

# **CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020**

**TRADUZIONE ITALIANA**

**GENNAIO 2018**



## **Ginnastica Ritmica**

Approvato dal Comitato Esecutivo FIG  
aggiornato dopo il Corso Giudici Intercontinentale di Gennaio 2017

**Aggiornato dopo le competizioni del 2017**

**Versione aggiornata valida dal 1° Febbraio 2018**

La versione inglese è il testo ufficiale

## CONTENUTI

### GENERALITÀ

1. Competizioni e Programmi	3
2. Giurie	5
3. Pedana (Esercizi Individuali e di Squadra)	8
4. Attrezzi (Esercizi Individuali e di Squadra)	8
5. Abbigliamento delle Ginnaste (Individuali e di Squadra)	10
6. Disciplina	11
7. Penalità del Giudice Coordinatore per Esercizi Individuali e di Squadra	12

### ESERCIZI INDIVIDUALI - DIFFICOLTÀ (D)

1. Panoramica Difficoltà	13
2. Difficoltà corporee (BD)	13
3. Gruppi Tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali	15
4. Combinazione di passi di danza (S)	23
5. Elementi Dinamici con Rotazione (R)	24
6. Difficoltà d'attrezzo (AD)	27
7. Punteggio Difficoltà (D)	29
8. Salti	30
9. Equilibri	35
10. Rotazioni	41

### ESERCIZI INDIVIDUALI - ESECUZIONE (E)

1. Valutazione della Giuria Esecuzione	47
2. Punteggio Esecuzione (E)	47
3. Gruppo giuria E	47
4. Componente artistica	48
5. Falli Artistici	52
6. Falli Tecnici	54

### ESERCIZIO DI SQUADRA - GENERALITÀ

1. Numero delle ginnaste	57
2. Entrata	57

### ESERCIZI DI SQUADRA - DIFFICOLTÀ (D)

1. Panoramica Difficoltà	57
2. Difficoltà senza e con Scambio: BD e ED	58
3. Gruppi Tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali	60
4. Combinazione di passi di danza (S)	61
5. Elementi Dinamici con Rotazione	62
6. Collaborazioni (C)	63
7. Punteggio Difficoltà (D)	65

### ESERCIZI DI SQUADRA - ESECUZIONE (E)

1. Valutazione della Giuria Esecuzione	66
2. Punteggio Esecuzione (E) 10,00 punti	66
3. Valutazione del Gruppo giuria E	66
4. Componente artistica	67
5. Falli Artistici	69
6. Falli Tecnici	72

### ANNESSO

75

# **GENERALITÀ**

## **Norme applicabili agli Esercizi Individuali e di Squadra**

### **1. COMPETIZIONI E PROGRAMMI**

#### **1.1. CAMPIONATI UFFICIALI DI GINNASTICA RITMICA E PROGRAMMI DELLE COMPETIZIONI**

Ci sono due competizioni nel programma di Ginnastica Ritmica: le Competizioni Individuali e le Competizioni con esercizi di Squadra.

##### Competizioni Individuali

- Competizione di Qualifica Individuale con classifica per Team
- Competizione All Around - 4 attrezzi
- Finale Attrezzi - 4 attrezzi

##### Competizioni con esercizi di Squadra:

- Competizione Generale e Qualifica - 2 esercizi (5/3+2)
- Finali (5/3+2)

Il Programma attrezzi FIG per l'anno in corso determina l'attrezzo richiesto per ogni esercizio (vedere Annesso)

Per maggiori dettagli riguardanti le competizioni ufficiali FIG fare riferimento al Regolamento Tecnico (Sez.1 e Sez.3).

