0,20 per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360°.

Griglia Silver GR

Tavola Difficoltà di Rotazione (♂)

DTNR Marina Piazza

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro					
2	Deux chainée (non Lancio)					
3						
4	Capovolta laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)					
6						

ESERCIZI INDIVIDUALI ESECUZIONE (E)

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE

La Giuria Esecuzione richiede che gli elementi siano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.

Si suppone che la ginnasta includa nel suo esercizio solo gli elementi che possa eseguire in tutta sicurezza e con un alto grado di maestria artistica e tecnica. Tutte le deviazioni da questa aspettativa saranno detratte dalla giuria E

La giuria E non si occupa della difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre nello stesso modo qualsiasi errore della medesima importanza indipendentemente che sia nella difficoltà, nell'elemento o nel collegamento.

I giudici della giuria E (e giuria D) devono rimanere al passo con la ginnastica ritmica contemporanea, devono essere sempre aggiornati su come debba essere l'aspettativa di prestazione per un elemento, e devono sapere come stanno cambiando gli standard e come lo sport si evolve. In questo contesto, devono anche sapere che cosa è possibile, cosa è ragionevole aspettarsi, cosa è un'eccezione, e cosa è speciale.

Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori artistici o tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori è determinato dal grado di deviazione dalla corretta esecuzione. Le seguenti detrazioni si applicano per ogni distinguibile deviazione artistica o tecnica dalla prevista prestazione perfetta. Tali deduzioni devono essere prese indipendentemente dalla difficoltà dell'elemento o esercizio.

Piccolo errore 0,10: ogni minore o lieve deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica

Errore medio 0,20-0,30: ogni chiara o significativa deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica

Errore grave 0,50+: ogni grave o forte deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica

2. PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E): **punti 10,00** Il punteggio E include le deduzioni per

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

3. GRUPPO GIURIA E

Le 6 giudici Esecuzione sono divise in 2 sottogruppi:

- Il primo sottogruppo (E) - 2 giudici valutano i falli Artistici dell'esercizio
- Il secondo sottogruppo (E) - 4 giudici valutano i falli Tecnici

Le penalità Artistiche e Tecniche sono sommate insieme a dopo detratte da punti 10,00, per determinare il punteggio finale E

4. COMPONENTI ARTISTICHE

4.1 UNITÀ DELLA COMPOSIZIONE

Idea guida: Carattere

- Una composizione deve essere sviluppata per creare un'unica immagine artistica o idea guida dall'inizio alla fine, espressa attraverso i movimenti del corpo e degli attrezzi
- Il carattere della musica dovrebbe essere scelto in relazione all'età, al livello tecnico della ginnasta e alle norme etiche
- La musica deve essere in armonia con l'esercizio e la ginnasta
- Le varie parti della musica dovrebbero essere combinate armoniosamente, anche se ci sono cambiamenti nel carattere o la velocità

Collegamenti

- La composizione deve essere sviluppata da elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa successivo, in modo logico e scorrevole senza fermate non necessarie o movimenti preparatori prolungati.
- L'uso di diversi livelli e direzioni dei movimenti del corpo e le direzioni e i piani dell'attrezzo dovrebbero essere collegati insieme con uno scopo chiaro.
- I collegamenti tra i movimenti che interrompono l'unità della composizione sono penalizzati ogni volta:
 - I passaggi tra movimenti che sono illogici, bruschi o inutilmente lunghi movimenti preparatori prolungati prima difficoltà corporee
 - fermate inutili tra i movimenti
- La composizione non deve essere una serie di elementi di Difficoltà corporee o d'attrezzo scollegati. Una parte della composizione o l'intera composizione che sia una serie di elementi disconnessi manca di unità ed è penalizzata.
- All'inizio e alla fine della composizione, la ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo. La posizione della ginnasta all'inizio dell'esercizio deve essere giustificata e utilizzata per il primo movimento dell'attrezzo.

2.1.4 USO DELLO SPAZIO (VARIETÀ)

La pedana deve essere usata completamente:

- Differenti livelli (ginnasta in volo, in piedi, al suolo, ecc.),
- Differenti modalità di spostamento

Penalità del Giudice di Esecuzione (E): punti 0,30 per mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/traiettorie nei movimenti del corpo/attrezzo e nelle modalità di spostamento.

4.2 MUSICA E MOVIMENTO

Ritmo

I movimenti del corpo così come dell'attrezzo devono essere precisamente correlati con gli accenti musicali e le frasi musicali; entrambi i movimenti, del corpo e dell'attrezzo, dovrebbero sottolineare il tempo/ritmo della musica.

I movimenti che sono eseguiti separati dagli accenti o scollegati con il tempo stabilito dalla musica sono penalizzati ogni volta

Spiegazioni

Obiettivi per la musica e il movimento:

- ❖ creare una **varietà di movimenti** per evitare la monotonia e la ripetizione
- ❖ usare la musica in modi diversi, anche quando il tempo e il ritmo sono uguali

Allenatori e giudici sono invitati a studiare e comprendere la struttura musicale di base e i modelli ritmici per guidare la creazione e la valutazione dei movimenti in accordo con la musica.

I seguenti concetti sono importanti per comprendere come adattare i movimenti alle strutture musicali/ritmiche e come considerare la posizione di determinati movimenti su particolari accenti o battute per creare specifici "effetti" artistici.

