



SPECIFICHE TECNICHE E DI GIURIA Ginnastica Ritmica 2024

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica

NB: sono scritte in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2023.



INDICE

INTRODUZIONE.....	3
PARTE I – GIURIA E PUNTEGGI	3
1 GIURIA	3
2 CALCOLO DEL PUNTEGGIO.....	4
3 TAVOLO DELLA GIURIA.....	4
PARTE II – GIUDICE RESPONSABILE.....	4
1 CRONOMETRAGGIO.....	4
· MUSICA	4
2 PEDANA	5
3 ATTREZZI	5
4 ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE	6
5 DISCIPLINA DELLE GINNASTE E DEGLI ALLENATORI.....	7
6 RIPETIZIONE DELL’ESERCIZIO	7
7 SPECIFICHE PROGRAMMA SMALL SQUADRA.....	7
PARTE III – GIURIA DIFFICOLTÀ	10
1 DIFFICOLTÀ CORPOREE	10
2 PASSI DI DANZA*.....	11
3 ONDE DEL CORPO	12
4 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE RISCHI e PRE-ACROBATICHE	13
5 SCAMBI.....	16
6 COLLABORAZIONI	17
7 SPECIFICHE CRITERI DI RISCHI, SCAMBI E COLLABORAZIONI	19
TABELLE DELLE DIFFICOLTÀ CORPOREE	23
0 TABELLA ELEMENTI 0,05	23
1 SALTI.....	24
2 EQUILIBRI	29
3 ROTAZIONI	35
PARTE IV - GIURIA COMPOSIZIONE	41
1 BONUS GIURIA COMPOSIZIONE INDIVIDUALE, SQUADRE E COPPIE	42
2 CARATTERE.....	42
3 PASSI DI DANZA*.....	42
4 ESPRESSIONE CORPOREA	43
5 CAMBI DINAMICI E CONTRASTI.....	43
6 USO DELLA PEDANA.....	44
7 UNITÀ.....	44
8 COLLEGAMENTI.....	44
9 RITMO.....	45
10 VARIETÀ LANCI/RIPRESE.....	45
11 LAVORO COLLETTIVO	45
12 VARIETÀ COLLABORAZIONI	45
13 FORMAZIONI.....	46
14 COSTRUZIONI DEL CORPO / POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO).....	46
15 CONTATTO CON L’ATTREZZO E LE GINNASTE.....	46
16 VARIETÀ D’ATTREZZO - GRUPPI TECNICI D’ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI.....	47
17 MUSICA	47
TABELLE GRUPPI TECNICI FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI GENERICI E SPECIFICI DI OGNI ATTREZZO	48
TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE INDIVIDUALE	54
TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE COPPIA E SQUADRA	56
PARTE V - GIURIA ESECUZIONE.....	57
TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE INDIVIDUALE	58
TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE COPPIA E SQUADRA	60



INTRODUZIONE

Il presente documento si pone l'obiettivo di chiarire e specificare gli aspetti tecnici e di giuria al fine di agevolare la costruzione degli esercizi e la loro valutazione. Il contenuto del documento prende spunto dal Codice dei Punteggi GR 2022-2024 della F.G.I. ed ha validità per l'anno sportivo in corso. Può essere soggetto a modifiche.

PARTE I – GIURIA E PUNTEGGI

1 GIURIA

Nelle competizioni ufficiali CSI la Giuria è presieduta dal **Presidente di Giuria** che ha funzione di controllo dell'intera competizione.

La giuria è assistita dal **Giudice Responsabile** che oltre ad assistere il Presidente nella funzione di controllo, applica le penalità successivamente riportate.

La Giuria è composta da:

- **Esecuzione (E)**: valuta falli tecnici: esecuzione dei movimenti corporei e maneggio di attrezzo;
- **Composizione (C)**: valuta la composizione dell'esercizio e i falli compositivi/artistici: coreografia e musica; verifica la presenza e/o la varietà dei Gruppi Tecnici d'Attrezzo e i Passi di Danza*.
- **Difficoltà (D)**: valuta numero e valore delle Difficoltà, i Passi di Danza*, le onde, degli elementi di rischio, gli scambi e le collaborazioni; assegna i bonus per rischi, scambi e collaborazioni.

Nelle fasi territoriali la Giuria deve essere composta da almeno 4 giudici (Presidente, E, C, D). In assenza del Giudice Responsabile le penalità di sua competenza verranno applicate dal Presidente di Giuria.

Nella fase nazionale la Giuria dovrà essere composta da un minimo di 8 giudici (Presidente, Giudice Responsabile, due giudici E, due giudici C, due giudici D).

1.1 Disciplina del corpo giudicante

I giudici, per poter essere convocati, dovranno essere in possesso della Qualifica GGI (Giudice Ginnastica) in corso di validità.

I Giudici GGI di Ginnastica Ritmica C.S.I. sono articolati a livello nazionale e territoriale e devono essere aggiornati sulla ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione e devono essere sempre al corrente del cambiamento degli standard secondo l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia un'eccezione e cosa sia speciale.

Il Giudice C.S.I. è un soggetto consapevole della sua funzione, attento alle esigenze della collettività sportiva, rispettoso dei ruoli e sensibile alle richieste di assoluta trasparenza. In altre parole, è un soggetto che intende svolgere al meglio e con serietà il delicato compito che gli è stato affidato.

Dunque, in virtù dei principi sportivi e educativi, si invitano i giudici a svolgere i loro compiti nel rispetto dell'etica e del Fair Play, giudicando ogni competizione con dignità, correttezza e sensibilità all'interesse sportivo. In tal senso, nello svolgimento delle sue funzioni, il giudice si ispira a valori di disinteresse personale e imparzialità, operando con spirito di condivisione per garantire il pieno e corretto svolgimento delle competizioni e respingendo qualsiasi comportamento diretto ad influire negativamente sul suo giudizio.

Andando sempre e comunque a favore dell'atleta, la giuria è obbligata a dedurre in egual maniera qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla difficoltà dell'elemento o collegamento, dalla categoria e dal livello della ginnasta.

Prima di ogni competizione verrà indetta una riunione per informare i giudici partecipanti sull'organizzazione. Tutti i giudici sono tenuti a partecipare alla riunione di giuria, all'intera durata della competizione e alle cerimonie di premiazione al termine di ogni competizione. Le giudici, durante le competizioni, dovranno seguire le indicazioni fornite del Presidente di Giuria e/o dal Giudice Responsabile.

Le giudici sono responsabili dei propri punteggi e su richiesta del Giudice Responsabile saranno tenute a motivare la loro valutazione.



2 CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Il punteggio finale di ogni esercizio è dato dalla somma dei punteggi così suddivisi:

- **Esecuzione:** penalità falli esecuzione da 0 a 10,00 punti max. (media aritmetica delle penalità se sono presenti più giudici che vanno sottratte da 10,00);
- **Composizione:** penalità falli artistici da 0 a 10,00 punti max. (media aritmetica delle penalità se sono presenti più giudici che vanno sottratte da 10,00); assegnazione Bonus “Effetto WOW”
- **Difficoltà:** somma dei valori delle Difficoltà e bonus eseguiti dalla/e ginnasta/e da cui vengono dedotte le “penalità neutre”. (media aritmetica dei punteggi assegnati se sono presenti più giudici).

La deduzione di eventuali penalità del **Giudice Responsabile** andrà effettuata dal punteggio finale.

3 TAVOLO DELLA GIURIA

Di seguito si riporta un'indicazione per l'organizzazione della Giuria durante le competizioni. Il Presidente di Giuria e/o il Giudice Responsabile possono decidere di modificare tale impostazione in base alle esigenze delle singole competizioni.

GIURIA UNICA

Giudice Difficoltà	Giudice Composizione	Giudice Esecuzione	Presidente e/o Giudice Responsabile
-----------------------	-------------------------	-----------------------	--

GIURIA DOPPIA

Giudice Difficoltà	Giudice Composizione	Giudice Esecuzione	Presidente e/o Giudice Responsabile	Giudice Esecuzione	Giudice Composizione	Giudice Difficoltà
-----------------------	-------------------------	-----------------------	--	-----------------------	-------------------------	-----------------------

PARTE II – GIUDICE RESPONSABILE

1 CRONOMETRAGGIO

Il cronometro è avviato non appena la ginnasta o la prima ginnasta della coppia/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 coppia/squadra è totalmente immobile. La durata degli esercizi viene indicata nel Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi. **Il Giudice Responsabile applica una penalità di pt. 0,05 per ogni secondo in più rispetto a quanto indicato sul Programma Tecnico.**

N.B. Le penalità relative a *Musica non conforme alle regole e/o Introduzione musicale più lunga di 4 secondi* sono a carico della Giuria Composizione.

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.). Un segnale sonoro può iniziare prima della musica.~~

~~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 ad accompagnare un esercizio di GR: chiara e ben definita nella sua struttura. L'accompagnamento musicale con voce~~



~~e parole può essere usato per gli esercizi di squadra, coppia e gli esercizi individuali, senza limitazioni e nel rispetto dell'etica.~~

~~La durata degli esercizi per ogni categoria e livello è specificata nel Programma Tecnico — Schemi Riepilogativi.~~

1.1 — Caricamento tracce musicali

~~Ogni brano musicale deve essere registrato su un singolo CD di alta qualità o su Pen Drive oppure caricato su internet, secondo le direttive dei singoli Comitati territoriali. In fase nazionale è ammesso esclusivamente l'utilizzo di Pen Drive. Le seguenti informazioni devono essere scritte su ogni CD e/o sul file in quest'ordine:~~

- ~~1. — Numero di passaggio previsto per la gara specifica;~~
- ~~2. — Cognome/Nome della ginnasta/coppia/squadra;~~
- ~~3. — Attrezzo/i;~~
- ~~4. — Nome società/associazione (facoltativo)~~
- ~~5. — Categoria;~~
- ~~6. — Livello.~~

2 PEDANA

Ogni esercizio deve essere interamente eseguito sulla pedana ufficiale. Il superamento del bordo della pedana, di qualsiasi parte del corpo o attrezzo che tocchi il suolo, al di fuori del bordo della pedana, o qualsiasi attrezzo che esca dalla pedana e ritorni da solo, saranno penalizzati:

- ogni volta per una ginnasta individualista o ciascuna ginnasta di coppia/squadra
- ogni volta per l'attrezzo (Note: due clavette insieme, che toccano il suolo al di fuori del bordo della pedana nello stesso momento, sono penalizzate una volta come un unico attrezzo; se perdo una clavetta e in un successivo momento un'altra clavetta, la penalità sarà applicata due volte perché le perdite sono avvenute in due momenti distinti; se nello stesso momento due ginnaste perdono fuori pedana due clavette la penalità viene assegnata due volte.)

Se la ginnasta termina il proprio esercizio al di fuori della pedana, sarà applicata la relativa penalità sommata all'uscita della ginnasta e dell'attrezzo.

Nessuna penalità del Giudice Responsabile se:

- l'attrezzo e/o ginnasta/e toccano la linea
- l'attrezzo oltrepassa la linea della pedana senza toccare il suolo
- l'attrezzo esce di pedana dopo la fine dell'esercizio e la fine della musica;
- l'attrezzo è perso alla fine dell'ultimo movimento dell'esercizio;
- l'attrezzo rotto o inutilizzabile è spostato fuori dalla pedana;
- l'attrezzo rimane incastrato al soffitto (travi, luci, tabellone segnapunti, ecc.)

3 ATTREZZI

Si specifica che solo su richiesta del Giudice Responsabile possono essere effettuati dei controlli degli attrezzi. Ogni attrezzo potrà essere controllato prima dell'ingresso della ginnasta in campo gara o al termine di un esercizio. Le caratteristiche di ciascun attrezzo sono specificate nel Regolamento di Ginnastica Ritmica CSI in corso d'anno.

3.1 Attrezzo di riserva

Gli attrezzi di riserva intorno alla pedana possono essere posizionati:

- dal Comitato organizzatore, in accordo con il programma attrezzi di ogni categoria/livello;
- dalla ginnasta/coppia/squadra oppure dall'allenatore/tecnico o altra atleta subito prima dell'entrata in pedana; in questo caso gli attrezzi devono essere rimossi immediatamente dopo il termine dell'esercizio.

La sistemazione degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è così autorizzata: 1 per le ginnaste individualiste e massimo 2 per le coppie/squadre (Note: nel caso di Attrezzo Misto 1 per ogni tipo; per le clavette rispettivamente 2 clavette per individuale e 4 per coppia/squadra)

Non è consentito l'utilizzo di attrezzi non posizionati intorno alla pedana prima dell'inizio dell'esercizio.



Se una ginnasta usa di nuovo il proprio attrezzo dopo aver utilizzato l'attrezzo/i di riserva verrà applicata la relativa penalità.

Se dopo aver preso l'attrezzo di riserva l'attrezzo originario ritorna in pedana, la ginnasta dovrà rimuovere quest'ultimo.

Se l'attrezzo cade durante l'esercizio, ma non esce dalla pedana, l'utilizzo dell'attrezzo di riserva non è consentito; la ginnasta deve recuperare il proprio attrezzo che non è uscito.

Se l'attrezzo di riserva viene posizionato erroneamente all'interno o direttamente sul bordo della pedana verrà applicata la relativa penalità.

3.2 Attrezzo rotto o attrezzo inutilizzabile

Prima dell'inizio dell'esercizio, se una ginnasta/coppia/squadra stabilisce che l'attrezzo è inutilizzabile (esempio: nodi al Nastro) può prendere un attrezzo di riserva, considerato come uno degli attrezzi di riserva utilizzabili, senza incorrere in penalità. Qualora venga causato ritardo alle tempistiche di gara (esempio: tentativo di sciogliere il nodo al Nastro) verrà applicata la relativa penalità.

Se durante l'esercizio l'attrezzo diventa inutilizzabile, si rompe o rimane impigliato al soffitto è consentito l'uso dell'attrezzo di riserva incorrendo solo nelle penalità di Composizione ed Esecuzione. (nessuna penalità del Giudice Responsabile).

4 ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE

Se l'abbigliamento della ginnasta non è conforme a quanto sotto riportato si incorrerà nella relativa penalità:

- Il body deve essere attillato per consentire ai giudici di valutare la corretta posizione di ogni parte del corpo.
- Il body deve essere un pezzo unico, in materiale non trasparente; tuttavia, i body che abbiano delle parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto).
- Lo stile della scollatura della parte anteriore e posteriore del body è libero.
- Il taglio del body alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo); gli indumenti intimi indossati sotto il body non devono essere visibili oltre le cuciture del body stesso.
- I body possono essere con o senza maniche; body intero lungo "accademico" (a condizione che sia aderente); sono ammessi anche i body con spalline strette. La lunghezza e il colore/i del tessuto che copre le gambe devono essere identici su entrambe le gambe (vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazioni) può essere differente.
- È possibile applicare un gonnellino, che non scenda oltre la zona pelvica, sopra al body, i collant o la tutina. È vietato l'effetto "tutù" da balletto).
- Non è consentito indossare parti addizionali separate come "calzini", "guanti", scaldamuscoli decorativi, cintura, ecc. Sono consentite applicazioni decorative o dettagli sul body, purché non compromettano la sicurezza della ginnasta. Non è possibile decorare body con diodi emettitori di luce (LED).
- È permesso disegnare sul body parole o simboli purché siano rispettati gli standard etici.
- Per Coppie/Squadre i body 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.

Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con le scarpette da ginnastica (nessuna penalità dal Giudice Responsabile se la scarpetta di una ginnasta viene persa involontariamente durante l'esecuzione)

Bracciali, anelli e orecchini sono consentiti ma è vietato indossare gioielli di grandi dimensioni e/o pendenti che mettano a rischio la sicurezza della ginnasta. I **piercing/microdermal** non sono consentiti e devono essere coperti. La **pettinatura** deve essere ordinata e compatta. I **dettagli decorativi** sono ammessi purché vicini allo chignon/ben aderenti ai capelli e non devono essere ingombranti e/o compromettenti per la sicurezza della ginnasta. Il **trucco** deve essere chiaro e leggero (non sono ammesse maschere teatrali). Non è obbligatorio apporre l'emblema societario sul body. **Bendaggi**, cerotti e supporti devono essere del colore della pelle e non possono essere di altri colori.



5 DISCIPLINA DELLE GINNASTE E DEGLI ALLENATORI

La ginnasta/coppia/squadra deve presentarsi nell'area di gara solo dopo essere stata chiamata e dovrà entrare in pedana camminando con spostamenti rapidi, senza accompagnamento musicale, assumendo immediatamente la posizione iniziale; qualora la ginnasta/coppia/squadra si presentasse in anticipo, in ritardo, oppure la preparazione richiedesse troppo tempo si incorrerà nella relativa penalità.

In caso di presentazione con l'attrezzo sbagliato rispetto all'ordine di partenza alla ginnasta/coppia/squadra verrà chiesto di lasciare la pedana e gareggerà nella posizione successiva nell'ordine di partenza con l'attrezzo seguente/corretto. Eseguirà l'attrezzo mancante alla fine della rotazione e riceverà la relativa penalità.

Durante un esercizio di Coppia/Squadra, le ginnaste non sono autorizzate a comunicare verbalmente tra loro.

Altresì, durante l'esecuzione dell'esercizio, l'allenatore/tecnico (o qualsiasi altro membro della delegazione) non può comunicare in alcun modo con le ginnaste, il musicista, o i giudici.

È vietato riscaldarsi nell'area di gara.

6 RIPETIZIONE DELL'ESERCIZIO

Una ginnasta/coppia/squadra può ripetere l'esercizio solo in caso di errore di "forza maggiore" e con l'approvazione del Giudice Responsabile (esempio: mancanza di elettricità, errore del sistema audio, ecc.).

Nel caso venga riprodotta una musica non corretta è responsabilità della ginnasta/coppia/squadra interrompere l'esercizio non appena la ginnasta/coppia/squadra realizza che la musica non è corretta. Dopo il permesso del Presidente di Giuria e/o del Giudice Responsabile la ginnasta/coppia/squadra lascerà/lasceranno la pedana di gara e potrà/potranno ripetere l'esercizio con la propria musica. Una protesta successiva al completamento dell'esercizio, o dopo aver eseguito più di un quarto dell'esercizio, non sarà accettata.

In caso di malore/infortunio durante l'esecuzione dell'esercizio individuale/coppia/squadra un'eventuale ripetizione verrà valutata, caso per caso, dal Giudice Responsabile unitamente al personale medico presente sul campo gara. Per Coppia/Squadra è possibile ripetere l'esercizio alla fine della rotazione con l'ausilio di una ginnasta di riserva.