#### **1.2. PROGRAMMA PER GINNASTE INDIVIDUALISTE**

1.2.1. Il programma delle ginnaste individualiste Senior e Junior è normalmente costituito da 4 esercizi (vedere il Programma attrezzi FIG per Senior e Junior nell'Annesso)

- Fune (eccetto Individualiste Senior)
- Cerchio
- Palla
- Clavette
- Nastro

1.2.2. La durata di ogni esercizio è da 1'15" a 1'30"

#### **1.3. PROGRAMMA DI SQUADRA**

1.3.1. Il programma Generale per la squadra Senior è composto da 2 esercizi (vedere il Programma attrezzi FIG per la squadra Senior nell'Annesso):

- Esercizio con un solo tipo d'attrezzo (5)
- Esercizio con due tipi d'attrezzo (3+2)

1.3.2. Il programma di squadra Junior normalmente consiste in 2 esercizi: ciascuno con un solo tipo d'attrezzo (vedere il Programma attrezzi FIG per la squadra Junior nell'Annesso)

1.3.3. La durata di ogni esercizio di Squadra per Senior e Junior è da 2'15" a 2'30".

#### 1.4. CRONOMETRAGGIO

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

- **Penalità** del **Giudice Crono**: 0,05 p. per ogni secondo in più o in meno
- **Penalità** del Giudice Artistico: 0,30 p. per introduzione musicale senza movimento più lunga di 4 secondi.

#### 1.5. MUSICA

1.5.1. Un segnale sonoro può iniziare prima della musica

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

1.5.3. 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.

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

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per musica non conforme alle regole.

1.5.5. 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.

1.5.6. L'accompagnamento musicale con voce e parole può essere usato per un esercizio di squadra e due esercizi individuali, **nel rispetto dell'etica**.

Ogni Federazione Nazionale deve dichiarare quale esercizio(i) utilizza un accompagnamento musicale con voce e parole sulla **Scheda di Dichiarazione della Musica**, inviato per tutte le registrazioni effettuate tramite il sistema on-line FIG. Il Delegato Tecnico esaminerà le schede Musica.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore (**D1**): 1,00 p. per ogni esercizio oltre il limite

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

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

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

1.5.8. Ogni brano musicale deve essere registrato su un singolo CD di alta qualità o caricato in internet secondo le Direttive e il Piano di lavoro dei Campionati ufficiali e le Competizioni FIG. Se il COL richiede che la musica sia caricata, le nazioni partecipanti conservano il diritto di utilizzare un CD per la competizione.

Le seguenti informazioni devono essere scritte su ogni CD:

- Nome della ginnasta
- Paese/Nazione (le 3 lettere maiuscole utilizzate dalla FIG per identificare la nazione della ginnasta)
- Simbolo dell'attrezzo
- Nome(i) del(i) compositore(i) e della musica
- Durata della musica

## 2. GIURIE

### 2.1. COMPOSIZIONE DELLA GIURIA – Campionati Ufficiali e altre Competizioni

#### 2.1.1. Giuria Superiore

(Fare riferimento al Regolamento Tecnico, Sez.1 e Sez.3)

#### 2.1.2. Composizione della Giuria per Individuali e Squadre

Per le Competizioni ufficiali FIG, i Campionati del Mondo e i Giochi Olimpici, ciascuna giuria (Individuale e Squadre) consisterà in 2 gruppi di giudici: Gruppo D (**Difficoltà**) e Gruppo E (**Esecuzione**)

I giudici di Difficoltà e di Esecuzione sono sorteggiati e nominati dal Comitato Tecnico FIG secondo l'attuale Regolamento Tecnico FIG e il Regolamento dei giudici.

I giudici di Riferimento per i campionati ufficiali FIG: Esecuzione (falli tecnici): 2 giudici siederanno separatamente e indipendentemente per valutare i falli tecnici e inserire le deduzioni separatamente.

#### 2.1.2.1. Composizione dei Gruppi

**Gruppo Giudici Difficoltà (D) per Individuali e Squadra:** 4 giudici, suddivisi in 2 sottogruppi

- il primo sottogruppo (D) - 2 giudici (D1 e D2)
- il secondo sottogruppo (D) - 2 giudici (D3 e D4)

**Gruppo Giudici Esecuzione (E) per Individuali e Squadra:** 6 giudici, suddivisi in 2 sottogruppi

- il primo sottogruppo (E) - 2 giudici (E1, E2): valuta i falli Artistici
- il secondo sottogruppo (E) - 4 giudici (E3, E4, E5, E6): valuta i falli Tecnici

Le modifiche ai Gruppi di giudici sono possibili per le altre Competizioni internazionali e per le competizioni nazionali e locali (4 Giudici Difficoltà e 4 Giudici Esecuzione).