- **Frase musicale:** una parte melodica, una successione di note che formino una **sequenza caratteristica**
- **Melodia:** Una sequenza ritmicamente organizzata di singoli toni così in relazione tra loro da rendere una particolare frase o idea
- **Ritmo "Ground"**
- **Velocità metronomica**

Possibilità / esempi di diversi modelli ritmici:

- **Sincope**: uno spostamento temporaneo del regolare **accento** metrico nella musica causato in genere sottolineando il tempo debole (**intenzionalmente** "utilizzando" l'accento debole).

Esempio: la ginnasta va in un equilibrio sull'accento debole e utilizza l'accento forte per mantenerlo, senza usare il corpo per marcare l'accento, creando un effetto intenzionale.

- **Controtempo**

Cambi dinamici

- a. Energia, forza, velocità ed intensità dei movimenti devono corrispondere ai cambiamenti dinamici e ai cambiamenti nella velocità metronomica.
- b. La ginnasta mostra i cambiamenti nel dinamismo con i contrasti di energia, forza, velocità ed intensità nei suoi movimenti sia del corpo che dell'attrezzo in base ai cambiamenti nella musica.
- c. Un esercizio dove energia, potenza, velocità ed intensità siano monotoni (senza alcun contrasto o cambiamento) manca di dinamismo e viene penalizzato

4.3 ESPRESSIVITÀ CORPOREA

- a. Unione di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti
- b. Ampia partecipazione dei segmenti corporei (testa, spalle, tronco, mani, braccia, gambe, ecc) per creare movimenti flessibili e plastici al fine di trasmettere carattere, comunicare sentimenti, sottolineare gli accenti, creare finezza ed eleganza, e creare ampiezza.
- c. I movimenti corporei segmentari, rigidi o poco ampi sono penalizzati in relazione a quanto sono presenti nell'esercizio

4.4 VARIETÀ

- a. **Direzioni e traiettorie** (avanti, indietro, in curva, ecc): la creazione di diverse figure per utilizzare l'intera pedana in maniera variata e completa
 - b. **Livelli e le modalità di spostamento**: ginnasta in volo, in piedi, al suolo, che corre, che salta, che cammina etc.
 - c. **Elementi Attrezzo**: gli elementi con l'attrezzo devono essere eseguiti su diversi piani, in diverse direzioni, su diverse parti del corpo, con tecniche diverse, ecc. Quando gli elementi attrezzo si ripetono o sono tutti eseguiti sullo stesso piano, senza alcun cambiamento, questa mancanza di varietà è penalizzata
 - d. **Elementi decorativi dell'attrezzo**: è possibile eseguire degli elementi coreografici originali, estetici e diversi, durante le Combinazioni di passi di danza e gli elementi di collegamento, a condizione che questi elementi siano molto brevi e non creino un'interruzione nella continuità dei movimenti dell'attrezzo
- Massimo 3 volte all'interno di ogni composizione e per non più di 4 secondi (più di 4 secondi saranno considerati statico-vedere Difficoltà 3.5).

5. Falli Artistici	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
IDEA GUIDA: CARATTERE <i>Lo stile e il carattere dei movimenti riflettono il carattere della musica; questo carattere forma un'idea guida sviluppata dall'inizio, alla metà e alla fine</i>	Il carattere o l'idea sono evidenti e sviluppati con solo poche, se non che alcune, brevi incongruenze dovute a piccoli falli		Il carattere o l'idea sono presenti ma non pienamente sviluppati per l'intera composizione		L'esercizio manca del tutto di carattere o idea definiti					
COLLEGAMENTI <i>passaggi logici e scorrevoli da un movimento all'altro</i>	Interruzione isolata, ogni volta fino a p.1,00									L'intero esercizio è una serie di elementi scollegati
			Per mancanza di contatto con l'attrezzo all'inizio e alla fine (fallo di composizione) Posizione di partenza ingiustificata							
RITMO <i>Armonia tra i movimenti e: Accenti musicali, frasi e tempo</i>	Interruzione isolata, ogni volta fino a p.1,00									L'intero esercizio è scollegato dal ritmo (musica di sottofondo)
					Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio					
CAMBI DINAMICI <i>L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica</i>		I movimenti della ginnasta non rispettano i cambi dinamici oppure La musica stessa è interamente monotona senza alcun cambio dinamico								
ESPRESSIONE CORPOREA	Momenti isolati dove non tutti i segmenti partecipano pienamente	Partecipazione insufficiente di segmenti corporei	Movimenti segmentari, rigidi per l'intero esercizio							

VARIETA										
Direzioni	Varietà insufficiente nell'uso delle direzioni e traiettorie									
	Movimenti eseguiti sullo stesso posto sulla pedana per lungo tempo									
	L'intera pedana non è utilizzata									
Livelli e Spostamenti	Varietà insufficiente nell'uso dei livelli e delle modalità di spostamento									
Elementi attrezzo	Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tipi di elementi d'attrezzo		Per più di 3 elementi decorativi							