In accordo con quanto deciso dal Giudice Responsabile, se una ginnasta/coppia/squadra interrompe definitivamente l'esercizio dopo averne eseguito più di metà e abbandona la pedana per motivo NON giustificato, la ripetizione non sarà concessa e la valutazione sarà la seguente:

- Verranno conteggiate le Difficoltà validate fino a quel momento
- Composizione detrarrà tutte le penalità applicate durante l'esercizio
- Esecuzione detrarrà tutte le penalità applicate durante l'esercizio, inclusa la "perdita di attrezzo (nessun contatto) alla fine dell'esercizio"

NOTA: Se la ginnasta/coppia/squadra abbandonano la pedana prima della metà dell'esercizio, Composizione ed Esecuzione partiranno dal punteggio di 5,00 pt. per detrarre le penalità.

NOTA 2: Se la ginnasta/coppia/squadra dimentica i movimenti arrendendosi per lungo tempo (più di 15 secondi) per poi riprendere l'esecuzione, la Giuria Difficoltà riconoscerà quanto stenografato, Composizione ed Esecuzione partiranno dal punteggio di 5,00 pt. per detrarre le penalità.

7 SPECIFICHE PROGRAMMA SMALL SQUADRA

Le ginnaste dovranno eseguire un unico esercizio collettivo composto da una parte di coppia e una parte di squadra (massimo 6 ginnaste) in rapida successione (l'esercizio è unico).

Le singole parti devono avere all'incirca la stessa durata per non incorrere nella relativa penalità assegnata dal Giudice Responsabile. Lo scarto massimo consentito tra le due parti è di 10".

L'ordine di successione tra coppia e squadra è libero (es: coppia-squadra oppure squadra-coppia).

Le ginnaste che eseguono la parte della coppia possono essere diverse da quelle della squadra, ad esempio:

- ginnaste A e B (coppia)+ ginnaste C, D, E, F, G, H(collettivo) = TOT 8 ginnaste
- ginnaste A e B (coppia)+ ginnaste A, B, C, D, E, (collettivo) = TOT 5 ginnaste

Se l'esercizio termina con la parte di coppia, la squadra può comunque partecipare a comporre la posizione finale dell'esercizio anche rientrando in pedana.

All'inizio dell'esercizio, o nel momento della transizione Coppia/Squadra, le ginnaste "inattive" devono fermarsi subito fuori dalla linea di demarcazione: se le ginnaste all'inizio dell'esercizio sono tutte all'interno della pedana



e/o nel momento di transizione Coppia/Squadra non escono correttamente dalla linea di demarcazione, rimanendo con i piedi all'interno della pedana, si applica la penalità (una sola volta, non per ginnasta).

NOTA: nel momento della transizione Coppia/Squadra non è necessario che tutte le ginnaste escano per poi tornare all'interno della pedana. Se, per esempio, l'esercizio inizia con la parte di Squadra, nel momento della transizione usciranno tutte le ginnaste tranne le due della Coppia, che devono restare in pedana continuando l'esercizio. In caso contrario si potrebbe incorrere in penalità della Giuria Composizione.

Il Giudice Responsabile applicherà le penalità relative alla ripartizione delle Difficoltà e delle collaborazioni:

- Le Difficoltà devono essere ripartite in maniera equa tra la parte di coppia e quella di squadra (1 nella parte di coppia e 2 nella parte di squadra o viceversa). Trattandosi di un unico esercizio, le Difficoltà inserite nella parte di coppia non possono essere ripetute nella parte di squadra e viceversa.
- Le collaborazioni potranno essere inserite liberamente ma non tutte nella parte di coppia o tutte nella parte di squadra.

Negli esercizi Attrezzo Misto (corpo libero – palla/cerchio/fune) è possibile utilizzare l'attrezzo o nella parte di coppia (entrambe le ginnaste) o nella parte di squadra (minimo 50% delle ginnaste)

ESEMPIO: Rappresentativa 1 (8 ginnaste) -> Coppia corpo libero / Squadra 6 ginnaste minimo 3 palle

ESEMPIO 2: Rappresentativa 2 (7 ginnaste) -> Coppia corpo libero / Squadra 5 ginnaste minimo 3 cerchi

ESEMPIO 3: Rappresentativa 3 (6 ginnaste) -> Coppia palle / Squadra 6 ginnaste corpo libero

Gli attrezzi non possono essere lasciati all'interno della pedana durante le transizioni coppia/squadra e non devono essere lanciati/gettati/rotolati senza controllo fuori dalla pedana

Per tutto quanto non specificato, trovano applicazione tutte le indicazioni fornite per gli altri programmi.

ESEMPI DI COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONI senza attrezzi		COLLABORAZIONI	
collaborazione semplice		Collaborazione senza lanci degli attrezzi	
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione		Collaborazione con grandi lanci	
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione		Collaborazione con lancio simultaneo di più attrezzi (min. 2)	
Collaborazione con passaggi sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione		Collaborazione con ripresa simultanea di più attrezzi	
Collaborazione con sollevamento/appoggio della ginnasta (le ginnaste possono essere sollevate o "portate" per non più di 4 secondi dal momento del sollevamento)			

ATTENZIONE: Per le Collaborazioni con attrezzi o eventuali Scambi (non richiesti) inseriti negli esercizi Small non sono previsti Bonus.



Riepilogo penalità applicate dal Giudice Responsabile

1	Per ogni secondo aggiuntivo o mancante (contato con incrementi di secondi interi) nella durata dell'esercizio	0.05
2	Per qualsiasi parte del corpo o dell'attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana	0.30
3	Per la ginnasta e/o l'attrezzo che esce dalla pedana	0.30
4	Se una ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana	0.30
5	Per l'utilizzo di qualsiasi attrezzo non precedentemente posizionato	0.50
6	Per l'utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo originario è rimasto all'interno della pedana)	0.50
7	Dopo aver preso l'attrezzo di riserva, l'attrezzo originario ritorna nella pedana e la ginnasta non lo rimuove.	0.30
8	Per utilizzo dell'attrezzo a seguito di un recupero non autorizzato (passaggio da altra persona)	0.50
9	Per utilizzo del proprio attrezzo dopo aver utilizzato l'attrezzo/i di riserva	0.50
10	Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio che causa ritardo al timing di gara	0.50
11	Abbigliamento della/e ginnasta/e non conforme alle regole	0.30
12	Per gioielli o piercing non autorizzati	0.30
13	Per acconciatura non conforme alle norme ufficiali	0.30
14	Per il trucco non conforme alle norme ufficiali	0.30
15	Bendaggi o supporti non conformi alle regole	0.30
16	Per presentazione in anticipo o in ritardo	0.50
17	Per il riscaldamento della ginnasta/coppia/squadra nell'area di gara	0.50
18	Attrezzo errato secondo l'ordine di partenza, penalità dedotta una volta dal punteggio finale dell'esercizio effettuato nell'ordine errato	0.50
19	Per l'allenatore che comunica con la ginnasta/coppia/squadra o con i giudici	0.50
20	Coppia/Squadra: per ginnaste che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio	0.50
21	Programma Small: quando la parte di coppia e di squadra non hanno la stessa durata (scarto massimo consentito 10'')	0.30
22	Programma Small: scorretta ripartizione delle Difficoltà nella parte di coppia e di squadra	0.30
23	Programma Small: scorretta ripartizione delle collaborazioni nella parte di coppia e di squadra	0.30
24	Programma Small: attrezzo che viene lasciato all'interno della pedana nel momento della transizione coppia/squadra (una sola volta e non per attrezzo)	0.30
25	Programma Small: attrezzo che viene lanciato/gettato/rotolato senza controllo fuori dalla pedana nel momento di transizione coppia/squadra (una sola volta e non per attrezzo)	0.30
26	Programma Small: ginnaste che all'inizio dell'esercizio o dopo aver concluso la loro parte di esercizio non abbandonano la pedana ma rimangono all'interno della linea di demarcazione (una sola volta e non per ginnasta)	0.30
27	Fiche: consegna errata o in ritardo	0.50
28	Attrezzo pedana: posizionamento dell'attrezzo di riserva all'interno o sul bordo della pedana	0.50



PARTE III – GIURIA DIFFICOLTÀ

Le Difficoltà devono essere organizzate rispettando il principio coreografico, ovvero devono essere organizzate logicamente con elementi e movimenti di collegamento in armonia con il carattere della musica.

L'ordine di esecuzione delle Difficoltà è libero e i giudici identificano e registrano le Difficoltà nell'ordine cronologico della loro esecuzione, indipendentemente dal fatto che siano valide o meno.

- **INDIVIDUALI:** la giudice delle Difficoltà valuterà le **Difficoltà corporee, i Passi di Danza*, le Onde e i Rischi** e relativi **Bonus** eseguiti dalla ginnasta/e in ordine cronologico, a seconda della richiesta della categoria/livello di appartenenza.
- **COPPIE/SQUADRE:** la giudice delle Difficoltà valuterà le **Difficoltà corporee, i Passi di Danza*, le Onde, gli Scambi, le Collaborazioni e i Rischi** e relativi **Bonus** eseguiti dalle ginnaste in ordine cronologico, a seconda della richiesta della categoria/livello di appartenenza

Non sono previste penalità per l'inserimento di Difficoltà in esubero ma laddove l'esercizio ne contenga, qualora fatte scorrettamente, potrebbero incorrere in penalità di Esecuzione/Composizione.

Esclusivamente nei livelli Medium, Large, Advanced è possibile inserire Difficoltà corporee del valore di 0,05 p. a puro scopo coreografico; per il livello Super è possibile inserire Difficoltà da 0.10 p. con lo stesso criterio. Tali Difficoltà non verranno conteggiate dalla giuria Difficoltà ma saranno valutate dal punto di vista compositivo/esecutivo.

1 DIFFICOLTÀ CORPOREE

Una ginnasta deve includere solo gli elementi che può eseguire in modo sicuro e con un alto livello di estetica e competenza tecnica. Un elemento non presente nelle Tabelle delle Difficoltà che quindi non può essere riconosciuto dalla giuria D non avrà alcun valore.

La valutazione degli elementi corporei è determinata dalla forma del corpo presentata: per essere valide tutte le Difficoltà devono essere eseguite con una forma fissata e definita, che significa: il busto, le gambe e tutti i segmenti del corpo sono nelle posizioni corrette per identificare una forma valida.

L'esercizio dovrà contenere **N. 3 gruppi corporei** di Difficoltà (salto, giro, equilibrio) presenti all'interno dell'intero esercizio nella misura di min. 1, scelti tra gli elementi riportati nelle tavole delle Difficoltà.

I gruppi corporei potranno essere ricercati anche nelle eventuali Difficoltà in esubero inserite nell'esercizio.

ESEMPIO: Una ginnasta Medium esegue nell'ordine ~~un salto~~ due salti, due giri e poi successivamente un equilibrio. Per il punteggio D verranno prese in considerazione le prime ~~tre~~ quattro Difficoltà (~~il salto~~ i due salti e le due rotazioni) eseguite in ordine cronologico mentre ai fini del calcolo dei gruppi corporei verrà tenuto conto anche della ~~quarta~~ quinta Difficoltà.

Le penalità per assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà e/o gruppo corporeo vengono assegnate quando l'esecuzione di un elemento di Difficoltà non viene affatto tentato.

Ogni Difficoltà viene conteggiata una sola volta, quindi, se la Difficoltà viene ripetuta, la seconda uguale in ordine di esecuzione non sarà valida ma incorrerà comunque nelle eventuali penalità di Esecuzione/Composizione.

Qualsiasi Difficoltà iniziata al di fuori della pedana non sarà valutata (durante o alla fine dell'esercizio). Se la Difficoltà è iniziata all'interno della pedana e terminata al di fuori della pedana, la Difficoltà sarà valutata.

Le combinazioni di due Difficoltà appartenenti allo stesso gruppo oppure a diversi gruppi corporei, eseguiti in collegamento tra loro sono, sono consentite. La giuria riconoscerà la prima Difficoltà e la seconda Difficoltà come separata. In tal senso le due Difficoltà verranno conteggiate ai fini del numero minimo di Difficoltà richieste.

Sono altresì consentite le serie di salti, la serie di rotazioni e le rotazioni con cambio di forma (vedi parte specifica per salti e rotazioni Tabelle Difficoltà Corporee).

Per essere riconosciute e validate le Difficoltà devono essere eseguite con un movimento libero dell'attrezzo o con un maneggio appartenente ai gruppi tecnici fondamentali o non fondamentali, eseguito all'inizio, durante, o verso la fine della Difficoltà. Per gli esercizi a corpo libero gli equilibri devono essere eseguiti con ampio movimento



degli arti superiori, ad esclusione della Difficoltà che prevedono obbligatoriamente l'utilizzo di entrambi gli arti superiori per essere convalidate.

Esclusivamente per i livelli Advanced e Super, in accordo con il CdP GR 2022-2024, verranno riconosciute:

- una Difficoltà eseguita sotto il volo di un lancio alto, a condizione che non vengano eseguiti gravi falli o perdite d'attrezzo.
- una serie di Salti (con o senza rotazione) che includano il lancio dell'attrezzo durante la prima Difficoltà, la seconda Difficoltà sotto il volo, e ripresa durante la terza Difficoltà. Se l'attrezzo viene perso sarà valida solo la prima Difficoltà eseguita con il lancio.

La Difficoltà Corporea NON sarà valida nei seguenti casi:

- Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di Difficoltà Corporee;
- Assenza di movimento dell'attrezzo o movimento degli arti superiori per equilibri corpo libero
- Perdita di equilibrio con appoggio su una mano o entrambe o sull'attrezzo;
- Perdita totale di equilibrio con caduta;
- Grave fallo tecnico con l'attrezzo (fallo tecnico da 0,50 p. o più)

1.1 Declassamento Difficoltà corporee e Difficoltà proibite

È consentito inserire difficoltà che, pur avendo un valore di base superiore, al netto delle diminuzioni previste, non superino il valore previsto dal livello di appartenenza. È possibile declassare le Difficoltà di max 0.10 pt.

La giuria D, in caso di grande deviazione di un criterio (es. flessione del busto indietro, 360°, etc.) potrà assegnare il valore di base della Difficoltà corporea, se disponibile nella relativa Tabella. Esclusivamente nei livelli Medium, Large e Advanced e Super per tutte le difficoltà pivot 360° potranno essere riconosciute le rotazioni declassate di 180°, anche se non presenti nella Tabella. È possibile dichiarare direttamente in Fiche le rotazioni 180° declassate di 0.10 pt.

In accordo con il Giudice Responsabile, qualora vengano eseguite Difficoltà corporee di valore superiore a quello massimo consentito per ciascuna categoria e livello verrà applicata dalla giuria D la penalità di 1,00 p. per Difficoltà Proibita e inoltre non verrà riconosciuta la difficoltà.

1.2 Specifiche Difficoltà Corporee Coppie e Squadre

Le Difficoltà corporee per essere valide devono essere tentate da tutte le ginnaste ed eseguite correttamente dal 50%+1 delle ginnaste. Le Difficoltà non saranno valide se non sono tentate/ eseguite correttamente delle ginnaste tanto per un errore di composizione che per un errore tecnico.

Le Difficoltà corporee possono essere eseguite:

- simultaneamente o in rapidissima successione
- con lo stesso tipo e valore per tutte le ginnaste (stessa identica Difficoltà)

Per tutto quanto non specificato, trovano applicazione tutte le indicazioni fornite per le Difficoltà Corporee.

2 PASSI DI DANZA*

Le Combinazioni dei Passi di Danza, al fine di garantire un doppio controllo, vengono valutate dalla Giuria Difficoltà in accordo con la Giuria Composizione.

La Giuria Difficoltà assegnerà il valore di 0.30 pt. alle sequenze di Passi di Danza eseguite senza falli e che rispondono ai seguenti requisiti:

- Durata di minimo 6 secondi
- Caratterizzazione sulla musica e quindi riconoscibilità della sequenza. Si raccomanda la costruzione chiara e ben definita dei passi di danza in accordo con la musica e con le caratteristiche/capacità dell'atleta. Anche se eseguiti a tempo di musica semplici salti/saltelli, movimenti dell'attrezzo senza coinvolgere tutto il corpo, etc. non saranno sufficienti.



In riferimento al Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi, nei livelli ove non è specificato un numero massimo di sequenze di Passi di Danza è possibile inserirne più di una e qualora riconosciute/validate ad ognuna verrà assegnato il valore di 0.30 pt. dalla Giuria Difficoltà.

La Giuria Composizione applicherà la penalità in caso di assenza del numero minimo richiesto.

Per maggiori specifiche sulla costruzione delle sequenze di Passi di Danza fare riferimento al punto 2 della Giuria Composizione.

La combinazione di passi di Danza NON sarà valida nei seguenti casi:

- Meno di 6 secondi consecutivi di Passi di Danza
- Attrezzo statico
- Rischio o Grande lancio durante S
- Elementi pre-acrobatici durante S
- Perdita d'attrezzo durante i 6 secondi consecutivi
- Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante i 6 secondi
- L'intera Combinazione eseguita al suolo

2.1 Specifiche Passi di Danza Coppie e Squadre

Le sequenze di passi di danza, per essere valide, devono essere tentate da tutte le ginnaste ed eseguite correttamente senza gravi falli dal 50%+1 delle ginnaste.

Si raccomanda una costruzione ben definita dei passi di danza della squadra così da garantirne la massima riconoscibilità da parte della giuria. Le ginnaste possono eseguire movimenti differenti tra loro e potranno muoversi in direzioni differenti, tuttavia, dovranno tutte contribuire a creare una sequenza uniforme e chiara.

3 ONDE DEL CORPO

Ogni esercizio deve includere almeno 2 onde totali/parziali del corpo. Un'onda totale/parziale del corpo è una contrazione sequenziale e decontrazione dei muscoli del corpo, lungo la "catena" dei segmenti del corpo come una "corrente elettrica", dalla testa, attraverso il bacino, ai piedi (o viceversa). La partecipazione delle braccia è determinata dal maneggio dell'attrezzo e/o coreografia.

Non è necessario inserire le Onde all'interno della Fiche, tuttavia, in assenza di minimo n. 2 onde verrà applicata la relativa penalità.

L'onda totale del corpo può provenire dalla Tabella Difficoltà o dalle loro modifiche (differenti piani, differenti posizioni di partenza, movimenti delle braccia, ecc.):

- onda totale in avanti, indietro, laterale in piedi o con passaggio al suolo
- onda in spirale su due gambe o una gamba (giro Tonneau)
- onda completa eseguita al suolo

Le onde ed i giri Tonneau possono essere inclusi anche nel calcolo complessivo degli elementi richiesti per ogni categoria e livello di appartenenza.