#### 2.1.2.2. Funzioni del Gruppo D

a) **Il primo sottogruppo del Gruppo giudici D (D1 e D2)** registra il contenuto dell'esercizio nella Nota dei Simboli:

- **Per l'individuale:** valuta il numero e il valore tecnico delle difficoltà corporee (BD), il numero e il valore delle combinazioni dei Passi di danza (S)
- **Per la Squadra:** valuta il numero e il valore tecnico delle difficoltà corporee (BD), gli Scambi (ED) il numero e il valore delle combinazioni dei Passi di danza (S)

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

b) **Il secondo sottogruppo del Gruppo giudici D (D3 e D4)** registra il contenuto dell'esercizio nella Nota dei Simboli:

- **Per l'individuale:** valuta il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici con Rotazione (R) e il numero e il valore tecnico delle Difficoltà d'attrezzo (AD)
- **Per la Squadra:** valuta il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici con Rotazione (R) e il numero e il valore tecnico delle Collaborazioni (C)

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

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

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

**d) Il giudice D1 del Gruppo di giuria D è il Giudice Coordinatore.** Questo giudice applicherà le penalità per uscita di pedana, durata dell'esercizio e tutte le altre penalità indicate nella tavola delle penalità del Giudice Coordinatore.

La Giuria Superiore deve confermare le penalità date dal giudice Coordinatore.

#### **Funzioni del Gruppo giudici D dopo la Competizione (per Individuale e Squadra):**

- Presentare, se necessario, le registrazioni di giudizio degli esercizi utilizzando i simboli alla Giuria Superiore d'attrezzo al termine della competizione
- Su richiesta del Presidente della Giuria Superiore, fornire un elenco completo delle ambiguità e delle decisioni discutibili con il numero, il nome della ginnasta, FN e attrezzo

**2.1.2.3. Funzioni del Gruppo E (per Individuale e Squadra)** Il Gruppo giudici **E** deve valutare i falli e applicare correttamente le deduzioni corrispondenti

- a) Il primo sottogruppo (E) - 2 giudici (E1 e E2)** valuta la componente Artistica separatamente e poi determina congiuntamente le penalità artistiche (un unico punteggio comune). Nel sottogruppo, se necessario, sono consentite discussioni; in caso di disaccordo tra i giudici E1 e E2, deve essere sollecitato il consiglio del delegato/supervisore tecnico
- b) Il secondo sottogruppo (E) - 4 giudici (E3, E4, E5, E6)** valuta i falli tecnici per deduzione e determina la deduzione totale separatamente e senza consultazione con gli altri giudici (Media dei 2 punteggi centrali)
- c)** Le deduzioni Artistiche e Tecniche sono inserite separatamente per il punteggio finale di Esecuzione. Le deduzioni del punteggio-**E** saranno la somma delle deduzioni parziali dei due punteggi **E**
- d) Punteggio Finale E:** la somma delle deduzioni Artistiche e Tecniche che sono sottratte da 10,00 p.

**2.1.3. FUNZIONI DEI GIUDICI CRONO, LINEA E SEGRETARI (per Individuale e Squadra)**

Le giudici Crono e Linea sono sorteggiate tra le giudici brevettate; la loro funzione sarà registrata nel libretto giudici, per servire a:

**Giudici Crono (1 o 2)** sono tenute a:

- Controllare il tempo di durata dell'esercizio (vedere 1.2, 1.3)
- Firmare e consegnare la corretta registrazione con ogni violazione o deduzione e passarla al Giudice Coordinatore (**D1**)
- Controllare le violazioni del tempo e registrare l'esatto minutaggio superiore o inferiore al limite, se non c'è un computer per l'inserimento

**Giudici d Linea (2)** sono tenute a:

- Determinare il superamento del bordo della pedana dell'attrezzo o di uno o due piedi o di una qualsiasi parte del corpo o di qualsiasi attrezzo che esca dalla pedana (vedere 3 e 4)
- Alzare la bandiera per l'attrezzo o il corpo che supera il bordo
- Alzare la bandiera se la ginnasta Individualista o una ginnasta della squadra cambia pedana o termina il proprio esercizio al di fuori della pedana o abbandona la pedana durante l'esercizio
- Firmare e consegnare la corretta registrazione e passarla al Giudice Coordinatore (**D1**)

I Giudici di Linea devono essere seduti agli angoli opposti ed essere responsabili per le 2 linee e l'angolo alla propria destra.