6. Falli Tecnici: penalizzati per ogni elemento in fallo, eccetto per le penalità forfettarie			
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto) , inclusa la scorretta posizione asimmetrica delle spalle durante un elemento corporeo		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo
		Ginnasta statica *	Perdita totale di equilibrio con caduta: 0,70
Salto	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo pesante • Arrivo scorretto: (Esempio: il busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo) 		
Equilibri	<ul style="list-style-type: none"> • Forma non fissata né tenuta 		
Rotazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Forma non fissata né tenuta 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé • Saltello (i) • Spostamento (slittamento) durante la rotazione 	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
Elementi pre-acrobatici	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo pesante • Tecnica non autorizzata 		
Attrezzo			
Caduta dell'attrezzo (per la caduta di 2 clavette in successione: la giudice penalizzerà una volta per il totale di numero di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana)		Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo 1-2 passi
			<ul style="list-style-type: none"> • Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 0,70 • Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 0,70
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 0,70
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	<ul style="list-style-type: none"> Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi Passo "Chassé" nel R 	
	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	Attrezzo Statico **	
F			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, o per la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Perdita di un capo della fune, con un breve arresto nell'esercizio		
	Inciampo nella fune durante salti o saltelli	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Nodo nella fune senza interruzione dell'esercizio	Nodo nella fune con interruzione dell'esercizio	
C			
Tecnica di Base	<ul style="list-style-type: none"> Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto) 		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	<ul style="list-style-type: none"> Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto Rotolamento scorretto con rimbalzo 		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio		
P			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrato") (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	<ul style="list-style-type: none"> Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto Rotolamento scorretto con rimbalzo 		
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
CI			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, ecc. (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto))		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
N			
Tecnica di Base	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		

Ginnasta statica: la ginnasta non deve rimanere statica (immobile) ogni volta che non è in contatto con l'attrezzo (ad esempio: lancia, rotola l'attrezzo al suolo, ecc

	Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione dell'esercizio	
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappé, ecc.		

ESERCIZI COPPIA/SQUADRA GENERALITA'

1. NUMERO DIGINNASTE

- 1.1. Ogni squadra è composta da un minimo di ginnasta richieste dal programma.
- 1.2. Se durante un esercizio una ginnasta lascia la squadra/coppia per validi motivi:
 - La ginnasta può essere sostituita da un'altra ginnasta (Penalità del Giudice Coordinatore)
 - Se la ginnasta non è sostituita, l'esercizio non è valutato

2. ENTRATA

La disposizione della squadra/coppia sulla pedana deve essere fatta camminando rapidamente e senza accompagnamento musicale (Penalità del Giudice Coordinatore)

ESERCIZI DI SQUADRA DIFFICOLTÀ (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

Le ginnaste devono includere solo gli elementi che possano eseguire in modo sicuro e con un alto grado di estetica e competenza tecnica

Ci sono cinque **componenti la Difficoltà**: Difficoltà Corporea (**BD**), Difficoltà di Scambio (**ED**), Combinazioni di passi di danza (**S**), Elementi dinamici con rotazione (**R**), e Collaborazioni (**C**).

Le componenti di Difficoltà specifiche degli esercizi di Squadra:

- **Scambi (ED)**: difficoltà con scambi d'attrezzo tra le ginnaste
- **Collaborazioni (C)**: tra le ginnaste e l'attrezzo

L'ordine di esecuzione delle difficoltà è libero; tuttavia, le Difficoltà devono essere organizzate logicamente e in modo scorrevole, intervallate da movimenti ed elementi che creino una composizione con un'idea, che sia più di una serie o di un elenco di difficoltà

I giudici Difficoltà identificano e registrano le Difficoltà nell'ordine della loro esecuzione

- I giudici **D1, D2**: valutano il numero e il valore delle **BD**, il numero e il valore degli **ED**, il numero e il valore delle **S** e li registrano nella Nota dei Simboli.
- I giudici **D3, D4**: valutano il numero e il valore dei **R** e il numero e il valore delle **C** e li registrano nella Nota dei Simboli.

Il punteggio massimo di Difficoltà è stabilito dal programma.

Gli scambi per lancio dell'attrezzo sono gli unici considerati come Difficoltà di Scambio:

Requisiti per le Difficoltà

Componenti di Difficoltà collegati a elementi tecnici d'attrezzo	Difficoltà senza scambi: Difficoltà corporee	Difficoltà con scambio: Difficoltà di Scambio	Combinazioni di Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Collaborazione
Simboli	BD	ED	S	R	C
	Min/Max vedere programma				
Gruppi di Difficoltà corporee	Salti-Min.1 Equilibri-Min.1 Rotazioni- Min.1				

Vedere programma Tecnico

2. DIFFICOLTÀ SENZA E CON SCAMBIO: BD e ED

2.1 DEFINIZIONE BD

Tutti gli elementi **BD** elencati per gli esercizi individuali sono validi anche per gli esercizi di Squadra (vedere Tavole di difficoltà 8-11 degli esercizi individuali) (\wedge , \top , \circ)

Gruppi Difficoltà corporee

Salti

\wedge

Equilibri

\top

Rotazioni

\circ

Deve essere presente minimo 1 Difficoltà di ciascun Gruppo corporeo, eseguita simultaneamente da tutte le ginnaste. In caso di BD “miste”, cioè quando le ginnaste eseguono contemporaneamente BD appartenenti a gruppi diversi, ai fini del riconoscimento del Gruppo Corporeo, vale il gruppo corporeo rappresentato dalla maggioranza delle ginnaste. Se non si può conteggiare la maggioranza non si riconosce alle difficoltà l'appartenenza a nessun Gruppo Corporeo.