In tal senso, l'onda come equilibrio dinamico (#28) e/o come rotazione (#4) potrà essere riconosciuta nel calcolo delle Difficoltà di corpo e conteggiata come esigenza di onda totale del corpo.

Le onde del corpo che sono diverse dalle definizioni nella Tabella delle Difficoltà (piani, posizioni di partenza, posizioni delle gambe, movimenti delle braccia, ecc.) possono essere eseguite a condizione che l'onda sia eseguita con tutto il corpo o parte di esso. Le onde parziali del corpo devono essere evidenti e prevedono il movimento del busto, delle spalle, della testa e degli arti superiori.

L'onda NON sarà valida nel caso in cui sia limitata solo agli arti superiori del corpo; tale movimento risulta incompleto e non è sufficiente per rispondere al requisito.

3.1 Specifiche Onde per Coppie e Squadre

Ogni onda totale/parziale del corpo deve essere tentata ed eseguita in modo identico da tutte le ginnaste. Se questi requisiti non vengono rispettati, l'onda del corpo non è valida.



Ogni onda del corpo può essere eseguita:

- Simultaneamente o in rapidissima successione
- Da tutte le ginnaste insieme o per sottogruppi

Per tutto quanto non specificato, trovano applicazione tutte le indicazioni fornite per le Onde totali del corpo

4 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE RISCHI e PRE-ACROBATICHE ^R

Il Rischio, per essere convalidato, deve avere tre componenti: un Lancio Alto (2 volte altezza della ginnasta - un piccolo lancio non è valido), 1 o più elementi dinamici di rotazione e una ripresa dell'attrezzo libera.

La ripresa dell'attrezzo può essere eseguita subito dopo la rotazione finale o coordinata con qualsiasi fase della rotazione finale.

Nel caso di passi aggiuntivi eseguiti a causa di una traiettoria imprecisa, prima o dopo le rotazioni di base, il Rischio viene convalidato ma incorrerà nelle penalità di Esecuzione.

Le rotazioni di base del corpo devono essere eseguite:

- Sotto il volo dell'attrezzo
- Con 360° completo per ciascuna rotazione
- Intorno a qualsiasi asse - Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo
- Con o senza passaggio al suolo
- Senza interruzione (ovvero senza passi aggiuntivi tra le due o più rotazioni)

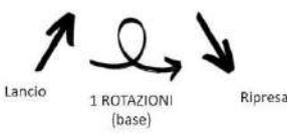
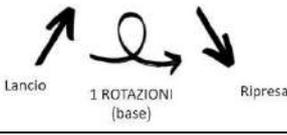
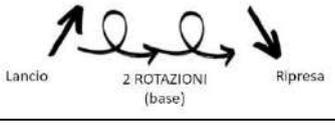
NOTA NASTRO: il lancio *boomerang* non è valido per il Rischio; qualsiasi parte della bacchetta deve essere ripresa per validare il rischio

NOTA CLAVETTE: è possibile lanciare 1 o 2 clavette, anche incastrate.

NOTA CERCHIO E PALLA: l'attrezzo può essere ripreso direttamente dopo un rimbalzo al suolo, a condizione che il rimbalzo non sia superiore al livello del ginocchio e la ripresa sia eseguita senza mani. (vedi punto 4.4 Criteri e Bonus per i Rischi)

NOTA ECCEZIONE: Esclusivamente per i livelli Advanced e Super, in accordo con il CdP GR 2022-2024, verrà riconosciuto il Rischio eseguito con lancio su Tour Plongé, secondo Tour Plongé sotto il volo e ripresa su terzo Tour Plongé, compresi i relativi Criteri.

Il numero massimo/minimo di Rischi da inserire all'interno dell'esercizio è dettato dalla categoria/livello di appartenenza (vedi Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi).

LIVELLO	ESIGENZA RISCHIO	NUMERO ROTAZIONI	SPIEGAZIONE
Small-Base	non richiesto e non assegnato	min. 1 rotazione	
Medium*	non richiesto	min. 1 rotazione	
Large	richiesto	min. 1 rotazione	
Advanced-Super	richiesto	min. 2 rotazioni	



NOTA: nel livello Medium*, anche se non richiesto, è possibile inserire massimo un Rischio al quale, se considerato valido, verrà assegnato il punteggio di 0.30 pt. È possibile inserirlo anche in Fiche. Ove non richiesto e non previsto (Small, Base) il rischio può comunque essere inserito senza riconoscimento di alcun valore e nemmeno della penalità per difficoltà superiore rispetto al livello prescelto. Verrà naturalmente valutato dal punto di vista esecutivo/compositivo.

4.1 Tipi di rotazioni del corpo

Le rotazioni di base e le eventuali rotazioni aggiuntive possono essere qualsiasi versione dei seguenti gruppi di elementi con rotazione di 360° completa elencati nelle tabelle corrispondenti: rotazioni verticali ed elementi pre-acrobatici.

a. ROTAZIONI VERTICALI

1	In volo	Salto/saltello con giro 360°: gambe e braccia in varie posizioni
2	In piedi (2 piedi)	Passi con rotazione o rotazione su due piedi: Chainé
3	In piedi (1 piede)	Passi con rotazione su un piede: pivot passé, con gamba a 45°, ecc.
4	A terra	“sedutina”
5	Decubito	capovolta laterale con o senza passaggio delle gambe divaricate (passaggio spalle a terra)

b. ELEMENTI PRE-ACROBATICI

1	Rovesciamenti avanti	Partenza e arrivo in piedi, in ginocchio, seduti - Con una mano, due mani, gomiti, capo – Gambe unite, in successione, con cambio, battuta, bicicletta, flesse o tese...etc.
2	Rovesciamenti indietro	Partenza e arrivo in piedi, in ginocchio, seduti - Con una mano, due mani, gomiti, capo – Gambe unite, in successione, con cambio, battuta, bicicletta, flesse o tese...etc.
3	Ruota	Partenza e arrivo in piedi, in ginocchio, seduti - Con una mano, due mani, gomiti, capo, petto, collo – Gambe unite, in successione, con cambio, battuta, bicicletta, flesse o tese...etc.
4	Capovolta avanti	Partenza e arrivo in piedi, in ginocchio, seduti passaggio in spaccata o biche - sul capo, sulla spalla Gambe unite, separate, flesse o tese...etc.
5	Capovolta indietro	Partenza e arrivo in piedi, in ginocchio, seduti passaggio in spaccata o biche - sul capo, sulla spalla Gambe unite, separate, flesse o tese...etc.
6	Rovesciamento sul petto avanti	Arco dorsale rotolamento sul petto, passando con le gambe oltre la testa (unite o separate) e arrivo in ginocchio
7	Rovesciamento sul petto indietro	In ginocchio, rotolamento indietro sul petto e arrivo in arco dorsale supino
8	Pesce avanti	Arco dorsale rotolamento sul petto, passando sulla spalla con slancio verticale del corpo teso, ribaltamento sulla schiena
9	Pesce indietro (impennata)	Rotolamento sulla schiena, passando sulla spalla con slancio verticale del corpo teso, ribaltamento con arco dorsale supino
10	Fioretto	Rotazione laterale con passaggio in ponte, che termina con uno slancio in sgambata

11	Kudriatseva	Rotazione laterale con busto flesso indietro e appoggio su una mano
12	Ralenkova	Rotazione laterale con passaggio in ponte, che termina in ginocchio
13	Saut plongé	Salto con apertura $\leq 180^\circ$ e busto flesso avanti che termina direttamente in capovolta avanti
14	Esclusivamente per i livelli Advanced e Super, in accordo con il CdP GR 2022-2024, verranno riconosciute: (Infilata - non Difficoltà)	Rotazione con gamba sollevata e libero appoggio delle mani

NOTA: Le rotazioni verticali in piedi, che corrispondono a Difficoltà di rotazione 360° (es. pivot passè), sotto i Rischi vengono considerate solo come rotazioni “neutre” e non verranno conteggiate come Difficoltà di Corpo ai fini del computo del punteggio D.

4.2 Specifica per le Pre-Acrobatiche

Tutti i gruppi di elementi pre-acrobatici possono essere inseriti nell'esercizio di qualsiasi categoria e livello purché eseguiti in modo sicuro dalla ginnasta e a condizione che siano di passaggio, senza tempo di volo o senza fermarsi in posizione verticale tranne che per una breve pausa (non più di 1 secondo) per riprendere l'attrezzo. L'esecuzione scorretta, il tempo di volo o la fermata in posizione verticale (più di 1 secondo) sono tecniche non autorizzate di elementi pre-acrobatici. In questo caso l'elemento pre-acrobatico non è valido: viene penalizzato dalla Giuria Esecuzione e annulla anche la validità del Rischio.

Il Rischio NON sarà valido nei seguenti casi:

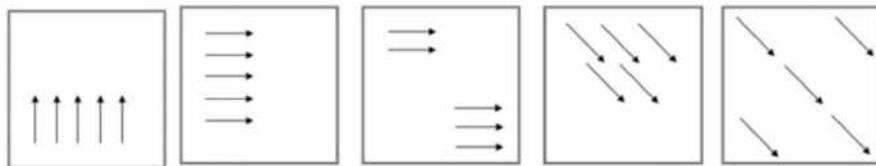
- Con un piccolo lancio dell'attrezzo
- Assenza del numero minimo di rotazioni di base complete sotto il volo richieste da categoria/livello
- 360° incompleto per ogni rotazione di base
- Interruzione tra le rotazioni di base
- Perdita dell'attrezzo
- Ripresa dell'attrezzo dopo la fine della musica
- Elementi pre-acrobatici eseguiti con una tecnica non autorizzata

4.3 Specifiche Rischi per Coppia e Squadra

Per il Rischio in un esercizio di Coppia/Squadra deve essere tentato da tutte ed eseguito correttamente dal 50%+1 delle ginnaste e con una delle seguenti modalità:

- simultaneamente e nella stessa direzione
- in rapidissima successione e nella stessa direzione

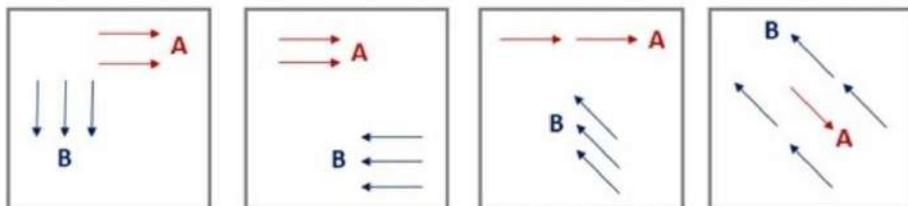
Stessa direzione



ECC.

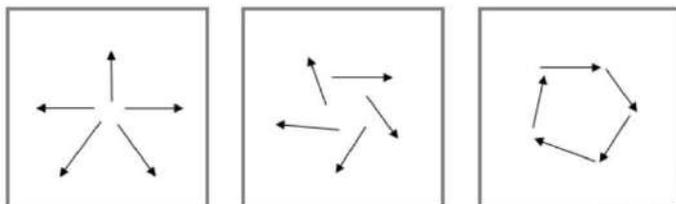
- in sottogruppi e ogni sottogruppo può utilizzare una direzione differente. Nel caso di attrezzi misti i sottogruppi possono essere composti da attrezzi diversi.

R eseguito in sottogruppi



RISCHIO NON VALIDO

Direzioni differenti



NOTA: se una ginnasta lancia in modo scorretto e la sua direzione ha una deviazione da quella prevista il Rischio è valido con le penalità di Esecuzione/Composizione per traiettoria e ogni altra conseguenza (formazione, ecc).

Per tutto quanto non specificato, trovano applicazione tutte le indicazioni fornite per Elementi dinamici con rotazione (Rischi) e Pre-acrobatiche

4.4 Criteri e Bonus per i Rischi (Individuale-Coppia-Squadra)

Come da Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi i Rischi prevedono l'attribuzione di Bonus punteggio qualora vengano eseguiti dei Criteri aggiuntivi:

- Durante il lancio
- Durante il volo dell'attrezzo
- Sulla ripresa

Lo stesso Criterio può essere utilizzato sia per il lancio che per la ripresa.

ESEMPIO: Lancio senza uso delle mani + Ripresa senza uso delle mani ✓ VALIDI entrambi i Criteri

Lo stesso Criterio può essere utilizzato in diversi Rischi.

ESEMPIO: Rischio 1 Lancio fuori campo visivo + Ripresa senza uso delle mani ✓ VALIDO

Rischio 2 Lancio fuori campo visivo + Ripresa senza uso delle mani ✓ VALIDO

Per Coppia e Squadra: il Criterio deve essere tentato da tutte la ginnaste ed eseguito correttamente dal 50%+1 per ottenere il Bonus. Può essere diverso solo nel caso di attrezzi misti ma, se diverso, conterà comunque come un solo criterio e verrà assegnato un solo Bonus.

NOTA: nel livello Medium non sono previsti Bonus per i Rischi in quanto questi ultimi non sono richiesti dal Programma Tecnico. Se un ginnasta/coppia/squadra Medium esegue un Rischio con criteri verrà assegnato solo il punteggio di 0.30 indipendentemente dai criteri eseguiti.

5 SCAMBI

In uno Scambio dell'attrezzo tutte le ginnaste devono partecipare a due azioni: lanciare il proprio attrezzo ad una compagna e ricevere l'attrezzo da una compagna.

Il numero massimo/minimo di Scambi da inserire all'interno dell'esercizio è dettato dalla categoria/livello di appartenenza (vedi Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi). È possibile inserirne in numero maggiore, tuttavia, quelli in esubero non verranno conteggiati ai fini del punteggio D ma potranno influenzare il punteggio E e C.



Lo Scambio è valido solo quando avviene con lancio alto, o lungo, o grande (no “Boomerang”). Uno Scambio che non sia né alto né lungo non è valido:

- LANCI ALTI sono determinati dall'altezza minima richiesta (più di due volte l'altezza della ginnasta)
- LANCI LUNGHI sono determinati dalla distanza di **minimo 4 metri** tra le ginnaste. La distanza di 4 metri deve essere considerata tra le ginnaste che scambiano tra loro al momento del lancio e/o al momento della ripresa
- GRANDI LANCI hanno altezza di più di due volte quella della ginnasta E minimo 4 metri di distanza tra le ginnaste

Scambi con 1 o 2 tipi di attrezzo possono essere eseguiti da tutte le ginnaste insieme o in sottogruppi:

- con uguali o diverse altezze dei lanci dell'attrezzo
- con le ginnaste sul posto o in spostamento (se Lancio Lungo, si deve mantenere la distanza di minimo 4 metri)
- quando lo Scambio di Attrezzo misto è eseguito in sottogruppi: per essere valido ogni sottogruppo deve scambiare lo stesso attrezzo (es. sottogruppo 1: 3 nastri; sottogruppo 2: 2 palle)

NOTA: i sottogruppi, sia di Attrezzo uguale che misto, possono utilizzare diversi tipi di lancio (es. sottogruppo 1: lancio alto; sottogruppo 2: grande lancio)

Scambio NON sarà valido nei seguenti casi:

- Non tutte le ginnaste partecipano alle azioni di lancio e ripresa
- L'altezza o la distanza di lancio richieste non sono soddisfatte
- Viene effettuato un lancio Boomerang
- Perdita dell'attrezzo 50%+1 delle ginnaste
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta di una ginnasta 50%+1 delle ginnaste
- Collisione delle ginnaste
- Collisione degli attrezzi

5.1 Criteri e Bonus per gli Scambi

Come da Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi gli Scambi prevedono l'attribuzione di Bonus punteggio qualora vengano eseguiti dei Criteri aggiuntivi:

- Durante il lancio
- Sulla ripresa

Il Criterio deve essere tentato da tutte la ginnaste della Coppia/Squadra ed eseguito correttamente dal 50%+1 delle ginnaste per ottenere il Bonus. Può essere diverso solo nel caso di Attrezzi Misti ma, se diverso, conterà comunque come un solo criterio e verrà assegnato un solo Bonus.

Lo stesso Criterio può essere utilizzato sia per il lancio che per la ripresa.

ESEMPIO: Lancio senza uso delle mani + Ripresa senza uso delle mani ✓ VALIDI entrambi i Criteri

Fare riferimento al Programma Tecnico – Schemi riepilogativi per maggiori specifiche sui Criteri possibili per gli Scambi.

6 COLLABORAZIONI

L'esercizio di Squadra è definito dal lavoro di cooperazione in cui ogni ginnasta entra in relazione con uno o più attrezzi e una o più compagne.

Il numero di Collaborazioni da inserire all'interno dell'esercizio è 4 per tutte le categorie/livelli (vedi Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi). È possibile inserirne in numero maggiore, tuttavia, quelle in esubero non verranno conteggiate ai fini del punteggio D ma potranno influenzare il punteggio E e C.

La difficoltà di collaborazione richiede una coordinazione armoniosa tra le ginnaste, eseguita:

- Da tutte le ginnaste insieme o in sottogruppi (coppia, terziglia, ecc.)
- Con una varietà di livelli, direzioni e formazioni
- Con o senza contatto diretto con le compagne (corpo o attrezzo)



- Con o senza rotazione
- Con eventuale sollevamento di una o più ginnaste
- Con eventuale appoggio sull'attrezzo o ginnaste

Tutte le ginnaste, anche con ruoli diversi, devono partecipare (essere coinvolte) nelle azioni di collaborazione per essere valide:

- con contatto diretto,
- passare sopra, sotto e attraverso una ginnasta senza contatto
- per mezzo dell'attrezzo

Nelle squadre con attrezzo misto i sottogruppi possono essere composti da ginnaste con attrezzi diversi, di conseguenza, la collaborazione può avvenire attraverso attrezzi differenti.

I sottogruppi devono tuttavia eseguire la stessa Collaborazione; due sottogruppi devono essere collegati tra loro per formare una "unica" Collaborazione. È possibile eseguire una singola Collaborazione suddivisa in due 2 sottogruppi con un identico tipo di movimento (rotazione, passaggio, ecc.) che insieme soddisfano la definizione della Collaborazione principale; in tal caso (movimenti identici), non è richiesto un "collegamento".

Le collaborazioni vengono riconosciute anche se presentano dei piccoli falli esecutivi, tuttavia, se durante l'esecuzione il 50%+1 delle ginnaste perde l'attrezzo, la collaborazione NON verrà convalidata.