### **Funzioni dei Segretari**

I segretari devono conoscere il Codice dei Punteggi e avere un computer; normalmente sono nominati dal Comitato Organizzatore. Sotto la supervisione del Presidente della Giuria Superiore, sono responsabili dell'accuratezza di tutte le voci nel computer; dell'osservanza del corretto ordine dei team e dei ginnasti; dell'operatività delle luci verdi e rosse; della corretta presentazione del punteggio finale

2.1.4. Per tutti gli altri dettagli concernenti le Giurie, la loro struttura o funzioni, vedere il Regolamento Tecnico, Sezione 1, Reg. 7 e Regolamento Giudici

## **2.2. CALCOLO DEL PUNTEGGIO FINALE**

Le regole che disciplinano la determinazione del punteggio finale sono identiche per tutte le fasi delle Competizioni (Qualificazione Individuale con classifica per Team, Concorso generale, Finali per attrezzo, Concorsi generali di Squadra, Finali di Squadra)

**Il Punteggio Finale di un esercizio  
sarà stabilito dall'addizione del punteggio **D** e del punteggio **E**.**

Il calcolo del punteggio finale per le ginnaste Junior (Individuali e Squadra): vedere l'Annesso

### 2.3. RECLAMI del PUNTEGGIO (vedere Regolamento Tecnico, Sez.1)

### 2.4. TORNEI INTERNAZIONALI

- 2.4.1. Ciascun Gruppo di giuria sarà assistito da un Giudice Coordinatore (vedere 2.1.2.2.)
- 2.4.2. Un torneo con il 50% o più di giudici rappresentanti la nazione ospitante non sarà valido per la valutazione delle giurie.
- 2.4.3. Composizione delle Giurie: 4 Giudici Difficoltà e minimo 4 Giudici Esecuzione

### 2.5. RIUNIONE DI GIURIA

- Prima di ogni Campionato ufficiale FIG, il Comitato Tecnico organizzerà una riunione per informare i giudici partecipanti sull'organizzazione di giudizio.
- Prima di tutti gli altri Campionati o tornei, il Comitato organizzatore terrà una riunione analoga.
- Tutti i giudici sono tenuti ad assistere alla riunione di giuria, all'intera durata della competizione e alla cerimonia di premiazione, al termine di ogni competizione.

Per maggiori dettagli riguardanti i giudici e il giudizio delle competizioni fare riferimento al Regolamento Tecnico (Sez.1, Reg.7, Sez.3, al Regolamento Generale Giudici e al Regolamento Specifico Giudici).

## 3. PEDANA (Esercizi Individuali e di Squadra)

3.1. È obbligatoria una Pedana di m. 13x13 (**all'esterno della linea**). La superficie di lavoro deve corrispondere agli standard FIG (vedere Regolamento Tecnico, Sez.1)

3.2. **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:**

- **Penalità del Giudice di Linea:** 0,30 p. ogni volta per una ginnasta individualista o ciascuna ginnasta di squadra in fallo o ogni volta per l'attrezzo (**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**).
- **Nessuna penalità:**
  - se l'attrezzo esce di pedana dopo la fine dell'esercizio e la fine della musica
  - se l'attrezzo è perso alla fine dell'ultimo movimento dell'esercizio
  - se l'attrezzo supera il bordo della pedana, senza toccare il suolo
  - se l'attrezzo e/o la ginnasta toccano la linea
  - **se l'attrezzo rotto o inutilizzabile è spostato fuori dalla pedana**