Non è possibile eseguire più BD con un valore superiore a 0,10

Ogni BD è conteggiata una sola volta; se la BD è ripetuta, la difficoltà non è valida (nessuna penalità).

Le BD per essere valide devono essere eseguite da tutte le ginnaste. Le Difficoltà non saranno valide se non sono eseguite da tutte le ginnaste, sia se la causa fosse un fallo di composizione che un fallo tecnico di una o più ginnaste

Spiegazioni

Le Difficoltà devono essere eseguite:

- simultaneamente o in rapidissima successione
- dalle ginnaste insieme o per sottogruppi
- con lo stesso o differente tipo e valore da tutte le ginnaste
- 1-2 ginnaste possono eseguire uno o più BD durante S e C ai fini di migliorare la coreografia o sostenere l'idea guida della composizione. La Difficoltà non è registrata e non viene valutata

La **BD** è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente dalla metà delle componenti: in caso di utilizzo di difficoltà di valore diverso, il valore da attribuire è quello più basso.

Nota: nella coppia la Difficoltà per essere valida deve essere correttamente eseguita da entrambe le ginnaste.

La **BD** di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della **BD**

L'esecuzione simultanea di 3 o più Difficoltà corporee differenti di tutte e 5 le ginnaste, non è autorizzata. In questo caso, la **BD** non sarà valida

Spiegazioni/Esempi
Non autorizzate: 3 BD eseguite nello stessomomento: <ul style="list-style-type: none">• 3 ginnaste: "Jeté en tournant"• 1 ginnasta "Salto Cosacco"• 1 ginnasta "onda totale del corpo con spirale" (tonneau)

Serie: una ripetizione identica di 2 o più salti o pivot; ogni salto o pivot della serie conta come 1 Difficoltà Salto o di Rotazione.

Richieste per le BD: (vedere Individuale)

Valutazione delle BD: (vedere Individuale)

2.2 DEFINIZIONE DELLE ED

Uno Scambio dell'attrezzo avviene quando tutte e 5 le ginnaste devono partecipare a due azioni:

- Lanciare il proprio attrezzo ad una compagna
- Ricevere l'attrezzo da una compagna

Spiegazioni
<i>Gli Scambi possono essere eseguiti:</i> <ul style="list-style-type: none">• simultaneamente o in rapidissima successione• con le ginnaste sul posto o in spostamento• dalle ginnaste insieme o da sottogruppi• tra 1 tipo o 2 tipi di attrezzo• con i livelli di altezza/parabole dei lanci uguali o misti
Nota per Fune/Nastro: Una ED per lancio della fune o del nastro è valida solo se l'attrezzo è totalmente libero nello spazio per un tempo abbastanza lungo
Nota per Nastro: Quando si scambiano i nastri con un lancio, le ginnaste devono generalmente riprendere l'attrezzo all'estremità della bacchetta. Tuttavia, è permesso riprendere intenzionalmente l'attrezzo per la stoffa, entro una zona approssimativamente di 50 cm. dallo snodo, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale
Nota per Clavette: la ED è valida sia con il lancio di 1 clavette che con il lancio di 2 clavette

Sono valide come **ED**, solo gli scambi con medi e grandi lanci degli attrezzi tra le ginnaste. Gli scambi possono essere dello stesso o differente valore per tutte le ginnaste; l'**ED** di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della **ED**

La Difficoltà corporea con un valore di 0.10 può essere effettuata durante la **ED** (come criterio per il valore dell'**ED**), ma non conterà come **BD**

Requisiti

Per essere valide, le **ED** devono essere eseguite da tutte le ginnaste senza alcuno di questi gravi falli tecnici:

- Perdita dell'attrezzo, incluso di 1 o 2 clavette
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta


















- Collisione delle ginnaste o degli attrezzi

Valore

Il valore di base del lancio e ripresa da parte di tutte ginnaste: 0,20 distanza minima 4 metri (distanza inferiore ai 4 metri annulla lo scambio).

Il valore della **ED** può essere aumentato dai criteri aggiuntivi

I criteri aggiuntivi (uguali o differenti) sono validi solo se eseguiti da tutte le ginnaste

Spiegazioni/Esempi	
Criteri: 0,10 ciascuno per lancio e/o ripresa	
<i>N.B. I criteri eseguiti immediatamente prima del lancio o immediatamente dopo la ripresa non sono considerati per il valore dello scambio</i>	
	<i>Distanza: 6 metri tra le ginnaste durante il lancio e/o durante la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia)</i>
	<i>Lancio o ripresa al suolo: le ginnaste devono essere già al suolo e non scendere al suolo durante il lancio e/o la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia)</i>
	<i>Un elemento di rotazione durante il lancio, durante il volo, durante la ripresa dello scambio</i>
	<i>Rilancio</i>
BD	<i>Con BD dal valore di 0,10 eseguite sia sul lancio che sulla ripresa</i>
	<i>Fuori dal campo visivo</i>
	<i>Senza l'aiuto delle mani</i>
	<i>2 clavette insieme simultanee o asimmetriche o a cascade</i>
	<i>Sotto la gamba/gambe</i>
	<i>lancio obliquo del cerchio</i>
	<i>Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio e/o la ripresa (U,)</i>
	<i>Lancio dopo un palleggio al suolo/lancio dopo un rotolamento al suolo</i>
	<i>Lancio della U aperta e tesa (tenuta a un capo o al centro)</i>
	<i>Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano</i>
	<i>Lancio (!) con rotazione intorno al proprio diametro</i>
	<i>Ripresa dell'attrezzo diretta in rotolamento sul corpo</i>
	<i>Ripresa della palla (●) con una mano o ripresa di una clavetta ad una mano che tiene la seconda clavetta !</i>
	<i>Ripresa diretta in rotazione del (○)</i>