6.1 Tipi di Collaborazioni

Esempi di possibili collaborazioni con e senza attrezzi

COLLABORAZIONI senza attrezzi	COLLABORAZIONI
collaborazione semplice	Collaborazione senza lanci degli attrezzi
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione	Collaborazione con grandi lanci
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione	Collaborazione con lancio simultaneo di più attrezzi (min. 2)
Collaborazione con passaggi sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione	Collaborazione con ripresa simultanea di più attrezzi
Collaborazione con sollevamento/appoggio della ginnasta (le ginnaste possono essere sollevate o "portate" per non più di 4 secondi dal momento del sollevamento)	

6.2 Elementi proibiti durante le Collaborazioni

- 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 4 secondi
- Camminare – con più di due appoggi – sopra una o più ginnaste raggruppate insieme
- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruota e con arresto nella posizione verticale
- Elementi di rotazione pre-acrobatici realizzati con tempo di volo
- Formare delle piramidi



La Collaborazione NON sarà valida nei seguenti casi:

- Non tutte le ginnaste partecipano all'azione(i) della collaborazione
- Perdita dell'attrezzo, incluse 1 o 2 Clavette
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o attrezzo o caduta della ginnasta
- Collisione tra le ginnaste
- Collisione tra gli attrezzi
- Ginnasta o attrezzo immobile oppure ginnasta senza attrezzo per più di 4 secondi
- Ginnasta in posizione sollevata per più di 4 secondi
- Elementi proibiti

6.3 Criteri e Bonus Collaborazioni

Come da Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi le Collaborazioni prevedono l'attribuzione di Bonus punteggio qualora vengano eseguiti dei Criteri aggiuntivi.

Per le Collaborazioni è sufficiente che una sola ginnasta esegua il Criterio per ottenere il Bonus. La stessa ginnasta può eseguire più criteri.

ESEMPIO: criterio su lancio di 2 o + attrezzi simultaneamente E criterio su ripresa di 2 o + attrezzi. ✓ VALIDI entrambi i Criteri per la stessa ginnasta.

Fare riferimento al Programma Tecnico – Schemi riepilogativi per maggiori specifiche sui Criteri possibili per **gli Scambi e le Collaborazioni**.

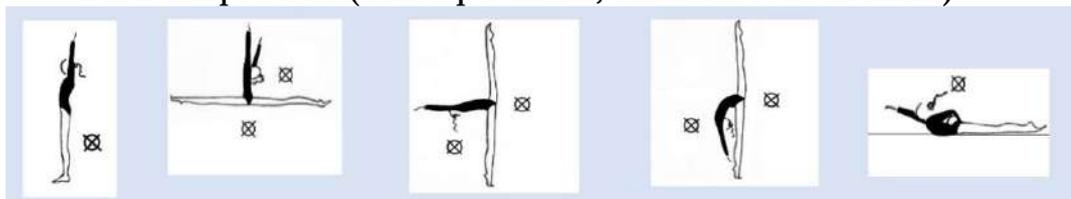
N.B. Le collaborazioni senza lanci devono essere caratterizzate da Fondamentali e Non-Fondamentali d'attrezzo per essere convalidati.

7 SPECIFICHE CRITERI DI RISCHI, SCAMBI E COLLABORAZIONI

	FUORI DAL CAMPO VISIVO
	SENZA L'AUTO DELLE MANI
	SOTTO LA(E) GAMBA(E)
	RIPRESA DURANTE UNA ROTAZIONE
	LANCIO SU ROTAZIONE
	ROTAZIONE AGGIUNTIVA
	SERIE DI ROTAZIONI
	POSIZIONE AL SUOLO
	PASSAGGIO ATTRAVERSO
	GRANDE LANCIO
	CAMBIO ASSE DI ROTAZIONE O DI LIVELLO

N.B. i criteri devono essere eseguiti attraverso l'uso dell'attrezzo. Per esempio, in una collaborazione dove una ginnasta sdraiata a terra viene superata dalle compagne non viene riconosciuto il criterio "al suolo".

⊗ Fuori campo visivo (Valido per Rischi, Scambi e Collaborazioni)



• Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro

~~• Quando una ginnasta è distesa con il busto a terra a faccia in su, le sue braccia non possono superare la linea verticale, quindi, tale posizione non è “fuori dal campo visivo”~~

• Non valido per la ripresa della Palla con due mani dietro al collo (nuca) con entrambe le braccia flesse

Valido per:

- ripresa della Palla a terra con le braccia, dietro la testa (supina, braccia in alto)
- ripresa della Palla con due mani dietro al collo (nuca) con entrambe le braccia flesse

≠ Senza l'aiuto delle mani (Valido per Rischi, Scambi e Collaborazioni)

~~L'attrezzo deve avere un movimento tecnico autonomo che può avere inizio:~~

~~• con l'impulso di un'altra parte del corpo~~

~~• con l'impulso iniziale della mano(i), ma in seguito l'attrezzo deve essere in grado di avere un movimento autonomo completo senza la mano(i)~~

Valido per:

- ripresa diretta su gomito con braccio piegato (cerchio)

Non valido per:

- ripresa diretta con giri sul braccio (cerchio);
- ripresa mista (clavette);
- lancio/ripresa dell'attrezzo dal/sul dorso della(e) mano(i)
- ripresa con rimbalzo sugli avambracci (palla)
- ripresa a terra con gli avambracci (palla)

⊘ Sotto la(e) gamba(e) (Valido per Rischi, Scambi e Collaborazioni)



~~Indica una difficile relazione corpo-attrezzo eseguita sotto alla gamba(e).~~

~~Lancio o ripresa eseguita sotto un arto inferiore. Sufficiente in ginocchio,~~

~~seduta~~

↑ Lancio su rotazione (Valido per Rischi, Scambi e Collaborazioni)

Il lancio può avvenire durante la rotazione 360° eseguita su qualsiasi asse. Il criterio può essere eseguito in qualsiasi modalità per essere convalidato. Il lancio dovrà avvenire all'inizio, durante o verso la fine della rotazione.

~~N.B. Il lancio su rotazione è valido solo come criterio e non può essere considerata come rotazione di base del Rischio, in quanto, come da definizione, le rotazioni di base devono essere eseguite sotto il volo dell'attrezzo.~~

↓ Ripresa durante una rotazione (Valido per Rischi, Scambi e Collaborazioni)

La ripresa può avvenire durante la rotazione 360° eseguita su qualsiasi asse, tuttavia, il criterio deve essere eseguito unitamente ai criteri “fuori campo visivo” e/o “senza mani” per essere convalidato, **in questo modo tale ripresa vale automaticamente come bonus da 0.20 se unito ad un solo dei criteri, o da 0.30 se unito ad entrambi.** La ripresa dovrà avvenire all'inizio, durante o verso la fine della rotazione.



Rotazione aggiuntiva (Valido solo per Rischi)

Con rotazione aggiuntiva nei Rischi si intende OGNI rotazione 360° aggiuntiva eseguita rispetto a quelle specificate nelle esigenze. Large: 2+ rotazioni / Advance-Super: 3+ rotazioni.

X3 Serie di rotazioni identiche (Valido solo per Rischi)

Serie di 3 rotazioni 360° identiche. Esempio: 3 Chainé oppure 3 Tour plongè.

NOTA: Se una ginnasta/coppia/squadra Large esegue questo criterio automaticamente può ricevere ulteriori 2 bonus “rotazione aggiuntiva” per un Bonus totale di 0.30. Se una ginnasta/coppia/squadra Advance o Super esegue questo criterio automaticamente riceve 1 ulteriore bonus “rotazione aggiuntiva” per un Bonus totale di 0.20.

Posizione al suolo (Valido per Rischi e Scambi e Collaborazioni)

~~Lancio e/o ripresa eseguiti durante una posizione al suolo mantenuta dall'inizio alla fine dell'elemento.~~

Il lancio deve essere eseguito e completato al suolo.

La ripresa deve avvenire quando la ginnasta è già al suolo (non mentre cambia livello).

Il lancio e/o la ripresa devono essere effettuati quando la/le ginnasta/e si trova/no già al suolo. Il criterio non può essere eseguito durante la discesa al suolo. La posizione può essere:

- supina/prona
- in ginocchio
- seduta

Passaggio attraverso (Valido per Rischi, Scambi e Collaborazioni)

Prevede un lancio o una ripresa con attraversamento dell'attrezzo (cerchio).

Il passaggio può essere di tutto il corpo o di minimo due grandi segmenti corporei (capo+tronco, braccia+busto, busto+gambe, ecc.). Può essere:

- di entrata/uscita
- di sola entrata o di sola uscita

Grande Lancio (Valido solo per Scambi)

Per essere considerato Grande il lancio deve avere l'altezza di più di due volte quella della ginnasta E minimo 6 metri di distanza tra le ginnaste

Cambio di asse di rotazione o di livello (Valido solo per Rischi)

Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo o cambiamento di livello durante le rotazioni (in ogni R solo un criterio è valido: il cambiamento di asse o il cambiamento di livello - non entrambi)



Riepilogo penalità neutre applicate dal Giudice Difficoltà

1	Per ogni Difficoltà corporea mancante rispetto al numero minimo richiesto da categoria/livello	0.30
2	Per ogni Gruppo corporeo mancante (min. 1 salto, min. 1 giro, min. 1 equilibrio)	0.30
3	Per ogni Onda totale/parziale del corpo mancante (min. 2)	0.30
4	Per Rischio mancante rispetto al numero minimo richiesto da categoria/livello	0.30
5	Coppie/Squadre: per ogni Scambio mancante rispetto al numero minimo richiesto da categoria/livello	0.30
6	Coppie/Squadre: per ogni Collaborazione mancante rispetto al numero minimo richiesto da categoria/livello	0.30
7	Difficoltà di valore superiore al livello di appartenenza	1.00

CRITERI RISCHI

<i>elementi dinamici di rotazione</i> Valore 0,30 base	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
	1 rotazione (base)	1 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)
	no criterio	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri

CRITERI SCAMBI

<i>scambi</i> Valore 0,30 base	SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
	NO MIN NO MAX	N° 1 scambi	n° 1 scambio	n° 2 scambi	n° 3 scambi	n° 4 scambi
		NO criteri	max 2 criterio a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio

CRITERI COLLABORAZIONI

<i>Collaborazioni</i> Valore 0,30 base	SMALL	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni
			max 2 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione

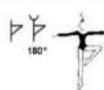
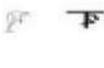
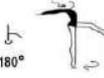
BONUS

bonus giuria difficoltà	
1 criterio aggiunto	+ 0,1
2 criteri aggiunti	+ 0,2
3 criteri aggiunti	+ 0,3

TABELLE DELLE DIFFICOLTÀ CORPOREE

Le Difficoltà corporee dovranno essere inserite sulla fiche, in ordine cronologico d'esecuzione, utilizzando i simboli delle seguenti Tabelle Difficoltà Corporee.

0 TABELLA ELEMENTI 0,05

ELEMENTI DA 0,05					
SALTO	Salto Groupè con o senza rotazione di 180° 	«Sforbiata» con le gambe flesse avanti con o senza rotazione di 180° 	Salto verticale con le gambe tese con o senza rotazione di 180° 	Salto verticale con la gamba flessa (Passè) con o senza rotazione di 180° 	
	Enjambée al di sotto dell'orizzontale (-180°) 	Balzo gambe tese Dx - Sx	Biche al di sotto dell'orizzontale (- 180°) Dx - Sx	Salto "Sforbiata" con cambio delle gambe tese avanti/indietro al di sotto dell'orizzontale (-180) 	
EQUILIBRIO	Gamba libera dietro, sotto l'orizzontale, busto flesso indietro a tutta pianta 	Passé a tutta pianta (avanti o laterale) o con flessione della parte alta del busto e delle spalle 	Gamba libera orizzontale avanti flessa a 30° (posizione 'alongée) a tutta pianta 	Sul ginocchio, gamba libera indietro/avanti/laterale sollevata di 45° da terra 	
	Gamba libera avanti in diverse posizioni, sotto l'orizzontale, busto flesso avanti a tutta pianta 		Staccata sagittale/frontale 	Equilibrio sul bacino (squadra) 	Flessione del busto indietro da ginocchio 
ROTAZIONE	Gamba libera avanti in diverse posizioni, busto flesso avanti 	Passé (avanti o laterale) o con flessione della parte alta del busto e delle spalle 	Gamba libera orizzontale avanti flessa a 30° (posizione 'alongée) 	"Cosacco" gamba libera avanti 	
	Gamba libera dietro, sotto l'orizzontale, busto flesso indietro 		Ralenkova (RL) Rotazione sul dorso da 180° 	Due chainée (non Lancio) 	Capovolta laterale (non su lancio) 

ATTENZIONE: le Difficoltà corporee da 0,05 se inserite nei passi ritmici dei livelli Small e Base, interromperanno le sequenze di Passi di danza e inoltre verranno conteggiate tra le 3 difficoltà richieste dal programma (ESEMPIO: capovolta laterale "sventolata")



1 SALTII

Per essere riconosciute e validate le Difficoltà di salto devono essere eseguite con un movimento libero dell'attrezzo o con un maneggio appartenente ai gruppi tecnici fondamentali o non fondamentali, eseguito all'inizio, durante, o verso la fine della Difficoltà.

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 una forma ben definita e un'altezza sufficiente a realizzare una singola forma fissata sarà penalizzato dall'Esecuzione.

La ripetizione di Salti con la stessa forma non è valida se non nel caso di una serie. Una serie di Salti consiste in 2 o più Salti successivi identici, eseguiti con o senza un passo intermedio (a seconda del tipo di Salto):

- Ogni Salto della serie viene valutato singolarmente
- Ogni Salto della serie conta come una Difficoltà di Salto

Se una ginnasta esegue una serie di Salti identici con identico maneggio e uno o più Salti della serie è eseguito con una deviazione della forma, il valore della forma(e) eseguita sarà valida con le corrispondenti Penalità di Esecuzione.

I Salti con stacco ad 1 o 2 piedi (se non diversamente indicato nella Tabella) sono considerati della stessa forma.

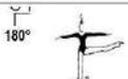
Per tutti i Salti che includono rotazione(i): il valore del Salto è determinato dalla(e) rotazione(i) eseguita(e); per un Salto con meno di 180°, può essere dato il valore base (senza rotazione) se presente in tabella e correttamente eseguito. Inoltre, indipendentemente dal numero di rotazioni durante il volo, la forma della DB può essere eseguita una sola volta (sono considerati come la stessa forma anche un diverso numero di rotazioni durante il volo dello stesso salto). La rotazione di tutto il corpo durante il volo viene valutata dopo lo stacco dal suolo del piede/dei piedi e prima dell'arrivo del piede/dei piedi al suolo.

In tutte le Difficoltà di Salto con boucle, il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe essere in posizione anello chiuso. È necessario toccare qualsiasi parte della testa per ottenere la forma corretta. Le DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, sono valide con una penalità di Esecuzione.

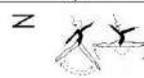
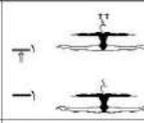
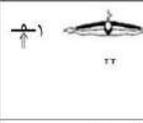
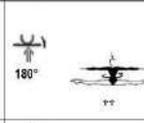
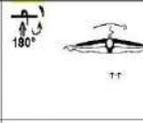
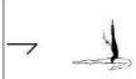
In tutte le Difficoltà di Salto con flessione del busto indietro, la testa deve essere in contatto con la gamba. È necessario il contatto con qualsiasi parte della gamba per la forma corretta. Le DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, sono valide con una Penalità di Esecuzione

NOTA: Salti combinati con più di un'azione principale (Esempio: salto biche a boucle), stacco con uno o entrambi i piedi, devono essere eseguiti in modo che, durante il volo, creino un'immagine unica e ben visibile, di una forma fissata e ben definita, piuttosto che due immagini e forme diverse.

1. TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI SALTO

Tipi di Salti	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Salto Groupé con una rotazione di 360° durante il volo							
2. «Sforbicata» con le gambe flesse avanti e una rotazione di 360° durante il volo							
3. Salto verticale con le gambe tese e rotazione							
4. Salto verticale con la gamba flessa (Passé) e rotazione							
5. Salto verticale con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti con rotazione di 180° o 360° durante il volo							
6. Salto verticale con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale laterale con rotazione di 180° o 360° durante il volo							
7. Salto verticale con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale dietro (Arabesque) con rotazione di 180° o 360° durante il volo							
8. Salto verticale con la gamba libera in posizione flessa dietro (Attitude) con rotazione di 180° o 360° durante il volo							
9. «Cabriole» avanti, o con rotazione di 180° o più durante il volo, o con flessione del busto indietro							
10. «Cabriole» laterale							
11. «Cabriole» indietro o con rotazione (180° o più) durante il volo							
12. Salto Cambré o con rotazione (180° o più), o con bouclé, gamba(e) sotto l'orizzontale							
13. Salto «Sforbicata» con cambio delle gambe tese avanti al di sopra dell'orizzontale							
14. Salto «Sforbicata» con cambio delle gambe dietro (all'orizzontale), o con bouclé. Anche con rotazione di 180°							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Salto Carpiato con gambe unite o divaricate, stacco ad uno o due piedi							
16. Salto "Cosacco" gamba tesa avanti all'orizzontale, o con rotazione, o con flessione del busto in avanti	4	$\frac{4}{180^\circ}$	$\frac{4}{180^\circ}$				
17. Salto "Cosacco" gamba tesa avanti in alto, il piede oltre la testa, con aiuto, anche con rotazione		$\frac{4^x}{180^\circ}$	$\frac{4^x}{180^\circ}$				
18. Salto "Cosacco" gamba tesa avanti in alto, il piede oltre la testa, anche con rotazione			$\frac{4}{180^\circ}$	$\frac{4}{180^\circ}$			
19. Salto "Cosacco" gamba tesa lateralmente in alto, il piede oltre la testata, con aiuto della mano dello stesso lato della gamba, anche con rotazione. Salto Zhukova (ZK), con l'aiuto della mano opposta		$\frac{4^1}{180^\circ}$	$\frac{4^1}{180^\circ}$	ZK $\frac{360^\circ}{180^\circ}$			
20. Salto "Cosacco" gamba tesa lateralmente in alto, il piede oltre la testa, senza aiuto, anche con rotazione.			$\frac{4^1}{180^\circ}$	$\frac{4^1}{180^\circ}$			
21. Boucle di una gamba, stacco su 1 o 2 piedi, anche con rotazione			$\frac{\Delta}{180^\circ}$				
22. Boucle con entrambe le gambe, anche con rotazione					$\frac{\Delta}{180^\circ}$		
23. Salto Enjambée, o con boucle, o con flessione del busto indietro, stacco ad 1 o 2 piedi							
24. Salto Zarpova (ZR) con boucle, stacco su 1 piede e arrivo sulla stessa gamba					ZR		
25. Salto Agurjucules (AG) salto in curva con boucle, stacco su 1 piede e arrivo sulla stessa gamba (Jeté en tournant)					AG		
26. Due o tre salti Enjambée successivi con cambio di piede di stacco. Valutata come unica DB					2 1 DB	3 1 DB	
27. Salto Enjambée con rotazione, anche con boucle o con flessione del busto indietro				$\frac{180^\circ}{180^\circ}$	$\frac{180^\circ}{180^\circ}$	$\frac{180^\circ}{180^\circ}$	

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Doppia Enjambée, passaggio con cambio di gamba tesa							
29. Doppia Enjambée, passaggio con cambio di gamba flessa							
30. Salto Enjambée laterale stacco su 1 o 2 piedi, anche con flessione del busto in avanti, anche con rotazione							
31. Doppia Enjambée laterale, passaggio con cambio di gamba flessa, o con cambio di gamba tesa (con rotazione di 90°)							
32. Salto Biche, stacco su 1 o 2 piedi, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
33. Salto Biche, stacco su 1 o 2 piedi con rotazione del corpo. Beasonova (BS). Salto anche con boucle o con flessione del busto indietro							
34. Doppio Biche, passaggio con cambio di gamba flessa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Doppio Biche, passaggio con cambio di gamba tesa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
36. "Fouetté", anche con boucle con una o entrambe gambe							
37. "Fouetté" Enjambée, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
38. "Fouetté" Biche, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
39. Fouetté "Revolade", con rotazione di 180° durante il volo, passando con una gamba tesa sull'altra							
40. "Entrelacé", anche con boucle							
41. "Entrelacé" con enjambée, anche con boucle, o con flessione del busto indietro							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Biche con rotazione (en tournant), anche con boucle o con flessione del busto indietro							
43. Doppio biche en tournant con cambio di gamba flessa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
44. Doppio biche en tournant, con cambio di gamba tesa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
45. Jeté en tournant, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
46. Doppio Jeté en tournant con cambio di gamba tesa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
47. Salto "Butterfly"							



2 EQUILIBRI

Per essere riconosciute e validate le Difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con un movimento libero dell'attrezzo o con un maneggio appartenente ai gruppi tecnici fondamentali o non fondamentali, eseguito all'inizio, durante, o verso la fine della Difficoltà. Per gli esercizi a corpo libero gli equilibri devono essere eseguiti con ampio movimento degli arti superiori, ad esclusione della Difficoltà che prevedono obbligatoriamente l'utilizzo di entrambi gli arti superiori per essere convalidate.