3.3. Ogni esercizio deve essere interamente eseguito sulla pedana ufficiale:

- se la ginnasta termina il proprio esercizio al di fuori della pedana, sarà applicata la penalità in accordo al punto 3.2.
- **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.**

## 4. ATTREZZI (Esercizi Individuali e di Squadra)

### 4.1. NORME – CONTROLLO

4.1.1. Ciascun attrezzo usato da una ginnasta Individualista o da ciascuna ginnasta di Squadra, deve avere il logo del produttore e il logo "approvato FIG" nella parte specifica di ciascun attrezzo (funi, cerchio, palla, clavette, nastro)

4.1.2. Le norme e caratteristiche di ciascun attrezzo sono precisate nelle *Norme degli attrezzi FIG*.

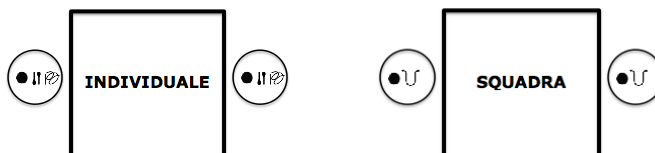


- 4.1.3. Gli attrezzi utilizzati dalla squadra devono essere tutti identici (peso, dimensione e forma); solo il loro colore può essere diverso.
- 4.1.4. Su richiesta della Giuria Superiore, ogni attrezzo potrà essere controllato prima dell'entrata della ginnasta nel campo di gara o alla fine dell'esercizio.
- 4.1.5. Per ogni uso di un attrezzo non regolamentare:
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50

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

- 4.2.1. La sistemazione degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è autorizzata (*in accordo con il programma attrezzi per Individuali e Squadra di ciascun anno*)
- 4.2.2. Il Comitato Organizzatore deve sistemare una serie di attrezzi identici (la serie completa di attrezzi utilizzati per gli individuali o per la squadra per la competizione) lungo due dei quattro lati della pedana (escluso il punto d'ingresso e di uscita) per l'utilizzo da parte di ogni ginnasta. Per la Fune di riserva, la lunghezza della fune dovrà essere minimo 2m.

### Esempio



- 4.2.3. La ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per l'uso di un attrezzo non posizionato in precedenza
- 4.2.4. Una ginnasta può usare il massimo numero di attrezzi di riserva posizionati intorno alla pedana, con tutte le penalità applicabili (es: due cerchi sono posizionati dal Comitato organizzatore, in accordo con la figura sopra: la ginnasta, se fosse necessario, può usarli entrambi durante un esercizio).
- 4.2.5. **Attrezzo inutilizzabile (esempio: nodi nel nastro)**
- 4.2.5.1. Prima dell'inizio dell'esercizio, se una ginnasta decide che il suo attrezzo è inutilizzabile (es. nodi nel nastro), può prendere un attrezzo di riserva.
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per ritardo eccessivo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione
- 4.2.5.2. Se durante l'esercizio l'attrezzo diviene inutilizzabile è consentito utilizzare l'attrezzo di riserva
- 4.2.6. Se l'attrezzo cade ed **esce** di pedana, è permesso utilizzare l'attrezzo di riserva **con penalità applicabili (vedere # 3.2).**
- 4.2.7. Se l'attrezzo cade ed esce di pedana ed è restituito alla ginnasta dall'allenatore o da un altro componente della delegazione:
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per recupero non autorizzato
- 4.2.8. Se l'attrezzo cade e **non esce** dalla pedana, l'utilizzazione dell'attrezzo di riserva non è autorizzata
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per utilizzo di un attrezzo di riserva non autorizzato