3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI

Definizione:

Vedere Individuale

I Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali possono essere eseguiti durante le Difficoltà corporee, le Combinazioni di passi di danza, gli Elementi dinamici con rotazione, Collaborazioni, Scambi o elementi di collegamento

Requisiti

Elementi attrezzo Fondamentali: Tutti i gruppi tecnici attrezzo Fondamentali non sono richiesti per l'esercizio di squadra. Eccezione: minimo un elemento tecnico attrezzo Fondamentale è richiesto per

S. È richiesta la varietà di scelta frai gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali, la mancanza di varietà è penalizzata nella componente artistica

Spiegazioni	
<i>I differenti elementi attrezzo sono eseguiti:</i>	<i>Su piani differenti</i>
	<i>In differenti direzioni</i>
	<i>Su differenti livelli</i>
	<i>Con ampiezze diverse</i>
	<i>Su differenti parti del corpo</i>
<i>Nota: Gli elementi attrezzo uguali eseguiti su due difficoltà corporee diverse, non sono considerati elementi attrezzo "diversi". La Difficoltà ripetuta con l'elemento attrezzo identico non sarà valida.</i>	

3.3 Tavola riassuntiva dei Gruppi Tecnici Fondamentali e Non-Fondamentali: Vedere Difficoltà Individuale 3.3. e 3.4.

3.4 Attrezzo statico: Vedere Difficoltà Individuale 3.5.

3.5. Elementi decorativi dell'attrezzo: Vedere Esecuzione Individuale 4.4.

4. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)

Vedere Individuale (l'uso di ambedue le mani nel maneggiare attrezzo non è richiesto per la Squadra).

Spiegazioni
La combinazione di Passi di danza può essere eseguita: <ul style="list-style-type: none"> • Stessi o differenti da parte di tutte le ginnaste • Stessi o differenti dai sottogruppi

Durante S è possibile eseguire quanto segue:

- **BD** del valore massimo di 0,10 p. (esempio: salto "cabriole", equilibrio "passé", ecc.)
- Lanci (piccoli, medi, grandi), se sono di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento; parte dei passi di danza può essere effettuata sotto il volo se è presente minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale attrezzo
- Collaborazioni che non interrompano la continuità della S

Non è possibile eseguire:

- R durante S
- completamente al suolo

Spiegazioni
Guida per la creazione delle Combinazioni dei passi di danza
Passi di danza continui, collegati, ossia: <ul style="list-style-type: none"> • tutti i passi di danza classica • tutti i passi di danza da sala • tutti i passi di danza folcloristici, • tutti i passi di danza moderna
Collegate in modo logico e scorrevole, senza inutili soste o prolungati movimenti preparatori
Variate nei livelli, direzioni, velocità e modalità di movimento e <u>non</u> semplici movimenti sulla pedana (come camminare, fare passi, correre) con maneggio dell'attrezzo

Create con diversi modelli ritmici con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione (piani, direzioni, livelli e asse)

Con spostamento parziale o completo

3 I passi di danza non saranno validi nei seguenti casi:

- Meno di 6-8 secondi
- Grave alterazione della tecnica di base del maneggio dell'attrezzo (falli di penalità da 0,30 o più delle giudici di Esecuzione)
- Nessuna relazione tra il ritmo e il carattere della musica con il corpo e i movimenti dell'attrezzo
- Senza minimo 2 diverse varietà di movimento: modalità, ritmo, direzioni o livelli in ciascuna combinazione di passi di danza
- Assenza di minimo un elemento Tecnico Fondamentale e Non-Fondamentale
- L'intera combinazione eseguita al suolo

Valore: 0,30 p. per ciascuna S (esercizi con gli attrezzi)

Valore: 0,40 p. per ciascuna S (esercizio a corpo libero)

5. ELEMENTI DINAMICI CON RATAZIONE (R)

Vedere individuale; per essere valido, la definizione di base deve esser riscontrata in tutte le ginnaste,

Spiegazione
Il R può essere eseguito: <ul style="list-style-type: none">• simultaneo• in successione da sottogruppo

Il valore di base del R può essere aumentato utilizzando i criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi possono essere eseguiti durante il lancio dell'attrezzo, durante la rotazione del corpo sotto il volo e durante la ripresa dell'attrezzo

Il valore del R è determinato dal numero di rotazioni e di criteri eseguiti: se la rotazione finale viene eseguita dopo la ripresa, questa rotazione e i criteri ad essa legati non sono validi

Il valore è determinato dal numero inferiore di rotazioni e dal numero dei criteri eseguiti da tutte le ginnaste

Gli R per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti la squadra o la coppia.