1) **Equilibri eseguiti sul piede:** possono essere eseguiti in relevé o sulla pianta del piede. Non è possibile eseguire la stessa forma di Equilibrio sull'avampiede (relevé) e sulla pianta del piede nello stesso esercizio.

- Forma definita e chiaramente fissata
- Posizione di arresto con forma fissata per minimo 1 secondo
- La gamba d'appoggio ritta o piegata non cambia il valore della Difficoltà di Equilibrio.
- Per gli equilibri sulla pianta del piede il valore della Difficoltà è ridotto di 0.10 e il simbolo sulla Fiche includerà una freccia in giù.

Tour Lent: una ginnasta può eseguire un Equilibrio "Tour Lent" con le seguenti caratteristiche:

- Il "Tour Lent" deve essere di 180° o più
- Solo due Difficoltà con "Tour Lent" sono ammesse nell'esercizio: una eseguita in relevé e una sulla pianta del piede; queste Difficoltà devono avere forme differenti.
- Un "Tour Lent" è possibile per diverse forme di Equilibri eseguite sul piede ma non nella posizione "Cosacco" e nelle posizioni in ginocchio.

Valore degli Equilibri con "Tour Lent:"

- 0.10 punti se eseguito sulla pianta del piede + il valore della Difficoltà eseguita
- 0.20 punti se eseguito su relevé + il valore della Difficoltà eseguita

Un "Tour Lent" può essere eseguito solo dopo che la posizione iniziale 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 con "Tour Lent". Durante una Difficoltà con "Tour Lent" il corpo non deve "sussultare" (con un movimento su e giù del busto e delle spalle). Questa tecnica scorretta annulla il valore dell'Equilibrio con "Tour Lent". Un Equilibrio eseguito con un "Tour Lent" scorretto non è valido.

2) **Equilibri eseguiti su altre differenti parti del corpo (ginocchio, petto, ecc.):**

- Forma definita e chiaramente fissata con una posizione di arresto
- Posizione di arresto con forma fissata per minimo 1 secondo

NOTA: la tenuta di queste due Difficoltà di Equilibrio dovrebbe essere eseguita senza movimenti supplementari del corpo (gambe e busto) nel momento in cui si fissa la posizione. Se, durante il momento in cui la posizione è fissata si verifica una perdita di equilibrio senza spostamento come un "sussulto" del piede d'appoggio, un movimento della cavaglia durante il relevé, o un sollevamento di una parte del piede d'appoggio, la Difficoltà è valida con le rispettive Penalità di Esecuzione. Se la forma dell'Equilibrio è ben definita e coordinata ad un movimento dell'attrezzo/arti superiori ma l'arresto nella posizione è insufficiente (meno di 1 secondo), la Difficoltà è valida con una Penalità Esecutiva di "forma non tenuta per minimo 1 secondo."

3) **Equilibri eseguiti in movimento: "Equilibri Dinamici"** sono eseguiti come fluidi e continui movimenti da una forma all'altra in cui non c'è necessità di una posizione di arresto. Se una ginnasta esegue un Equilibrio Dinamico con posizione di arresto, la Difficoltà è valida. Nessuna Penalità.

- Forma chiaramente definita: tutte le parti del corpo corrispondenti sono nella posizione corretta nello stesso momento
- Movimenti fluidi e continui da una forma all'altra
- Gli Equilibri Dinamici (eccetto l'Equilibrio Fouetté) possono essere eseguiti in relevé o sulla pianta del piede senza cambiare il valore della Difficoltà o il simbolo.

Equilibrio Fouetté è una Difficoltà di Equilibrio eseguita con:

- Un minimo di 3 forme uguali o differenti eseguite in relevé con appoggio del tallone tra una forma e l'altra
- Ciascuna forma deve **deve** essere eseguita con un chiaro accento (posizione chiara).
- Con o senza l'aiuto delle mani



- Con minimo di 1 giro di 90°, 180° o 270°

È possibile ripetere la stessa forma in un Equilibrio Fouetté, ma non è possibile ripetere una qualsiasi di queste forme isolata o in un altro Equilibrio Fouetté.

Per facilitare il riconoscimento è possibile inserire in Fiche le specifiche delle forme che compongono l'Equilibrio Fouetté.

È possibile eseguire in un esercizio o U2 (#30) o U3 (#31) ma non entrambe nello stesso esercizio, indipendentemente dal valore.

In tutte le Difficoltà di Equilibrio con boucle, il piede o un altro segmento della gamba dovrà creare una forma ad anello chiusa. È necessario toccare qualsiasi parte della testa per avere la forma corretta. La Difficoltà senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una Penalità di Esecuzione

In tutte le Difficoltà di Equilibrio con flessione del busto indietro, la testa deve essere in contatto con la gamba. È necessario il contatto con qualsiasi parte della gamba per avere la forma corretta. La Difficoltà senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una Penalità di Esecuzione.

Gli Equilibri senza forme chiaramente definite saranno valutati in base alla forma identificabile presentata, con le relative Penalità di Esecuzione. Ripetizioni di Equilibri con la stessa forma con o senza “Tour Lent” non sono valide.

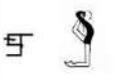
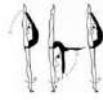
La posizione simmetrica delle spalle e del busto durante le Difficoltà di Equilibrio sono un aspetto fondamentale della tecnica corporea per la salvaguardia della salute delle ginnaste; la posizione asimmetrica sarà penalizzata come “segmenti scorretti” dalla giuria di Esecuzione.

Se l'elemento viene eseguito correttamente ma con perdita di equilibrio la difficoltà sarà valida a condizione che la perdita di equilibrio avvenga dopo l'esecuzione della stessa; la difficoltà non è valida se la perdita di equilibrio avviene durante l'esecuzione della difficoltà.

2. TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI EQUILIBRIO

Tipi di Equilibri	Equilibri eseguiti sul piede						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Gamba libera dietro, sotto l'orizzontale, busto flesso indietro							
2. Passé avanti o laterale (posizione orizzontale) o con flessione indietro della parte alto dorsale del busto e delle spalle							
3. Gamba libera orizzontale avanti tesa o flessa 30° (posizione "allongée") e/o con il busto indietro all'orizzontale							
4. Grand écart avanti con e senza aiuto							
5. Grand écart avanti con e senza aiuto, busto indietro all'orizzontale							
6. Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro oltre l'orizzontale partendo dalla stazione eretta	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
7. Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro oltre l'orizzontale partendo dal suolo							
8. Gamba libera laterale all'orizzontale e/o con il busto all'orizzontale							
9. Grand écart con o senza aiuto							
10. Grand écart con o senza aiuto, con il busto laterale all'orizzontale							
11. Arabesque: gamba libera indietro all'orizzontale e/o con il busto avanti all'orizzontale o flesso indietro all'orizzontale							
12. Grand écart indietro con aiuto, piede oltre la testa senza aiuto							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Grand écart indietro con o senza aiuto, busto avanti all'orizzontale o più basso							
14. Boucle con o senza aiuto, o con flessione indietro del busto o grand écart con busto avanti all'orizzontale							
15. Gamba sulla spalla, con o senza aiuto delle braccia							
16. Attitude, anche con flessione del busto indietro							
17. "Cosacco", Gamba libera all'orizzontale in tutte le posizioni: avanti laterale dietro							
18. "Cosacco", Gamba libera avanti o laterale, piede più alto della testa con o senza aiuto; con aiuto senza aiuto							
Equilibri eseguiti su altre parti del corpo							
19. Sul ginocchio, gamba libera indietro all'orizzontale; anche con il busto indietro all'orizzontale							
20. Sul ginocchio, gamba libera avanti, piede più alto della testa con o senza aiuto, anche con il busto indietro all'orizzontale o più basso							
21. Sul ginocchio, gamba libera laterale, piede più alto della testa, con o senza aiuto; anche con il busto laterale all'orizzontale							
22. Sul ginocchio, grand écart dorsale, piede più alto della testa, con o senza aiuto							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. Sul ginocchio, boucle con o senza aiuto							
24. Distesa prona al suolo con il busto indietro (le gambe possono essere unite o leggermente aperte)							
25. Kabaeva (KB) sul petto con aiuto, anche con rotazione			KB 	KB 180° 			
26. Sul petto senza aiuto, anche con rotazione							
Equilibri Dinamici							
27. Passaggio dallo stomaco al petto							
28. Ondata totale del corpo in tutte le direzioni in piedi (avanti, laterale, indietro), o passando al o dal suolo, partenza sulla pianta del piede o in relevé							
29. Fouette: min. 3 forme uguali o differenti. 1 DB			Gamba all'orizzontale per min. 2 forme + min. 1 rotazione 		Gamba oltre l'orizzontale per min. 2 forme + min. 1 rotazione 		
30. Utyasheva (U ₂) Due forme: da grand écart indietro con aiuto a grand écart avanti con flessione del busto indietro. Anche con rotazione di 180° in qualsiasi forma				U ₂ 	U ₂ 		
31. Utyasheva (U ₃) Tre forme: da grand écart indietro con aiuto a grand écart avanti con flessione del busto indietro, e ritorno nella prima forma. Anche con rotazione di 180° in qualsiasi forma					U ₃ 	U ₃ 	180° 180° in qualsiasi fase o viceversa
32. Kapranova (KP) Grand écart avanti con aiuto, mezza rotazione del busto in grand écart dorsale con aiuto (o viceversa)				KP 			

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
33. Gzikova (GZ). Grand écart avanti con aiuto, con passaggio della gamba libera in grand écart dorsale con aiuto (o viceversa)					<p>GZ o viceversa</p>		
34. Gzikova (GZ). Grand écart avanti senza aiuto, con passaggio della gamba libera in grand écart dorsale senza aiuto						<p>GZ</p>	



3 ROTAZIONI

Per essere riconosciute e validate le Difficoltà di rotazione devono essere eseguite con un movimento libero dell'attrezzo o con un maneggio appartenente ai gruppi tecnici fondamentali o non fondamentali, eseguito all'inizio, durante, o verso la fine della Difficoltà.

Tutte le Difficoltà di Rotazione devono avere le seguenti caratteristiche di base:

- Forma fissata e ben definita (la forma corretta è mantenuta fissata durante la rotazione minima di base)
- Rotazione minima di base di 180° o 360° a seconda del tipo di rotazione, come da Tabella.

Le Difficoltà di Rotazione senza una forma chiaramente ben definita, non riconoscibili/non tenute o senza la rotazione minima di base non saranno valide come Difficoltà e saranno penalizzate per l'Esecuzione. Tuttavia, esclusivamente nei livelli Medium, Large e Advanced e Super per tutte le difficoltà pivot 360° potranno essere riconosciute le rotazioni declassate di 180°, anche se non presenti nella Tabella. È possibile dichiarare direttamente in Fiche le rotazioni 180° declassate di 0.10 pt.

Esistono due tipi di Difficoltà di Rotazione: rotazioni sulle dita del piede (relevé o piede piatto) della gamba d'appoggio e rotazioni su altre parti del corpo.

Rotazioni sulle dita del piede (relevé o piede piatto) della gamba d'appoggio: per queste Difficoltà di rotazione la gamba di appoggio ritta o piegata non cambia il valore della Difficoltà. Una difficoltà di rotazione eseguita sulle dita del piede (relevé) della gamba d'appoggio è chiamata Pivot. Un Pivot deve essere eseguito in una posizione di relevé alto. Se un Pivot è eseguito con relevé basso, la difficoltà è valida con una Penalità di Esecuzione. I Pivot possono essere Pivot "En dedans" verso l'interno (Pivot eseguiti nella stessa direzione della gamba di appoggio) o Pivot "En dehors" verso l'esterno (Pivot eseguiti nella direzione opposta alla gamba d'appoggio). Questi Pivot interni ed esterni sono la stessa Difficoltà.

Pivot Fouetté:

- 2 o più forme identiche o differenti collegate con l'appoggio del tallone contano come una Difficoltà
- Possono essere eseguite diverse forme:
 - a) isolate
 - b) combinate (consecutive o alternate) nello stesso Fouetté ma nessuna di queste forme può essere ripetuta in un altro Pivot Fouetté.

Tour Plongé:

- Ci sono differenti forme di Tour Plongé: avanti, laterale, dietro, tutte con una rotazione base minima di 360° e senza appoggio della mano a terra
- Una combinazione di Tour Plongé conta come 1 Difficoltà
- Il Tour Plongé sarà valutato in base al numero di rotazioni eseguite:
 - a) Può essere eseguito con o senza l'appoggio del tallone: sulla pianta del piede o in relevé, senza cambiare il valore della Difficoltà. Le rotazioni multiple devono essere senza cambio della gamba di appoggio, senza passo, senza appoggio del polso o saltello
 - b) Durante la rotazione la gamba sollevata deve essere tesa

Le Rotazioni saranno valutate in relazione al numero delle rotazioni eseguite:

Il valore di una Difficoltà di Rotazione aumenta di 0.10 per ogni rotazione aggiuntiva oltre la base di 360° per:

- Pivot con valore di base 0.10
- Pivot collegati con un appoggio del tallone: Fouetté (#24), Tour Plongé avanti o laterale (#25)
- Rotazioni sulla pianta del piede
- Rotazioni su altre parti del corpo
- Rotazioni su altre parti del corpo base 180° #30; #31

Il valore di una Difficoltà di Rotazione aumenta di 0.20 per ogni rotazione aggiuntiva oltre la base di 360° per:

- Pivot con valore base di 0.20 o più
- Pivot collegati con un appoggio del tallone: Fouetté (#24), Tour Plongé indietro (#25)
- Pivots base 180° #6; #9; #18; #19.



Le rotazioni aggiuntive devono essere eseguite senza interruzioni. Nel caso di un'interruzione, sarà convalidato solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione. Se durante un Pivot eseguito in relevé c'è un'interruzione (appoggio del tallone, saltello, etc.) e la rotazione eseguita è inferiore alla rotazione di base richiesta, la Difficoltà non è valida. Nel caso di un'interruzione (appoggio del tallone, saltello, etc.) durante le rotazioni aggiuntive dopo la rotazione di base, sarà valido solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione.

È possibile eseguire Pivot identici in serie:

- Una serie di Pivot consiste in 2 o più Pivot successivi identici, eseguiti uno dopo l'altro senza interruzione e solo con ripresa d'appoggio (del tallone).
- Ogni Pivot della serie è valutato singolarmente
- Ogni Pivot della serie conta come una Difficoltà di Pivot

Eccezione: la combinazione di "Fouetté" identici, che conta come una Difficoltà.

Se una ginnasta esegue una serie di Pivot identici e uno o più Pivot della serie viene eseguito con una deviazione della forma o non conteggiato: il valore della(e) forma(e) eseguita(e) sarà valido con le corrispondenti Penalità di Esecuzione.

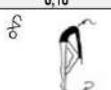
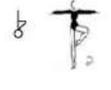
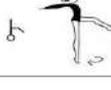
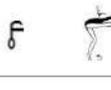
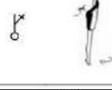
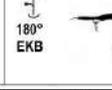
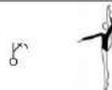
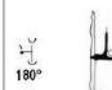
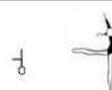
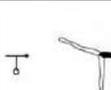
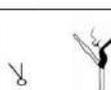
È possibile eseguire Pivot con cambio di forma ma:

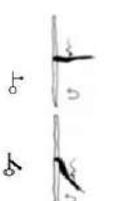
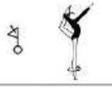
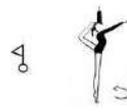
- conta come una sola difficoltà;
- ciascuna forma inclusa nel pivot deve avere la rotazione minima di base;
- il passaggio da una forma all'altra deve essere eseguito senza ripresa d'appoggio e il più direttamente possibile.