#### 4.3 **ATTREZZO ROTTO O ATTREZZO CHE RESTA APPESO AL SOFFITTO**

- 4.3.1. Se durante l'esercizio l'attrezzo si rompe o resta appeso alle travi del soffitto, la ginnasta o la squadra non è autorizzata a ricominciare il proprio esercizio.
- 4.3.2. La ginnasta o la squadra non verrà penalizzata per l'attrezzo rotto o appeso al soffitto, ma sarà penalizzata solamente per le conseguenze dei vari errori tecnici.
- 4.3.3. In questo caso la ginnasta o la squadra può:
- interrompere l'esercizio
  - spostare l'attrezzo rotto fuori pedana (nessuna penalità) e continuare l'esercizio con l'attrezzo di riserva.
- 4.3.4. **Nessuna ginnasta o squadra è autorizzata a continuare un esercizio con l'attrezzo rotto.**
- se la ginnasta o la squadra interrompe l'esercizio, l'esercizio non è valutato
  - se la ginnasta o la squadra continua l'esercizio con l'attrezzo rotto, l'esercizio non sarà valutato.
- 4.3.5. Se l'attrezzo si rompe alla fine dell'esercizio (ultimo movimento) e la ginnasta o la squadra termina l'esercizio con l'attrezzo rotto o senza attrezzo, la penalità è la stessa di "perdita d'attrezzo (nessun contatto) alla fine dell'esercizio".
- **Penalità** del Giudice Esecuzione (**E**): **1,00 p.**

### 5. **ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE (INDIVIDUALE E SQUADRA)**

#### 5.1 **REQUISITI per I COSTUMI DI GINNASTICA**

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

- 5.1.1. E' permesso indossare :
- Collant lungo, sopra o sotto il costume.
  - Un costume lungo intero (unitard), a condizione che sia aderente alla pelle
  - La lunghezza e colore/i del tessuto che ricopre le gambe devono essere identici per le due gambe (è vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazioni) può essere diverso.
  - Un gonnellino che non deve cadere più in basso dell'area pelvica sopra al costume o sul collant o al costume intero
  - Lo stile del gonnellino (taglio e decorazioni) è libero, **ma l'aspetto di un "tutù" di balletto è vietato**
  - Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con scarpette da ginnastica
  - La pettinatura deve essere ordinata e sobria e il trucco chiaro e leggero.
- 5.1.2. È vietato indossare gioielli di ogni genere o piercing che mettano in pericolo la sicurezza delle ginnaste.
- 5.1.3. Ogni costume sarà controllato prima dell'entrata della ginnasta in campo gara. Se l'abbigliamento delle ginnaste individualiste e delle ginnaste di squadra non è conforme alle regole, è applicata una penalità dal Giudice Coordinatore:
- **Penalità** del giudice Coordinatore: 0,30 p. per la ginnasta individualista e una volta per la Squadra in fallo
- 5.1.4. La mancanza degli emblemi sarà soggetta a penalità da parte del Giudice Coordinatore.
- **Penalità** del giudice Coordinatore: 0,30 p. per emblema o pubblicità non conformi alle norme ufficiali
- 5.1.5. Fasciature o elementi di supporto non possono essere colorati e devono essere di color carne
- **Penalità** del giudice Coordinatore 0,30 p. se non si riscontra questa regola

## 6. DISCIPLINA

### 6.1. DISCIPLINA DELLE GINNASTE

- 6.1.1. Le ginnaste Individualiste o di Squadra devono presentarsi in campo gara solamente dopo essere state chiamate, sia attraverso il microfono che dal Giudice Coordinatore o quando la luce verde è accesa.
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per presentazione in anticipo (prima di essere chiamata) o in ritardo (30 secondi dopo essere stata chiamata) della ginnasta o della squadra
- 6.1.2. È proibito riscaldarsi in campo gara
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. nel caso la regola non sia rispettata
- 6.1.3. Per la scelta errata dell'attrezzo secondo l'ordine di partenza, l'esercizio sarà valutato alla fine della rotazione. La ginnasta sarà penalizzata.
- **Penalità** dal Giudice Coordinatore: 0.50 p.
- 6.1.4. Durante l'esercizio di squadra, le ginnaste non sono autorizzate a comunicare verbalmente tra loro
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. nel caso la regola non sia rispettata
- 6.1.5. Le ginnaste individualiste e la squadra devono entrare in pedana con spostamenti rapidi, senza accompagnamento musicale ed assumendo immediatamente la posizione iniziale
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. se non si riscontra questo requisito

## 6.2. DISCIPLINA DELGLI ALLENATORI

- 6.2.1. Durante l'esecuzione di un esercizio, l'allenatore della ginnasta o della squadra (o qualsiasi altro membro della delegazione) non può comunicare in nessun modo con la propria/e ginnasta/e individualista/e, con la squadra, con il musicista, o i giudici
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p.