Vedere Individuale (5.1. Requisiti, 5.2. Tavola riassuntiva dei criteri aggiuntivi R, 5.3. Scelta dei movimenti corporei, 5.4. elementi pre-acrobatici)

6. COLLABORAZIONI (C)

6.1 Definizione:

Un esercizio di Squadra/coppia è definito dal **lavoro di cooperazione** dove ciascuna ginnasta entra in relazione con uno o più attrezzi e una o più compagne

Spiegazione
<p>Il successo della Collaborazione dipende dalla perfetta coordinazione tra le ginnaste, eseguita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con o senza contatto diretto • Da tutte le ginnaste insieme o da sottogruppi • Con varietà di spostamento, direzioni e formazioni • Con o senza rotazione • Con la possibilità di sollevamento di una o più ginnaste e/o con appoggio sull'attrezzo o le ginnaste

6.2 Requisiti

Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione (i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida

Tutte le ginnaste devono essere in relazione direttamente e/o mediante gli attrezzi

Per le Collaborazioni con rotazione: l'attrezzo deve essere lanciato dalla compagna durante la rotazione e non lanciato dopo che abbia completato la rotazione

6.3 Tavola delle Collaborazioni senza rotazione del corpo

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
C			<p>Senza lancio dell'attrezzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • passaggio sopra, sotto o attraverso i movimenti dell'attrezzo o delle compagne
	CC		<p>Con lancio o trasmissioni multiple dell'attrezzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo, medio o grande di uno o più attrezzi • trasmissione: passaggio dell'attrezzo fra le ginnaste con tecniche differenti: rotolamenti, rotolamenti al suolo o palleggi
		C ↗	<p>Con lancio (medio o grande) di 2 o più attrezzi simultaneamente</p> <p>Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette o 1 (o2) clavette + un altro attrezzo</p>
		C ↓↓	<p>Ripresa da un lancio medio o grande di 2 o più attrezzi simultaneamente da una stessa ginnasta</p>

6.3. Tavola delle Collaborazione con rotazione del corpo

Valore				Tipi di collaborazioni
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo (i)
			CRRR	Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.
<ul style="list-style-type: none"> • Le Collaborazioni con rotazione possono essere combinate con la Collaborazione con lancio simultaneo $C \nearrow$ o ripresa simultanea $C \searrow$. In questo caso, il valore della collaborazione è dato dalla somma dei valori delle due componenti. • Le Collaborazioni con rotazione non possono essere combinate con C o CC. 				
Criteri aggiuntivi per $C \nearrow$, $C \searrow$, CR, CRR, CRRR: \neq senza aiuto della mano(i) : +0,10 \otimes fuori dal campo visivo: +0,10 <ul style="list-style-type: none"> • quando eseguito da minimo 1 ginnasta che esegue l'azione principale nella collaborazione: rotazione del corpo con perdita del controllo visivo • valido una volta per Collaborazione con rotazione: nel lancio e nella ripresa 				

6.5 Le Collaborazioni sono valide se eseguite da tutte e 5 le ginnaste, senza alcuno dei seguenti gravi falli tecnici:

- Perdita dell'attrezzo, incluso di 1 o 2 clavette
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta
- Collisione tra ginnaste o attrezzi
- Ginnasta/attrezzo statico (una o più ginnaste sono senza attrezzo o sono immobili per più di 4 secondi)
- L'attrezzo è lanciato dalla propria compagna dopo che ha completato la sua rotazione (l'attrezzo deve essere in volo durante la rotazione)
- Con un elemento proibito

6.6 Elementi proibiti durante la Collaborazione

- Azioni o posizioni in appoggio su una o più compagne, senza contatto con il suolo, mantenute per più di 4 secondi
- Portare o trascinare una ginnasta al suolo per più di 2 passi
- Camminare – con più di un appoggio - sopra una o più ginnaste raggruppate insieme
- Spaccata al suolo, sagittale o laterale, con arresto nella posizione
- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci, senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruota e con arresto nella posizione verticale.

- Formare delle piramidi

Gli elementi di Collaborazione per il **CORPO LIBERO** di insieme e coppia sono:

- Collaborazioni semplici: 0,10
- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,20
- Collaborazioni con superamento con rovesciamento: 0,30
- Collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,40

E' possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.

7. PUNTEGGIO DIFFICOLTA' (D): I giudici-**D** valutano le Difficoltà, applicano il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

7.1 Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Penalità 0,20	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	-ogni difficoltà obbligatoria mancante: numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante) - Esecuzione di più BD del numero max consentito con un valore superiore a 010	
la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità).		
Combinazione di passi di danza	Assenza del numero minimo richiesto di combinazioni di passi di danza	
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	ogni difficoltà obbligatoria mancante	

7.2 Sottogruppo 2 (D3 e D4)

Difficoltà	Penalità 0,20	Penalità 0,30
Collaborazioni	Assenza di minimo 3 elementi (penalità per ogni elemento mancante)	
Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore (-0,10 - 0,20 - 0,30)		
Elementi Dinamici con rotazione		Assenza di minimo 1 vedere programma

ESERCIZI DI SQUADRA ESECUZIONE (E)

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE

La Giuria Esecuzione richiede che gli elementi siano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.

Si suppone che le ginnaste includano nel loro esercizio solo gli elementi che possano eseguire in tutta sicurezza e con un alto grado di maestria artistica e tecnica. Tutte le deviazioni da questa aspettativa saranno detratte dalla giuria E

La giuria E non si occupa della difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a detrarre nello stesso modo qualsiasi errore della medesima importanza indipendentemente che sia nella difficoltà, nell'elemento o nel collegamento.