In tutte le Difficoltà di Rotazione a boucle, il piede o un altro segmento della gamba deve essere in posizione ad anello chiusa. È necessario toccare una qualsiasi parte della testa (inclusa l'acconciatura "chignon") per eseguire la forma corretta. La Difficoltà senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una Penalità di Esecuzione.

In tutte le Difficoltà di Rotazione con flessione del busto indietro, la testa deve essere in contatto con la gamba. È necessario il contatto con qualsiasi parte della gamba per avere la forma corretta. La Difficoltà senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una Penalità di Esecuzione.

3. TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI ROTAZIONE

Tipi di Rotazioni	Rotazioni sulle dita del piede (relevé) della gamba di appoggio						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Gamba libera avanti in diverse posizioni, busto flesso avanti							
2. Gamba libera dietro, busto flesso indietro							
3. "Passé" (avanti o laterale); o con flessione della parte alta del busto e delle spalle	 						
4. Giro in spirale ("Tonnaau") onda totale del corpo su entrambe le gambe o onda parziale su un piede							
5. Gamba avanti all'orizzontale (tesa o flessa) anche con il busto flesso avanti							
6. Grand écart con o senza aiuto. Anche con busto indietro all'orizzontale Eikatib (EKB)					 180° EKB		
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
7. Gamba libera orizzontale laterale o con il busto laterale orizzontale. Anche con busto flesso indietro							
8. Grand écart con o senza aiuto							
9. Grand écart laterale con o senza aiuto busto all'orizzontale				 180°	 180°		
10. Trubnikova (TR) Pivot 180° passando dalla forma grand écart laterale senza aiuto busto all'orizzontale, al grand écart avanti busto flesso indietro oltre							TR180° 
11. Arabesque: gamba libera all'orizzontale anche con il busto dietro o avanti all'orizzontale							
12. Grand écart dietro con o senza aiuto							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Grand écart dietro con o senza aiuto, busto all'orizzontale. Anche sotto l'orizzontale o con boucle.							
14. Attitude, anche con busto dietro all'orizzontale							
15. Boucle con aiuto, anche con la flessione del busto indietro							
16. Gamba sulla spalla							
17. Boucle senza aiuto anche con flessione del busto indietro							
18. Kabaeva (KB) Grand écart avanti, busto flesso indietro sotto l'orizzontale dalla posizione eretta. o Dalla posizione sulla pianta del piede, busto in flessione avanti passaggio al pivot KB. o Kramarenko (KR) Pivot KB con la gamba libera flessa a 30°	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50  KB 180°  GA 180°  KR 180°	0,60	0,70
19. Grand écart avanti; busto flesso indietro sotto l'orizzontale dalla posizione al suolo o Kramarenko(KR) pivot KB con la gamba libera flessa di 30°						 KB 180°  KR 180°	
20. Gzikova (GZ), grand écart avanti con aiuto con passaggio della gamba libera in grand écart dietro con aiuto							 GZ 360° o viceversa

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. "Cossack" gamba libera avanti. Anche con busto flesso avanti oltre la gamba libera, con o senza aiuto							
22. "Cossack" gamba libera laterale							
23. "Cossack" Cosacco gamba libera dietro (tesa o flessa)							
24. Fouetté: passé o con gamba tesa all'orizzontale: davanti, laterale, "arabesque" o "attitude", anche in grand écart in diverse posizioni con aiuto							
25. Tour Plongé: busto flesso avanti o laterale. Anche busto flesso indietro all'orizzontale o sotto							
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
Rotazioni sulla pianta del piede della gamba d'appoggio							
26. Penché: busto flesso all'orizzontale o più basso, gamba in grand écart dietro, rotazione sulla pianta del piede							
27. Sakura (SK) Penché: busto flesso all'orizzontale o più basso, rotazione sulla pianta del piede con boucle							
Rotazioni su altre parti del corpo							
28. Ralenkova (RL) Rotazione sul dorso							
29. Rotazione sull'addome, gambe chiuse ad anello							
30. Ashram (ASH) Rotazione sullo stomaco, gambe in posizione biche con aiuto							
31. Kanaeva (KN) Rotazione sul petto, gambe in grand écart senza aiuto							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
32. Rotazione in grand écart con aiuto senza interruzione busto avanti	<p>360°</p>						
33. Rotazione in grand écart con aiuto senza interruzione busto flesso indietro		<p>360°</p>					



PARTE IV - GIURIA COMPOSIZIONE

I giudici della giuria Composizione (C) valutano la composizione e la prestazione artistica secondo i canoni di perfezione estetica. I giudici Composizione non si occupano delle Difficoltà di un esercizio.

La ginnastica Ritmica è definita da una composizione unica costruita su una specifica scelta musicale. La specificità della musica guida le scelte di tutti i movimenti, e tutte le componenti della composizione sono create in armoniosa relazione fra loro.

La musica ispira la coreografia stabilendone l'andamento, il tema dei movimenti e la struttura della composizione; non è un sottofondo per gli elementi corporei e dell'attrezzo.

Nella scelta della musica si dovrebbe considerare quanto segue:

- Il carattere della musica dovrebbe essere scelto in relazione all'età, al livello tecnico e alle qualità artistiche delle ginnaste, così come alle norme etiche;
- La musica dovrebbe consentire alle ginnaste di esibirsi al loro meglio;
- La musica dovrebbe sostenere la migliore esecuzione possibile.
L'eccellenza artistica si raggiunge quando la struttura compositiva e la performance artistica sviluppano in modo chiaro e completo le seguenti componenti, per creare un'idea guida (la "storia" dell'esercizio) dall'inizio alla fine:
- Carattere nello stile del movimento espresso nei passi di danza e anche nei movimenti di collegamento tra le Difficoltà
- Espressività nei movimenti
- Contrasti nel tempo, nel carattere e nell'intensità dei movimenti sia con l'attrezzo che con il corpo che rispecchino i contrasti nella musica
- Posizionamento strategico di specifici movimenti del corpo e dell'attrezzo su specifici accenti o frasi musicali per creare impatto o effetto: impressioni visive peculiari e desiderate prodotte per lo spettatore (ad esempio: un momento che ha lo scopo di creare un "momento" visivo e memorabile nella prestazione)
- Collegamenti tra i movimenti o le Difficoltà che sono intenzionalmente e strategicamente coreografati per collegare un movimento all'altro in modo fluido e armonioso
- Varietà nei movimenti: le ginnaste passano da un movimento all'altro prendendo direzioni diverse per motivi determinati; le modalità dei loro spostamenti sono varie a seconda della distanza necessaria da percorrere, del tempo e dello stile specifico della musica, ecc. Questa varietà nelle direzioni e nelle modalità di spostamento evita movimenti monotoni.

Nessuna penalità viene applicata quando la componente artistica è interamente predominante e pienamente realizzata durante l'intera composizione dall'inizio alla fine. Saranno penalizzate le componenti artistiche poco sviluppate o sviluppate solo in alcune fasi.

In particolare, la Giuria Composizione potrà applicare un Bonus "Effetto WOW" di pt. 0.30 (da sommare alle penalità compositive) agli esercizi caratterizzati dall'unione di elementi specifici con accenti specifici della musica, che creano quindi un effetto riconoscibile dagli spettatori. Lo scopo di tali effetti sarà quello di contribuire ad una relazione originale tra musica specifica e movimenti specifici sviluppati dalla/e ginnasta/e (cioè una composizione unica, che si distingue da tutte le altre per merito delle relazioni tra i movimenti creati per ogni specifico arrangiamento musicale).

Sia i movimenti semplici che quelli complessi possono creare effetto se eseguiti con una chiara intenzione, ossia, enfatizzare un momento specifico della musica.



1 BONUS GIURIA COMPOSIZIONE INDIVIDUALE, SQUADRE E COPPIE

bonus giuria composizione	
effetto WOW	+ 0,3

2 CARATTERE

I movimenti hanno uno stile chiaramente definito che enfatizza l'interpretazione unica del carattere della musica da parte della ginnasta; lo stile o il carattere del movimento sono sviluppati dall'inizio alla fine dell'esercizio in:

- Movimenti di preparazione prima, di passaggio e in chiusura delle Difficoltà
- Onde del corpo
- Passi di collegamento stilizzati, per collegare gli elementi dell'esercizio
- Sotto i lanci/durante il volo dell'attrezzo
- Durante le riprese
- Durante gli elementi di rotazione
- Cambi di livello
- Collegamenti degli elementi attrezzo che enfatizzino il ritmo e il carattere

I cambiamenti nel carattere nella musica dovrebbero rispettare i cambiamenti nel carattere dei movimenti; questi cambiamenti dovrebbero essere combinati armoniosamente.

3 PASSI DI DANZA*

Le Combinazioni dei Passi di Danza, al fine di garantire un doppio controllo, vengono valutate dalla Giuria Difficoltà in accordo con la Giuria Composizione.

I Passi di Danza hanno dei propri valori specifici, pertanto, non sono incluse nella valutazione del "Carattere del movimento".

Una Combinazione di Passi di Danza è una specifica sequenza di movimenti con il corpo e l'attrezzo finalizzata ad esprimere l'interpretazione stilistica della musica: di conseguenza, una Combinazione di Passi di Danza deve avere un carattere definito nel movimento. È coreografata secondo il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica.

I movimenti stilizzati dei segmenti corporei, il tempo e l'intensità dei movimenti e la scelta delle modalità di spostamento dovrebbero essere accuratamente ricercati per la musica specifica su cui vengono eseguiti.

La costruzione dei movimenti dovrebbe mirare a includere tutti i segmenti del corpo, appropriati per la musica specifica, inclusi capo, spalle, mani, braccia, fianchi, gambe, piedi, ecc.

Ogni Combinazione di passi di danza, per essere valida, deve essere eseguita con i seguenti requisiti; l'assenza di uno qualsiasi dei seguenti requisiti in ciascuna Combinazione di passi di danza invaliderà le Combinazioni e sarà applicata la relativa penalità.

a. DURATA MINIMA: minimo **6 secondi** con l'attrezzo in movimento: a partire dal primo movimento di danza, tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata di 6 secondi. Durante i 6 secondi minimi richiesti, non possono essere eseguiti grandi lanci ed elementi pre-acrobatici. Una serie di passi di carattere eseguiti per meno di 6 secondi, a causa della struttura della composizione o per la presenza di elementi che interrompono il carattere del movimento, non sono validi come Combinazioni di Passi di Danza.

b. CARATTERE DEFINITO: un carattere definito del movimento: passi che rispettino uno stile o un tema del movimento, come, ma non limitato a:

- Tutti i passi di danza classica
- Tutti i passi di danza da sala
- Tutti i passi di danza folcloristica,
- Tutti i passi di danza moderna



o Ecc.

La Combinazione di Passi di Danza dovrebbe includere una varietà di movimenti specificamente utilizzati con finalità coreografiche di carattere ed effetto. Esclusivamente nei livelli Medium, Large, Advanced e Super è possibile inserire Difficoltà corporee del valore di 0,05 p. a puro scopo coreografico. **Nei livelli Small e Base, invece, interromperanno le sequenze di Passi di danza.**

Se il Carattere viene interrotto, ad esempio per 1-2 secondi durante l'esecuzione di un elemento attrezzo con passi senza carattere, la Combinazione di Passi di Danza non è valida.

c. MOVIMENTI IN ARMONIA CON IL RITMO E ALMENO 2 MODALITÀ DI SPOSTAMENTO: i movimenti devono essere eseguiti in armonia con il ritmo della musica per tutta la durata dei 6 secondi e le modalità di spostamento sulla pedana dovrebbero essere varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica; non saranno considerati solo movimenti generici attraverso la pedana (come camminare, fare un passo, correre) con maneggio dell'attrezzo.

ATTENZIONE: Se una ginnasta/coppia/squadra esegue i passi di Danza per 12 secondi possono essere convalidate 2 combinazioni consecutive, purché ciascuna delle 2 combinazioni soddisfi i precedenti requisiti.

La combinazione di passi di Danza NON sarà valida nei seguenti casi:

- Meno di 6 secondi consecutivi di Passi di Danza
- Attrezzo statico
- Rischio o Grande lancio durante S
- Elementi pre-acrobatici durante S
- Perdita d'attrezzo durante i 6 secondi consecutivi
- Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante i 6 secondi
- L'intera Combinazione eseguita al suolo

4 ESPRESSIONE CORPOREA

Una ginnasta trasforma un esercizio strutturato in una prestazione artistica basata sulla sua espressività. L'espressione corporea è un'unione di forza e potenza con bellezza ed eleganza nei movimenti. La bellezza e la raffinatezza possono essere espresse dall'ampia partecipazione dei diversi segmenti corporei (capo, spalle, tronco, busto, mani, braccia, gambe, così come il volto) nei seguenti modi:

- movimenti flessibili, plastici e/o raffinati che trasmettono carattere
- espressione del volto che comunica una risposta emotiva alla musica
- enfasi degli accenti
- intensità del carattere dei movimenti

Indipendentemente dalle dimensioni fisiche o dall'altezza della/e ginnasta/e, i movimenti dei segmenti corporei sono eseguiti con la massima escursione, ampiezza ed estensione.

La/e ginnasta/e ha/hanno una correlazione espressiva, decisa ed energica con la musica, che coinvolge il pubblico nella sua prestazione.

Vengono penalizzate le prestazioni in cui l'intensità del corpo e dell'espressione del volto siano poco sviluppate o non identificabili (cioè una capacità limitata di esprimere un'interpretazione sviluppata della musica e della composizione) e/o c'è una mancanza di equilibrio nell'intensità dell'energia tra tutte e le ginnaste della Coppia/Squadra come unità espressiva.

5 CAMBI DINAMICI E CONTRASTI

Una composizione organizzata su un brano musicale specifico utilizza i cambi di tempo e d'intensità per costruire un'idea guida e creare effetti visivi riconoscibili dagli spettatori.

La velocità e l'intensità dei movimenti della ginnasta, così come il movimento del suo attrezzo, dovrebbero rispecchiare i cambi nel tempo e nel dinamismo della musica. Una mancanza di contrasto nel tempo può creare monotonia e una perdita di interesse per gli spettatori.

I contrasti di tempo e di intensità nel movimento in armonia con i cambiamenti nella musica o creati da effetti molto specifici (comprese brevi pause strategiche), dovrebbero essere presenti durante l'intero esercizio.

Le composizioni con meno di 1 Cambio Dinamico per Individuali/Coppie saranno penalizzate.

5.1 Specifica Cambi Dinamici per Squadra

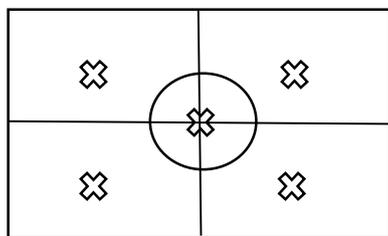
Il tempo e l'intensità dei movimenti della Squadra, così come il movimento del loro attrezzo, dovrebbero rispecchiare i cambi nella velocità e nel dinamismo della musica. Una mancanza di contrasto nel tempo può creare monotonia e una perdita di interesse per gli spettatori.

I Cambi Dinamici possono essere creati con il contrasto nel tempo ed intensità dei movimenti da una o più ginnaste. Minimo 2 Cambi Dinamici devono essere creati da tutte le ginnaste insieme. Le composizioni con meno di 2 Cambi Dinamici per le Squadre saranno penalizzate.

6 USO DELLA PEDANA

Lo spostamento è ampio e completo attraverso la pedana, in modo che l'intera pedana sia percorsa dal movimento della ginnasta, che deve spostarsi in tutte le parti della pedana (anche se non necessariamente toccando fisicamente i quattro angoli). Le direzioni in cui una ginnasta si sposta sulla pedana dovrebbero essere varie e non un ripetitivo avanti e indietro lungo lo stesso percorso. Un utilizzo insufficiente dell'intera pedana viene penalizzato.

NOTA: per le categorie d'età ed i livelli inferiori (Lupette, Tigrotte - Small, Base) sarà sufficiente spostarsi "toccando" i 5 spazi della pedana per non incorrere nella relativa penalità:



7 UNITÀ

L'obiettivo di creare una relazione armoniosa e unitaria tra tutte le componenti artistiche è realizzare un'idea unificata. La continuità dei movimenti con l'espressione corporea, dall'inizio alla fine, determinano l'armonia e l'unità. Uno o più falli tecnici gravi, che interrompono l'unità della composizione costringendo la ginnasta a interrompere la performance della composizione o a impedire la rappresentazione di un'immagine artistica per diversi secondi, sono penalizzati una volta come penalità complessiva alla fine dell'esercizio.

8 COLLEGAMENTI

Un collegamento è una "congiunzione" tra due movimenti o difficoltà. Tutti i movimenti devono avere una relazione logica e mirata tra loro in modo che un movimento/elemento passi nel successivo per una ragione riconoscibile. Questi collegamenti tra i movimenti offrono anche l'opportunità di rafforzare il carattere della composizione.

Gli elementi si uniscono in modo fluido e logico senza preparazioni prolungate o soste non necessarie che non supportano il carattere della composizione o che non creano effetto.

Gli elementi che sono combinati insieme senza uno scopo chiaro diventano una serie di azioni non correlate, che impediscono sia il pieno sviluppo della storia che l'identità della composizione. Tali connessioni sono definite come:

- Difficoltà legate tra loro senza una relazione chiara
- Passaggi da un movimento o Difficoltà ad un altro, bruschi, illogici o prolungati.
- Passaggi tra formazioni eseguite come cambiamenti di posizione all'interno della pedana senza alcuna rilevanza coreografica

Per creare armonia e fluidità sono necessari collegamenti e/o passaggi di congiunzione ben sviluppati; una composizione costruita come una serie di elementi non correlati sarà penalizzata. I collegamenti illogici saranno penalizzati ogni volta sino ad un massimo di 2.00 pt.

La valutazione dei collegamenti riguarda la costruzione della composizione, non l'esecuzione. Non c'è penalità di collegamento nel momento in cui una o più ginnaste si interrompono/fermano l'esecuzione della composizione a causa di errori di esecuzione, come correre dietro all'attrezzo perso.



9 RITMO

I movimenti della ginnasta/coppia/squadra così come dell'attrezzo devono corrispondere precisamente con gli accenti musicali e le frasi musicali; sia i movimenti del corpo che quelli dell'attrezzo dovrebbero enfatizzare il tempo/andatura della musica.