## 7. PENALITÀ DEI GIUDICI **CRONO, LINEA** E COORDINATORE PER ESERCIZI INDIVIDUALI E DI SQUADRA

**Il totale di queste penalità sarà dedotto dal punteggio finale**

1	Per ogni secondo in più o in meno nella durata dell'esercizio	<b>0.05</b>
2	Per musica non conforme alle regole	<b>0.50</b>
3	Per ogni musica supplementare con le parole	<b>1,00</b>
4	Per ogni superamento del bordo della pedana di un attrezzo o di uno o due piedi o di una qualsiasi parte del corpo toccando il suolo al di fuori dell'area specifica o ogni attrezzo che esce dalla pedana e ritorna da solo	<b>0.30</b>
5	Per ogni uso di attrezzi non conformi (esercizi Individuali e di squadra)	<b>0.50</b>
6	Per ogni uso di attrezzi non preventivamente posizionati	<b>0.50</b>
7	Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione	<b>0,50</b>
8	Per recupero dell'attrezzo non autorizzato	<b>0.50</b>
9	Per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo "originale" è ancora in pedana)	<b>0.50</b>
10	Abbigliamento della ginnasta individualista e della squadra non conforme alle regole (una volta per esercizio)	<b>0.30</b>
11	Per distintivo o pubblicità non conforme alle norme ufficiali	<b>0.30</b>
12	Fasciature o elementi di supporto non conformi alle regole	<b>0.30</b>
13	Per presentazione della(e) ginnasta(e) in anticipo o in ritardo	<b>0.50</b>
14	Per ginnasta(e) che si riscalda(no) in campo gara	<b>0.50</b>
15	Per ginnaste di squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio	<b>0.50</b>
16	Entrata in pedana della squadra non conforme alle regole	<b>0.50</b>
17	Per l'allenatrice che comunica con la(e) ginnasta(e), musicista o giudici durante l'esercizio	<b>0.50</b>
18	Per scelta errata dell'attrezzo rispetto all'ordine di partenza; la penalità sarà dedotta una volta dal punteggio finale dell'esercizio eseguito con ordine errato	<b>0.50</b>
19	Per ginnasta di squadra che abbandona il gruppo durante l'esercizio	<b>0.30</b>
20	Per "uso di una nuova ginnasta" se la ginnasta abbandona il gruppo per una valida ragione	<b>0.50</b>

## ESERCIZI INDIVIDUALI DIFFICOLTÀ (D)

### 1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

- 1.1. Una ginnasta deve includere solo gli elementi che possa eseguire in modo sicuro e con un alto grado di estetica e competenza tecnica
- 1.2. Un elemento che non sia riconosciuto dalla giuria D non avrà alcun valore
- 1.3. Gli elementi eseguiti molto male non saranno riconosciuti dalla giuria D e avranno detrazioni dalla giuria E
- 1.4. Ci sono quattro **componenti la Difficoltà**: Difficoltà Corporea (**BD**), Combinazioni di passi di danza (**S**), Elementi dinamici con rotazione (**R**), e Difficoltà d'attrezzo (**AD**).
- 1.5. L'ordine di esecuzione delle difficoltà è libero; tuttavia le Difficoltà devono essere organizzate logicamente e uniformemente, intervallate da movimenti ed elementi che creino una composizione con un'idea, che sia più di una serie o di un elenco di difficoltà.
- 1.6. I giudici Difficoltà identificano e registrano le difficoltà nell'ordine della loro esecuzione
- giudici D1, D2: **valutano il numero e il valore delle BD, il numero e il valore delle S e li registrano nella Nota dei Simboli.**
  - giudici D3, D4: valutano il numero e il valore dei **R** e il numero e il valore delle **AD** e li registrano nella Nota dei Simboli.
- 1.7. **Requisiti per le Difficoltà:**