I giudici della giuria E (e giuria D) devono rimanere al passo con la ginnastica ritmica contemporanea, devono essere sempre aggiornati su come debba essere l'aspettativa di prestazione per un elemento, e devono sapere come stanno cambiando gli standard e come lo sport si evolve. In questo contesto, devono anche sapere che cosa è possibile, cosa è ragionevole aspettarsi, cosa è un'eccezione, e cosa è speciale

Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori artistici o tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori è determinato dal grado di deviazione dalla corretta esecuzione. Le seguenti detrazioni si applicano per ogni distinguibile deviazione artistica o tecnica dalla prevista prestazione perfetta. Tali deduzioni devono essere prese indipendentemente dalla difficoltà dell'elemento o esercizio.

Piccolo errore 0,10: ogni minore o lieve deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica

Errore medio 0,20-0,30: ogni chiara o significativa deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica

Errore grave 0,50+: ogni grave o forte deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica

2. PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E): punti 10,00

Il punteggio E include le deduzioni per:

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

3. VALUTAZIONE DAL GRUPPO GIURIA E

Le 6 giudici Esecuzione sono divise in 2 sottogruppi:

- Il primo sottogruppo (E) - 2 giudici valutano i falli Artistici dell'esercizio: 1 punteggio in comune
- Il secondo sottogruppi (E) - 4 giudici valutano i falli Tecnici: danno le penalità indipendentemente (media dei due punteggi medi)

Le deduzioni del punteggio E saranno la somma delle due deduzioni parziali (Artistiche e Tecniche)

4. COMPONENTE ARTISTICA

Contatto con l'attrezzo e le ginnaste

All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste non possono rimanere senza attrezzo per più di 4 secondi

Se l'attrezzo e le ginnaste non iniziano a muoversi contemporaneamente, i vari movimenti devono susseguirsi rapidamente entro 4 secondi massimo, per evitare uno o più ginnaste/attrezzi statici

Durante le Collaborazioni, è possibile per una o più ginnaste essere in possesso di due o più attrezzi e le loro compagne di nessuno, a condizione che tale situazione duri 4 secondi o meno.

Alla fine dell'esercizio, ogni ginnasta può tenere o essere in contatto con uno o più attrezzi. In questo caso, uno o più ginnaste possono essere senza attrezzo nella posizione finale.

È possibile iniziare o terminare un esercizio con una o più ginnaste "sollevate" in appoggio sull'attrezzo e/o le ginnaste; per la posizione di partenza, le ginnaste devono terminare il sollevamento dopo non più di 4 secondi dall'inizio della musica.

Carattere, ritmo, cambi dinamici: tutte le norme menzionate negli Individuali, sono valide anche per gli esercizi di Squadra e di coppia

Espressione Corporea: Il lavoro collettivo della Squadra o della coppia dovrebbe includere la stessa bellezza, eleganza e intensità dei movimenti per tutte le ginnaste

4.1 Varietà

4.2 Formazioni: minimo 4

Spiegazioni
Le formazioni devono essere create con le varietà di seguito: <ul style="list-style-type: none">• occupazione delle diverse aree della pedana: centro, angoli, diagonali, linee• Distribuzione delle posizioni all'interno delle formazioni (fronte avanti, indietro, l'un l'altro, ecc.)• Disegni: cerchi, linee in tutte le direzioni, triangoli, ecc• Ampiezza: dimensione/profondità del disegno (largo, chiuso, ecc).

Scambi: devono essere usati vari tipi di lanci e/oriprese

Spiegazioni
<ul style="list-style-type: none">• Varie altezze dei lanci, comprese altezze miste in cui alcuni volano molto in alto e altri di media altezza contemporaneamente• Varie tecniche di lancio• Varie tecniche di ripresa• Varie combinazioni di criteri uguali o differenti

Collaborazione: Vari tipi di collaborazione e vari tipi di organizzazione all'interno di ogni tipo di collaborazione sono descritti nella tabella Collaborazioni. La mancanza di varietà sarà penalizzata.

Organizzazione del lavoro collettivo

- Il carattere tipico dell'esercizio di Gruppo è la partecipazione di ogni ginnasta al lavoro omogeneo del gruppo in uno spirito di cooperazione.
- Ogni composizione dovrebbe avere vari tipi di organizzazione nel lavoro collettivo con un minimo 1 di ciascuno dei seguenti tipi di lavoro collettivo:

Spiegazioni Guida per il lavoro collettivo
1. Sincronia: esecuzione simultanea degli stessi movimenti, con la medesima ampiezza, velocità, dinamismo, ecc.
2. Esecuzione "corale": esecuzione simultanea di differenti movimenti (dalle 5 ginnaste o sottogruppi) con ampiezza o velocità o direzioni differenti
3. In rapida successione o "a canone": esecuzione delle ginnaste (o sottogruppi) una dopo l'altra. Il movimento inizia immediatamente dopo o durante lo stesso movimento eseguito da parte della ginnasta o sottogruppo precedente.
4. Contrasto: esecuzione delle ginnaste (o sottogruppi) in contrasto per velocità (lento-veloce) o intensità (forte-piano) o livello (in piedi-al suolo) o direzione, o movimento (pausa-continuo)
5. Esecuzione in collaborazione: ogni ginnasta entra in relazione con uno o più attrezzi e una o più compagne
Nota: È possibile combinare differenti tipi di lavoro collettivo