I movimenti eseguiti separatamente dagli accenti o slegati dal tempo stabilito dalla musica sono penalizzati ogni volta sino ad un massimo di 2.00 pt:

- Quando i movimenti sono visibilmente enfatizzati prima o dopo gli accenti (in ritardo o in anticipo)
- Quando un chiaro accento nella musica è "attraversato" e non enfatizzato dal movimento
- Quando i movimenti sono involontariamente in ritardo rispetto alla frase musicale
- Quando il tempo cambia e la ginnasta/coppia/squadra si trova nel mezzo di movimenti più lenti e non può rispettare il cambiamento di velocità (fuori ritmo)

La fine della composizione dovrebbe corrispondere precisamente con la fine della musica. Quando una ginnasta completa il suo esercizio e assume la sua posizione finale prima della fine della musica o dopo che la musica sia finita, questa mancanza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio è penalizzata.

10 VARIETÀ LANCI/RIPRESE

Negli esercizi individuali più di 3 lanci e/o riprese identici verranno penalizzati. Sono considerati identici i lanci e/o le riprese eseguite con la stessa modalità o tipologia.

ESEMPI: Più di 3 lanci eseguiti con la mano sul piano sagittale in avanti

 Più di 3 lanci e/o riprese eseguiti con gli stessi criteri aggiuntivi

 Etc.

11 LAVORO COLLETTIVO

Organizzazione del Lavoro Collettivo: la caratteristica tipica dell'esercizio di Squadra è la partecipazione di ogni ginnasta al lavoro omogeneo del gruppo in uno spirito di collaborazione. Ciascuna composizione deve presentare vari tipi di organizzazione del lavoro collettivo.

- **Sincronia:** esecuzione simultanea dello stesso movimento con la stessa ampiezza, velocità, dinamismo, ecc. Verrà riconosciuto anche con piccoli errori di esecuzione nella tempistica
- **Esecuzione "Corale":** esecuzione simultanea di movimenti differenti (delle ginnaste o per sottogruppi) che insieme formano un'unità coreografica con differente ampiezza o velocità o direzione.
- **Rapida successione o a "canone":** esecuzione di un'azione ripetuta più volte con intervalli uguali da parte delle 5 ginnaste (o per sottogruppi) una dopo l'altra. Il movimento comincia (rispettivamente) immediatamente dopo o durante lo stesso movimento eseguito dalla ginnasta o dal sottogruppo precedente. Sono possibili organizzazioni differenti e ruoli diversi (es. due coppie che passano in successione su un'altra ginnasta).
- **Contrasto:** esecuzione della stessa azione da parte delle 5 ginnaste (o per sottogruppi) eseguito in contrasto per velocità (lento-veloce) o intensità (con forza-dolcemente) o livello (in piedi-al suolo) o direzione o movimento (pausa-continuità). Ciascuna ginnasta deve eseguire una delle due azioni di Contrasto.

Mentre i vari tipi di lavoro collettivo possono essere organizzati in qualsiasi delle componenti di Difficoltà (Difficoltà, Onde, Rischi, Scambi, Collaborazioni), un requisito di ogni tipo di organizzazione di lavoro collettivo deve essere presente nelle Componenti Artistiche: Passi di Danza, Cambi Dinamici, collegamenti Difficoltà/transizioni tra formazioni, ecc.

Tutte le 4 modalità di organizzazione del lavoro collettivo devono essere presenti nella misura di minimo 1 ciascuno. L'assenza di una delle quattro modalità verrà penalizzata.

12 VARIETÀ COLLABORAZIONI

Non è necessario inserire tutte le tipologie di Collaborazione con o senza attrezzi, tuttavia, qualora le collaborazioni si ripetano o vengano eseguite senza alcun cambiamento, questa mancanza di varietà verrà penalizzata.

In linea generale, un uso eccessivo della stessa tipologia di Collaborazione influenza l'effetto e l'impressione della composizione e questa mancanza di varietà sarà penalizzata.

13 FORMAZIONI

Le formazioni dovrebbero essere create con le varietà di seguito:

- **Occupazione delle diverse aree della pedana:** al centro, agli angoli, sulle diagonali, sulle linee
- **Disegni:** cerchi, linee in tutte le direzioni, triangoli, ecc.
- **Ampiezza:** dimensione/profondità del disegno (formazioni larghe, chiuse, ecc.).

Inoltre, inserire il maggior numero di formazioni differenti (esempi: riga, linea, quadrato, cerchio, triangolo, diamante, etc.) garantisce una costruzione più varia dell'esercizio.

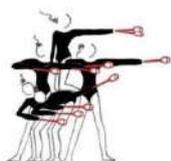
Le formazioni prive di tale varietà saranno penalizzate per insufficiente varietà nel disegno e/o ampiezza delle formazioni (squilibrio tra formazioni larghe e formazioni chiuse) e, o quando la stessa formazione è mantenuta nello stesso posto per più di 2 componenti di Difficoltà consecutive.

14 COSTRUZIONI DEL CORPO / POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)

All'inizio o alla fine dell'esercizio, è possibile usare elementi o posizioni in cui una ginnasta è sollevata dal suolo con il sostegno di una o più ginnaste e/o degli attrezzi, purché rispondente alle richieste/definizioni, in caso contrario è prevista penalità:

- Per ciascun elemento, Massimo 1 ginnasta sia sollevata dal suolo;
- La ginnasta sia sollevata dal suolo per massimo 4 secondi;
- ✓ Posizione iniziale: Max. 4 secondi dal primo movimento della prima ginnasta fino a che la ginnasta sollevata arriva al suolo
- ✓ Posizione finale: Max. 4 secondi dal sollevamento della ginnasta fino all'ultimo movimento dell'ultima ginnasta
- La ginnasta da sollevare può essere sollevata o salire nella posizione sollevata, ma non può essere lanciata in aria, non può saltare o cadere dalla posizione sollevata;
- La ginnasta sollevata non può eseguire alcuna forma di verticale, in appoggio sui gomiti o sul collo; a parte queste, la posizione o il movimento sono liberi;
- Ogni ginnasta di supporto, deve avere i piedi, le ginocchia o la schiena a terra e non può essere in alcuna forma di "ponte".

Esempio 1: posizioni consentite



Esempio 2: posizioni consentite



Esempio 3: posizioni non consentite



15 CONTATTO CON L'ATTREZZO E LE GINNASTE

All'inizio e alla fine dell'esercizio la ginnasta individualista deve essere in contatto con l'attrezzo per non incorrere nella relativa penalità.

All'inizio e alla fine dell'esercizio tutti gli attrezzi devono essere in contatto con almeno una ginnasta. In nessun caso potranno essere abbandonati sulla pedana senza contatto, tuttavia, all'inizio dell'esercizio una o più ginnaste possono essere senza attrezzo. Questa condizione non può durare più di 4 secondi.

Se gli attrezzi e le ginnaste non iniziano a muoversi contemporaneamente, i vari movimenti devono susseguirsi gli uni agli altri in rapida successione entro un massimo di 4 secondi per evitare una o più ginnaste/attrezzi statici.

Durante l'esercizio, una o più ginnaste non possono rimanere senza attrezzo per più di 4 secondi; in tale caso, questo fallo di composizione sarà penalizzato.

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



16 VARIETÀ D'ATTREZZO - GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI

Ogni attrezzo possiede elementi tecnici d'attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali. Ogni elemento è elencato nella propria cella nelle Tabelle a seguire.

Gli Elementi Tecnici attrezzo possono essere eseguiti in ogni momento dell'esercizio: durante le Difficoltà Corporee, gli elementi di collegamento tra le Difficoltà e le Combinazioni di Passi di Danza.

- **ESERCIZI INDIVIDUALI:** dovranno essere inseriti tutti gli Elementi Tecnici d'Attrezzo Fondamentali specifici per ciascun attrezzo e almeno un Elemento Tecnico Non-Fondamentale Specifico o Valido per tutti gli attrezzi. La penalità per la mancanza del numero minimo richiesto di Elementi Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali sarà applicata quando un elemento dell'attrezzo non viene tentato affatto.

- **ESERCIZI DI COPPIA/SQUADRA:** non è necessario inserire tutti gli Elementi Tecnici d'Attrezzo Fondamentali, tuttavia, gli elementi d'attrezzo dovranno essere eseguiti su piani differenti, in diverse direzioni, su differenti parti del corpo, con diverse tecniche, etc. Qualora gli elementi d'attrezzo si ripetano o vengano eseguiti tutti sullo stesso piano, senza alcun cambiamento, questa mancanza di varietà verrà penalizzata.

In linea generale, un uso eccessivo della stessa tecnica d'attrezzo influenza l'effetto e l'impressione della composizione e questa mancanza di varietà sarà penalizzata.

17 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.). Un segnale sonoro può iniziare prima della musica.

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 ad accompagnare un esercizio di GR: chiara e ben definita nella sua struttura. L'accompagnamento musicale con voce e parole può essere usato per gli esercizi di squadra, coppia e gli esercizi individuali, senza limitazioni e nel rispetto dell'etica.

L'introduzione musicale, senza movimento della ginnasta/coppia/squadra e/o dell'attrezzo, non deve durare più di 4 secondi.

TABELLE GRUPPI TECNICI FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI GENERICI E SPECIFICI DI OGNI ATTREZZO

PALLA

Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
 Lungo rotolamento della palla su minimo due grandi segmenti del corpo	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotolamento della Palla al suolo • Rotolamento del corpo sulla Palla al suolo  <ul style="list-style-type: none"> • Serie di 3 rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti (sul corpo) • Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati al suolo o sul corpo
 Figure a otto della Palla con movimento Circolare del braccio(a) NOTA: per le categorie Lupette e Tigrotte il maneggio figura a otto può essere eseguito con entrambe le mani	 <ul style="list-style-type: none"> • "Rovescio" della Palla • Rotazione(i) della mano(i) attorno alla Palla • Rotazione(i) libere della Palla su una parte del corpo, inclusa la rotazione libera della Palla sulla punta del dito
 Ripresa della Palla con una mano	 Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e Ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)
 Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) al suolo • Un palleggio alto (al livello del ginocchio o sopra) al suolo 	

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 la Palla appoggiata sulla mano è corretta solo quando le dita sono unite in modo naturale e la Palla non tocca l'avambraccio

	Piccolo Rotolamento	Lungo rotolamento
	Deve passare su minimo un segmento del corpo Esempi di un segmento corporeo: dalla mano alla spalla; da spalla a spalla; dal piede al ginocchio, ecc. Nota: I piccoli rotolamenti sono validi solo in serie di 3	Deve passare senza interruzione su minimo due grandi segmenti del corpo Esempi: dalla mano destra alla mano sinistra rotolando sul corpo; tronco + gamba(e); braccio + dorso, ecc.
	Le figure ad otto della Palla con movimenti circolari del braccio(a): devono essere completate due circonduzioni consecutive delle braccia	
	Deve essere una ripresa da un lancio alto (non da piccolo lancio /respinta) senza un aiuto aggiuntivo del corpo, inclusa la seconda mano.	
	Rotazioni della mano(i) attorno alla Palla (è richiesta minimo 1 rotazione): <ul style="list-style-type: none"> • Un movimento di rotazione della mano attorno alla Palla con le dita della mano unite (insieme) in modo naturale • La Palla è in costante contatto con la mano (non c'è una fase di volo) • Le(a) rotazioni(e) devono essere eseguite con tutta la mano (non solo con la punta delle dita) 	
	Rotazione(i) libera della Palla su una parte del corpo (è richiesta minimo 1 rotazione)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Rotolamento della Palla al suolo • Rotolamento del corpo sulla Palla al suolo: questo rotolamento può essere piccolo o lungo) 	

FUNE U

Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
 <p>Passaggio con tutto il corpo o una parte attraverso la fune aperta che gira per avanti, indietro, o laterale; anche con:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fune piegata in due o più Doppia rotazione della Fune 	 <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) attorno 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) Vedere Clavette #3.6.3.
 <ul style="list-style-type: none"> Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé) Rotazioni di un capo libero della Fune, Fune tenuta ad un capo (es: spiral) 	
 <p>Saltelli passando attraverso la Fune</p> <ul style="list-style-type: none"> Serie (min. 3): Fune che gira per avanti, indietro o laterale 	 <ul style="list-style-type: none"> Avvolgimento o svolgimento attorno ad una parte del corpo Spirali con la Fune piegata in due
 <p>Ripresa della fune aperta con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo</p>	

Spiegazioni	
<p>La Fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, 3 o 4 (con 1 o 2 mani), ma la tecnica di base richiede che la fune sia tenuta aperta con un capo in ciascuna mano durante salti/balzi/saltelli, i quali devono essere eseguiti in tutte le direzioni: avanti, indietro, in curva, ecc.</p> <p>Elementi come avvolgimenti, rimbalzi e mulinelli, così come i movimenti con la fune piegata o annodata, non sono elementi tipici di questo attrezzo; di conseguenza non devono predominare nella composizione.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (Esempio: capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.). Il passaggio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.
	<p>L'Echappé è un movimento con 2 azioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> Abbandono di un capo della Fune ripresa del capo della fune con la mano o un'altra parte del corpo dopo mezza rotazione della Fune Una DB è valida eseguita sia durante l'abbandono che la ripresa (non entrambi)
	<p>La ripresa della Fune aperta dopo un lancio deve essere eseguita con un capo in ciascuna mano senza aiuto del piede, ginocchio o di un'altra parte del corpo. Il lancio può essere grande o piccolo.</p>
	<p>Variazioni di Spirali:</p> <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 un'altra parte del corpo Fune aperta e tesa tenuta a un capo, dal movimento precedente (movimento della fune aperta, ripresa, dal suolo, 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 DB è valida eseguita sia durante l'abbandono o la ripresa o le rotazioni in spirale (due o più)
	<p>Avvolgimento</p> <ul style="list-style-type: none"> È possibile "avvolgere" o "svolgere" durante la DB: queste azioni sono considerate dei maneggi differenti dell'attrezzo

N.B. Il Fondamentale "ripresa della fune aperta con un capo in ciascuna mano" deve essere eseguito con un piccolo/medio/grande lancio partendo con i nodi in mano. Non valido se eseguito solo mezzo giro (da pancia a nodi)

CERCHIO

Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
 Lungo rotolamento del Cerchio su minimo due grandi segmenti del corpo	 Rotolamento del Cerchio al suolo
 Rotazione (min. 1) del Cerchio attorno al proprio asse, attorno alle dita, o attorno o su una parte del corpo	 Rotazione (min. 1) al suolo attorno all'asse
 Rotazione (min. 1) del Cerchio attorno alla mano o ad una parte del corpo	
 Passaggio attraverso il Cerchio con tutto il corpo o una parte (due grandi segmenti del corpo)	 Rimbалzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)

Spiegazioni	
<i>Gli elementi Tecnici con il Cerchio (con o senza lancio) devono essere eseguiti su vari piani, direzioni e assi</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Il passaggio attraverso il Cerchio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei. Esempio: capo+tronco; braccia+busto; busto+gambe, ecc. Il passaggio attraverso il Cerchio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita o viceversa.
	<p>Lungo Rotolamento: deve passare senza interruzione su minimo due grandi segmenti del corpo</p> <p>Esempio: dalla mano destra alla mano sinistra sul corpo; tronco + gambe; braccio + dorso, ecc.</p>
	<p>Rotazione (min. 1) al suolo intorno all'asse:</p> <p>Durante la rotazione del cerchio al suolo, la mano/dita della ginnasta può essere in contatto con il Cerchio o può essere una rotazione "libera" del Cerchio</p>
	<p>Il rotolamento può essere piccolo o lungo: può essere eseguito durante qualsiasi fase della DB: all'inizio, durante o verso la fine.</p>

CLAVETTE

Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
 Moulinet(s): un moulinet consiste in minimo 4-6 piccoli cerchi delle Clavette in <i>décalage</i> , alternando ogni volta polsi/mani con e senza incrocio, (Clavette) tenute per l'estremità (testa)	 <ul style="list-style-type: none"> Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette (separate o incastrate) o attorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta Battute (min.1)
 Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa: di entrambe simultaneamente o in alternanza	 Piccolo lancio di due Clavette incastrate
 Movimenti Asimmetrici delle due clavette	 Lungo rotolamento su minimo due grandi segmenti del corpo con una o due Clavette  Rotolamento di una o due Clavette su una parte del corpo o al suolo
 Piccoli cerchi (min. 1) simultanei o alternati, con entrambe le clavette, una clavetta per mano tenute all'estremità (piccola testa)	 <ul style="list-style-type: none"> Serie (min.3) di piccoli cerchi con 1 Clavetta Piccoli cerchi (min. 1) di entrambe le clavette tenute in una sola mano

Spiegazioni	
<p>La tipica caratteristica Tecnica è il maneggio delle due Clavette insieme, una in ogni mano, e questo lavoro deve essere predominante nella composizione. Qualsiasi altra forma di impugnatura delle Clavette non deve essere predominante, come l'impugnatura al corpo delle Clavette o al collo o delle due clavette unite insieme.</p> <p>Battute, rotolamenti, rotazioni, rimbalzi o scivolamenti non devono predominare nella composizione</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Un "moulinet" è composto da un minimo di 4 piccoli cerchi delle Clavette (Esempio: 2 su ogni lato) in <i>décalage</i> e alternando ogni volta l'incrocio e il non incrocio dei polsi. Le mani devono essere il più possibile vicine tra loro. I moulinets possono essere eseguiti sul piano verticale o orizzontale: <ul style="list-style-type: none"> Moulinets Verticali - l'impulso del cerchio può essere sia verso il basso che verso l'alto Moulinets orizzontali - l'impulso del cerchio può essere sia verso destra che verso sinistra I moulinets possono essere in serie da due cerchi o in serie da tre cerchi: <ul style="list-style-type: none"> Due-circoli (doppio) Moulinets - min. 4 piccoli cerchi alternati delle Clavette (due su ogni lato). Polso/mano incrociato, poi senza incrocio. Tre-circoli (triplo) Moulinets - 6 piccoli cerchi alternati delle Clavette (3 su ogni lato con incrocio ogni volta delle mani).
	<ul style="list-style-type: none"> Deve essere eseguito con diversi movimenti di ogni Clavetta per forma o ampiezza e piano di lavoro o direzione Le Clavette devono essere una in ogni mano (non lanci) I lanci asimmetrici e a "Cascade" delle due Clavette non incastrate non sono considerati movimenti Asimmetrici I piccoli giri in <i>décalage</i> o eseguiti in direzioni differenti non sono considerati movimenti Asimmetrici perché hanno la stessa forma e la stessa ampiezza. <p>Nota: Non include i grandi lanci asimmetrici delle due Clavette</p>
	<p>Rotolamento di una o due Clavette su una parte del corpo o al suolo</p> <p>Rotolamento di una Clavetta: movimento di rotazione attorno al proprio asse</p>

N.B. Il Fondamentale "movimenti asimmetrici" deve essere eseguito su piani di lavoro differenti.
 ESEMPIO: clavetta 1 ampio movimento piano sagittale – clavetta 2 piccoli cerchi piano orizzontale VALIDO
 clavetta 1 ampio movimento piano sagittale – clavetta 2 piccoli cerchi piano sagittale NON VALIDO

NASTRO



Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
 <ul style="list-style-type: none"> • Spirali (min. 4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in aria o al suolo <p>E/O</p>  <ul style="list-style-type: none"> • "Spadaccino" (min. 4-5 anelli) 	 <ul style="list-style-type: none"> • Movimento di rotazione della bacchetta del nastro attorno alla mano • Avvolgimento (svolgimento) • Movimento del Nastro attorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con differenti parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito, ecc.) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante i "Tour Lent") • Media circonduzione del Nastro • Spirali al suolo attorno alla bacchetta
 <p>Serpentine (min. 4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Media circonduzione del Nastro • Spirali al suolo attorno alla bacchetta
 <p>"Boomerang": abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del Nastro, e ripresa della bacchetta</p>	 <p>Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo</p>  <p>Lungo rotolamento della bacchetta su minimo due grandi segmenti del corpo</p>
 <p>"Echappé": rotazione della bacchetta durante il suo volo</p>	 <p>Passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro di tutto il corpo o una parte</p>

Spiegazioni

Tutti gli elementi non specifici della tecnica del Nastro non devono essere predominanti nella composizione. (Esempi: avvolgimenti/svolgimenti, scivolamento della bacchetta, respinta/spinta)

Generalmente dopo un lancio, il Nastro deve essere ripreso alla fine della bacchetta; è comunque permesso riprendere intenzionalmente il Nastro per la stoffa in una zona approssimativamente di 50 cm dall'aggancio (snodo), a condizione che questa ripresa sia giustificata dal movimento successivo o dalla posa finale.

	<p>"Spadaccino": l'intera bacchetta, insieme al braccio, passano nel disegno a spirale formato dal Nastro (la bacchetta è come la "spada"); l'uscita della bacchetta dal disegno a spirale è facoltativa: si può tornare indietro con il braccio/bacchetta o terminare con un piccolo lancio/echappé</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Un abbandono (lancio) della bacchetta in volo/al suolo: la coda del Nastro è tenuta ad una mano(i) o da un'altra parte del corpo, di seguito richiamo indietro con o senza battuta della bacchetta al suolo (per il Boomerang in volo) e ripresa della bacchetta • L'abbandono/ lancio della bacchetta può includere o uno scorrimento della stoffa del Nastro nella mano o sul/nel corpo (senza lasciare la stoffa dalla mano) o un abbandono/ lancio completo del Nastro prima di prendere immediatamente la coda per richiamare la bacchetta • Un elemento che consiste solo nel tirare indietro la bacchetta (senza lancio) non corrisponde alla definizione di "Boomerang"
	<ul style="list-style-type: none"> • Minimo due grandi segmenti corporei devono passare attraverso il disegno del Nastro (Esempio: testa/collo + tronco; braccio + tronco; tronco + gambe, ecc.) • Il passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passando dentro senza uscire o viceversa.
	<p>"Echappé" è un tipo di piccolo lancio che comprende la rotazione della bacchetta in volo; la tecnica di rotazione della bacchetta in volo è possibile anche per un lancio alto e sarà valutato come lancio alto (non come Echappé) in relazione alla sua altezza.</p>

Tabelle riassuntive degli Elementi Tecnici Non-Fondamentali validi per tutti gli attrezzi:



Lanci Alti e riprese degli attrezzi

↗	Lancio Alto degli attrezzi: <i>più di due volte l'altezza della ginnasta in piedi</i>
↗↗	Lancio Alto delle due Clavette
↓	Ripresa dell'attrezzo dal volo di un Lancio Alto
↓↓	Ripresa delle 2 Clavette dal volo di un Lancio Alto

Spiegazioni

Cosa significa "ripresa dal volo"?	<i>Una volta che l'attrezzo è lanciato, è in volo libero nell'aria. La ripresa è recuperare l'attrezzo da questo volo. Se invece la ginnasta lascia intenzionalmente rimbalzare l'attrezzo al suolo prima di riprenderlo, questa non sarà considerata una ripresa ma un rimbalzo.</i>
Potresti per favore chiarire cosa si intende per altezza dei lanci: da quale punto viene misurata l'altezza del lancio?	<i>L'altezza del lancio è misurata dal punto in cui l'attrezzo viene lanciato.</i>

Piccoli lanci e ripresa degli attrezzi

→	<p>Piccoli lanci e ripresa degli attrezzi dal volo: vicino al corpo, non più di due volte l'altezza della ginnasta in piedi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con lancio/spinta/respinta in volo • Con rimbalzo su una parte del corpo • Con attrezzo caduto dall'alto (caduta libera) • Per lancio di una Clavetta: con o senza rotazione di 360°
---	---

MANEGGIO DELL'ATTREZZO significa che l'attrezzo deve essere in movimento

	<ul style="list-style-type: none"> • Grandi circonduzioni • Figure a otto (non per la Palla) • Trasmissione dell'attrezzo attorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la gamba(e) dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o all'altra parte del corpo • Trasmissione senza l'aiuto delle mani con almeno due differenti parti del corpo (non le mani) • Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte senza trasmissione dell'attrezzo dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o altra parte del corpo
--	--

Spiegazioni	
	<p>Media o grande circonduzione: l'attrezzo deve eseguire un cerchio completo di 360°</p> <p>Figure a otto: i due cerchi consecutivi devono essere completi</p>

EQUILIBRIO INSTABILE: Un difficile rapporto corpo-attrezzo con rischio di perdita dell'attrezzo, definito in tre sottogruppi:

1. Attrezzo in equilibrio libero (non schiacciato) su una piccola superficie
2. Attrezzo tenuto tra due piccoli segmenti del corpo
3. Attrezzo libero appeso/sospeso

	<p style="text-align: center;">Differente</p> <p>Differenti posizioni di equilibrio instabile per una clavetta tenuta dall'altra sul lato esterno della mano durante una DB di rotazione. La posizione del braccio deve cambiare <u>davanti al corpo o lateralmente al corpo</u> per essere considerate differenti:</p> <p style="text-align: center;"><i>Lato esterno</i></p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;"><i>Lato interno della mano non è considerato come un equilibrio instabile</i></p> <div style="text-align: center;"> </div>
--	---

Per essere convalidato il maneggio "clavette instabili" il braccio deve essere tenuto teso avanti o laterale

Esempi e Spiegazioni: palmo aperto			
Esecuzione corretta	Palla appoggiata all'avambraccio	Palla appoggiata all'avambraccio e schiacciata	Palla afferrata e schiacciata
No penalità	ET - 0,1 p.	ET - 0,1 p.	ET - 0,1 p.
valido	valido	Non valido	Non valido

TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE INDIVIDUALE

Penalità	0,30	0,50	1,00
CARATTERE del MOVIMENTO	Maggior parte dell'esercizio: • presente nella maggior parte dei collegamenti, ma non in tutti • assente solo durante alcuni elementi D, ma non tutti	In alcune parti dell'esercizio: • presente in alcuni collegamenti • assente durante gli elementi D	Presente solo nei Passi di Danza (non nei collegamenti o elementi D)
PASSI DI DANZA	Assenza di min 1 Combinazione di passi di Danza con ritmo e carattere		
ESPRESSIONE CORPOREA e DEL VOLTO	Poco sviluppata nell'esercizio: • un'espressione del volto fissa senza adattamento di intensità o carattere, e/o • partecipazione parziale dei segmenti corporei ai movimenti	Non sviluppata nell'esercizio: • nessuna espressione del volto, e/o • partecipazione insufficiente dei segmenti corporei	
CAMBI DINAMICI		nessun Cambio Dinamico eseguito	
VARIETÀ: LANCI e RIPRESE	Più di 3 lanci e/o riprese identici		
VARIETÀ: MANEGGIO	mancanza di un gruppo tecnico fondamentale d'attrezzo (ogni volta) mancanza di un gruppo tecnico non-fondamentale d'attrezzo		
CONTATTO CON L' ATTREZZO		Mancanza di contatto tra l'attrezzo e la ginnasta nella posizione iniziale e/o finale	
USO DELLA PADANA	Insufficiente uso dell'intera pedana		
UNITA'	Unità/armonia/continuità della composizione sono interrotte a causa di gravi arresti tecnici		
MUSICA Musica – movimento alla fine dell'esercizio		Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio	
Norme della Musica	Musica non conforme alle regole Un'introduzione musicale più lunga di 4 secondi		

COLLEGAMENTI	Penalità									
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
RITMO	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00

TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE COPPIA E SQUADRA

Penalità	0,30	0,50	1,00
CARATTERE del MOVIMENTO	Maggior parte dell'esercizio: • presente nella maggior parte dei collegamenti, ma non in tutti • assente solo durante alcuni elementi D, ma non tutti	In alcune parti dell'esercizio: • presente in alcuni collegamenti • assente durante gli elementi D	Presente solo nei Passi di Danza (non nei collegamenti o elementi D)
PASSI DI DANZA	Assenza di min 1 Combinazione di passi di Danza con ritmo e carattere		
ESPRESSIONE CORPOREA e DEL VOLTO	Non sufficientemente sviluppata nell'esercizio: • parziale partecipazione dei segmenti corporei nei movimenti e/o • mancanza di uniformità nell'intensità dell'energia tra tutte le ginnaste, come unità espressiva	Non sviluppata nell'esercizio: • insufficiente partecipazione dei segmenti corporei e/o • mancanza di intensità nell'energia tra tutte le ginnaste, come unità espressiva	
CAMBI DINAMICI		Squadre: solo 1 Cambio Dinamico eseguito Coppie: nessun Cambio Dinamico eseguito	Squadre: nessun Cambio Dinamico eseguito
LAVORO COLLETTIVO	Assenza di 1 di ogni tipo delle 4 modalità di organizzazione del lavoro collettivo (penalità per ogni tipo mancante): 1.Sincronia, 2.Canone, 3.Contrasto, 4.Corale		
VARIETA'	Mancanza varietà nelle collaborazioni Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tecniche degli elementi d'attrezzo		
FORMAZIONI	• Insufficiente varietà nel disegno e/o nell'ampiezza delle formazioni (mancanza di equilibrio tra formazioni aperte e chiuse) e/o • La stessa formazione è mantenuta nello stesso posto per più di 2 Difficoltà consecutive		
UNITA'	L'unità/armonia/continuità della composizione è spezzata a causa di gravi interruzioni tecniche		
MUSICA Musica – movimento alla fine dell'esercizio		Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio	
Norme della Musica	Musica non conforme alle regole Un'introduzione musicale più lunga di 4 secondi		
"COSTRUZIONI" CORPOREE/POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)		Più di 4 secondi in una "costruzione" con sollevamento e/ o "costruzione" non autorizzata	
CONTATTO CON GINNASTE E ATTREZZO	Una o più ginnaste sono senza attrezzo per di più di 4 secondi (fallo compositivo)	Se uno o più attrezzi non sono in contatto con una ginnasta nella posizione iniziale o finale	

	Penalità									
COLLEGAMENTI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
RITMO	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00



PARTE V - GIURIA ESECUZIONE

La giuria di Esecuzione (E) richiede che gli elementi vengano eseguiti con perfezione estetica e tecnica. La ginnasta dovrebbe inserire nel suo esercizio solo gli elementi che è in grado di eseguire in completa sicurezza e con un alto grado di maestria tecnica. Tutte le deviazioni da tale aspettativa saranno detratte dai Giudici E che non si occupano delle Difficoltà di un esercizio.

Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori viene determinato dal grado di deviazione dalla prestazione corretta. Le seguenti detrazioni si applicheranno per ogni deviazione tecnica visibile dalla prestazione perfetta prevista:

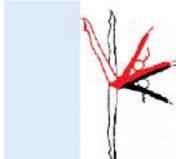
- **Errore Piccolo 0.10:** qualsiasi deviazione minore o lieve dall'esecuzione perfetta
- **Errore Medio 0.30:** qualsiasi deviazione distinta o significativa dall'esecuzione perfetta
- **Errore Grande 0.50 o più:** qualsiasi deviazione maggiore o grave dall'esecuzione perfetta

NOTA: I falli di Esecuzione devono essere penalizzati ogni volta e per ogni elemento eseguito fallosamente

NOTA DEVIAZIONI DIFFICOLTÀ DI CORPO

Ogni penalità verrà applicata separatamente per ogni fallo. Se la stessa difficoltà di corpo presenta due forme scorrette, la penalità verrà applicata per ogni deviazione dalla forma corretta.

ESEMPIO:

	Media deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto e busto)	FT: 0.30+0.30
--	--	-------------------------

NOTA TRAIETTORIE E PERDITE

La penalità per traiettoria imprecisa viene attribuita se vi è un errore tecnico evidente, dovuto a un visibile lancio impreciso. Questo potrebbe succedere, se la ginnasta è costretta a correre o a cambiare la direzione prevista per salvare l'attrezzo ed evitare una perdita. La penalità per traiettoria imprecisa si applica solo quando l'attrezzo è ripreso in volo. Se una traiettoria imprecisa termina con la perdita dell'attrezzo, è penalizzata solo la perdita dell'attrezzo, in relazione al numero totale di passi effettuati (durante il volo + dopo il volo).

Nelle squadre/coppie nel caso in cui più ginnaste eseguano falli tecnici di traiettoria di lancio e perdita, si calcolerà la penalità di traiettoria più alta e si sommeranno tutte le perdite.

NOTA NODO DEL NASTRO E NASTRO AL SUOLO

La penalità nodo del nastro viene applicata una sola volta. Nel caso di piccolo nodo – penalità 0.10 - si penalizzerà più volte solo se il nodo guasta la forma del maneggio fondamentale. Un nodo minuscolo può avere pochissime conseguenze.

Se un piccolo nodo del nastro dopo alcuni istanti si trasforma in un nodo medio/grande, viene applicata una sola penalità per il nodo (la più alta).

La penalità per il nastro che resta al suolo non viene applicata quando la ginnasta interrompe/sospende l'esercizio a causa di un altro errore (nodo, avvolgimento, perdita dell'attrezzo, ecc.).

TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE INDIVIDUALE

Le penalità nei riquadri blu indicano che da questa linea può essere applicata una sola penalità per un fallo tecnico.

TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o insufficiente ampiezza nella forma delle Onde		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche		
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo (ogni volta), inclusa la posizione scorretta del piede/relevé, e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle alte o asimmetriche, posizione scorretta di un segmento corporeo durante un R, ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es. tremolio del piede/della gamba di appoggio, movimenti compensatori non intenzionali, ecc.)	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento (es. saltello sul piede/gamba di appoggio, passo aggiuntivo, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo. Perdita totale di equilibrio con caduta: 0.70
Salto	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata nella fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo	
		Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
Rotazioni (Ogni penalità si applica una volta per DB di rotazione)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
	Saltello (i)		
Elementi Pre-acrobatici ed elementi del gruppo di Rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	

TECNICA D'ATTEZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità Perdita dell'attrezzo (per quanto riguarda la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizza una sola volta basandosi sul totale dei passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: 0.70
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi: 1.00
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1.00
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1.00
			Perdita dell'attrezzo, mancanza di contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio: 1.00
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo o con aggiustamento della posizione per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 passi per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi (chassé) per salvare l'attrezzo
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione per la palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo statico	

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta)		
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio attraverso il cerchio: Inciampare nel cerchio	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta a entrambe le estremità (ogni volta)		
	Perdita del capo della fune con una breve interruzione dell'esercizio		
		Inciampare nella fune durante salti o saltelli	
		Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione dell'esercizio		Nodo con interruzione nell'esercizio
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio (afferrata) o visibilmente schiacciata tra le dita (ogni volta)		
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli circoli, ecc. (ogni volta)		
	Alterazione nella sincronizzazione delle rotazioni tra le due clavette durante lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		
Nastro			
Tecnica di Base	Ripresa scorretta involontaria		
	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc. (ogni volta)		
	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro (ogni volta)		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	

TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE COPPIA E SQUADRA

Le penalità nei riquadri blu indicano che da questa linea può essere applicata una sola penalità per un fallo tecnico.

TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o ampiezza insufficiente nella forma delle Onde		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche		
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo (ogni volta), inclusa la posizione scorretta del piede/rolevé, e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle alte o asimmetriche, posizione scorretta di un segmento corporeo durante un R, ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es. tremolio del piede/della gamba di appoggio, movimenti compensatori non intenzionali, ecc.)	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento (es. saltello sul piede/gamba di appoggio, passo aggiuntivo, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo. Perdita totale di equilibrio con caduta: 0.70 (ogni ginnasta)
Salti	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata nella fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
Rotazioni (Ogni penalità si applica una volta per DB di rotazione)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
	Saltello (i)		
Elementi Pre-acrobatici ed elementi del gruppo di Rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	
Sincronia	Mancanza di sincronia tra il movimento individuale e quello del gruppo		
Formazioni	Linea(e) imprecisa(e) all'interno della formazione		

TECNICA D'ATTREZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Collisione	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)		
Generalità Perdita dell'attrezzo (per quanto riguarda la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizza una sola volta basandosi sul totale dei passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento (ogni ginnasta)
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: 0.70 (ogni ginnasta)
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi: 1.00 (ogni ginnasta)
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1.00 (ogni ginnasta)
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1.00 (ogni ginnasta)
Tecnica (Per traiettoria imprecisa di 2 o più ginnaste: il giudice penalizzerà una volta in base al numero dei passi compiuti)	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo o con aggiustamento della posizione per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 passi per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi (chassé) per salvare l'attrezzo
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione per la palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo statico	
		Durante la collaborazione, visibile immobilità di uno o più attrezzi per più di 4 secondi (Indipendentemente dal numero delle ginnaste)	

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta)		
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio attraverso il cerchio: Inciampare nel cerchio	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta a entrambe le estremità (ogni volta)		
	Perdita del capo della fune con una breve interruzione dell'esercizio		
		Inciampare nella fune durante salti o saltelli	
		Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione dell'esercizio		Nodo con interruzione nell'esercizio
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio (afferrata) o visibilmente schiacciata tra le dita (ogni volta)		
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli circoli, ecc. (ogni volta)		
	Alterazione nella sincronizzazione delle rotazioni tra le due clavette durante lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		
Nastro			
Tecnica di Base	Ripresa scorretta involontaria		
	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc. (ogni volta)		
	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro (ogni volta)		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	