Elementi attrezzo: gli elementi attrezzo devono essere eseguiti su piani differenti, in diverse direzioni, su differenti parti del corpo, con diverse tecniche, ecc. Quando gli elementi attrezzo si ripetono o sono tutti eseguiti sullo stesso piano, senza alcun cambiamento, questa mancanza di varietà è penalizzata

6. Falli Tecnici			
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto),		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (ciascuna ginnasta)	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento (ciascuna ginnasta)	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo (ciascuna ginnasta)
		Ginnasta statica * (ogni volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste)	Perdita totale di equilibrio con caduta: 0,70 (ciascuna ginnasta)
Salto	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo pesante • Arrivo scorretto: (Esempio: il busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo) 		
Equilibri	<ul style="list-style-type: none"> • Forma non fissata né tenuta 		
Rotazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Forma non fissata né tenuta 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé • Saltello (i) • Spostamento (slittamento) durante la rotazione 	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
Elementi pre-acrobatici	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo pesante • Tecnica non autorizzata 		

5. Falli Artistici	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
UNITÀ DELLA COMPOSIZIONE										
CONTATTO CON ATTREZZI/GINNASTE			All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste è senza attrezzo per più di 4 secondi Nessuna delle 5 ginnaste è in contatto con alcun attrezzo nella posizione finale All'inizio dell'esercizio, una ginnasta rimane in posizione sollevata per più di 4 secondi							
IDEA GUIDA: CARATTERE <i>Lo stile e il carattere dei movimenti riflettono il carattere della musica; questo carattere forma un'idea guida sviluppata dall'inizio, alla metà e alla fine</i>	Il carattere o l'idea sono evidenti e sviluppati con solo poche, se non che alcune, brevi incongruenze dovute a piccoli falli		Il carattere o l'idea sono presenti ma non pienamente sviluppati per l'intera composizione		L'esercizio manca del tutto di carattere o idea definiti					
RITMO Armonia tra i movimenti e: <i>Accenti musicali, frasi e tempo</i> Mancanza di sincronia tra il ritmo individuale e quello della Squadra	Interruzione isolata, ogni volta fino a 1,00 Ogni mancanza di sincronia, ogni volta fino a 1,00									L'intero esercizio è scollegato dal ritmo (musica di sottofondo)
			Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio							

		0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1.00
CAMBI DINAMICI <i>L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica</i>	Mancanza di sincronia nell'intensità dei movimenti tra le ginnaste	I movimenti delle ginnaste non rispettano i cambi dinamici oppure La musica stessa è interamente monotona senza alcun cambio dinamico								
ESPRESSIONE CORPOREA		La mancanza di espressività (bellezza, eleganza e intensità) dei movimenti del corpo da parte di tutte le ginnaste								
VARIETÀ										
• Formazioni	Mancanza di equilibrio nell'ampiezza Predominanza di un tipo di disegno Alterazione della formazione dovuta ad un fallo tecnico		Meno di 4 formazioni (una volta)							
• Scambi		Mancanza di varietà dei lanci								
• Collaborazioni		Mancanza di varietà all'interno degli stessi tipi di collaborazione (più di 4 dello stesso tipo di collaborazione o dello stesso tipo di organizzazione all'interno di ogni tipo di collaborazione)								
• Lavoro collettivo		Per mancanza di uno o più tipi di lavoro collettivo								
• Elementi Attrezzo		Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tipi di elementi attrezzo								

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Attrezzo			
Collisione e Caduta dell'attrezzo (per la caduta di 2 clavette in successione: la giudice penalizzerà una volta per il totale di numero di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana) (ciascuna ginnasta)	Collisione tra ginnaste/attrezi (+ tutte le conseguenze)	Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo 1-2 passi <ul style="list-style-type: none"> Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 0,70 Perdita fuori pedana (independentemente dalla distanza): 0,70
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 0,70
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo (ciascuna ginnasta)	<ul style="list-style-type: none"> Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi (ciascuna ginnasta) Passo "Chassé" nello Scambio, R, Collaborazione con rotazione 	
	<ul style="list-style-type: none"> Ripresa scorretta con l'aiuto di una mano (Eccezione: per la palla, riprese fuori dal campo visivo, con due mani) o con l'aiuto del corpo. Per Scambio, R e collaborazione (ogni volta, independentemente dal numero delle ginnaste) Contatto involontario con il corpo 	Attrezzo statico * (ogni volta, independentemente dal numero delle ginnaste) oppure elemento decorativo non conforme Durante la collaborazione immobilità visibile di uno o più attrezi per più di 4 secondi (ogni volta, independentemente dal numero delle ginnaste)	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, o per la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Perdita di un capo della fune, con un breve arresto nell'esercizio (ciascuna ginnasta)		
	Inciampo nella fune durante salti o saltelli (ciascuna ginnasta)	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
	Nodo nella fune (ciascuna ginnasta)	Nodo con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	

Cerchio			
Tecnica di Base	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto) 		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	<ul style="list-style-type: none"> • Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto • Rotolamento scorretto con rimbalzo 		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio (ciascuna ginnasta)		
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio (ogni volta fino a massimo 1,00 punto)		
	<ul style="list-style-type: none"> • Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto • Rotolamento scorretto con rimbalzo 		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, interruzione del movimento durante i piccoli circoli) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)	Avvolgimento involontario intorno al corpo o a parte di esso, con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
	Nodo senza interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	Nodo con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappé, ecc.		