Componenti di Difficoltà collegati con elementi tecnici d'attrezzo	Difficoltà corporee	Combinazione di Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo
Simbolo	<b>BD</b> Minimo 3 <b>Le 9 di maggior valore</b>	<b>S</b> Minimo 1	<b>R</b> Minimo 1 <b>Massimo 5</b>	<b>AD</b> Minimo 1
Gruppi di Difficoltà corporee	Salti-Min.1 Equilibri-Min.1 Rotazioni-Min.1			

### 2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (BD)

#### 2.1. Definizione

- 2.1.1. Gli elementi **BD** sono gli elementi della Tavola di Difficoltà nel Codice dei Punteggi ( $\wedge, T, \circ$ ).
- Nel caso vi sia una differenza tra la descrizione del testo della difficoltà corporea e il disegno nella Tabella delle difficoltà corporee, il testo prevale
  - È possibile, per le nuove difficoltà corporee approvate, aggiungerle a queste tabelle dopo ogni Campionato del Mondo.
- 2.1.2. Gruppi Difficoltà corporee
- Salti  $\wedge$
  - Equilibri  $T$
  - Rotazioni  $\circ$

- 2.1.3. **Saranno conteggiate le 9 Difficoltà Corporee di maggior valore eseguite correttamente.**
- 2.1.4. Ogni **BD** viene conteggiata una sola volta; se la **BD** è ripetuta, la difficoltà non è valida (**nessuna penalità**).
- 2.1.5. È possibile eseguire salti o pivot in serie.  
Serie:
- una ripetizione identica di 2 o più salti o pivot
  - **ogni** salto o pivot della serie conta come 1 Difficoltà di salto o di pivot
  - **ogni salto o pivot della serie è valutato singolarmente**
- 2.1.6. Nuove Difficoltà Corporee
- Gli allenatori sono incoraggiati a presentare nuove Difficoltà Corporee che non siano ancora state eseguite e/o non siano ancora presenti nelle Tabelle delle Difficoltà Corporee
  - Le nuove Difficoltà corporee devono essere presentate al Comitato Tecnico RG FIG (TC) via e-mail o per posta in qualsiasi momento durante l'anno
  - Le nuove **BD** devono essere presentate non oltre 2 mesi prima di una Competizione Ufficiale FIG.
  - La richiesta di valutazione dell'elemento deve essere accompagnata dal testo descrittivo in inglese e francese, con i disegni dell'elemento **e un video caricato online.**
  - La nuova **BD** deve essere eseguita durante la prova podio ufficiale prima della gara, cosicché il TC assegni un valore provvisorio alla nuova Difficoltà corporea.
  - Affinché sia riconosciuta come una nuova **BD** nel Codice dei Punteggi, l'elemento deve essere eseguito con successo *senza fallo* per la prima volta in una competizione ufficiale FIG
    - Campionati del Mondo
    - Giochi Olimpici
    - Giochi Olimpici della Gioventù
  - La decisione sarà quindi comunicata il prima possibile per iscritto alla Federazione in questione e ai giudici al corso giudici o alla riunione di giuria prima del rispettivo concorso.

## **2.2. Requisiti: le BD sono valide quando eseguite:**

- 2.2.1. in accordo con i requisiti tecnici elencati nella Tabella delle difficoltà.
- 2.2.2. con minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un gruppo tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale
- **Nota:** Se un elemento tecnico attrezzo viene eseguito in modo identico durante la **BD**, la difficoltà non è valida (**nessuna penalità**).
  - **Nota:** Durante le Rotazioni Fouetté e le rotazioni Tour Plongé: è necessario eseguire, ogni due Fouetté/Tour Plongé, un differente elemento tecnico d'attrezzo del gruppo Fondamentale o un elemento d'attrezzo del Gruppo Non-Fondamentale
- 2.2.3. Senza uno o più dei seguenti falli tecnici:
- Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di Difficoltà Corporee
  - **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 0,30 p. o più)

### Spiegazioni

Una BD è in collegamento con un <b>lancio o un rotolamento</b> dell'attrezzo	se l'attrezzo è lanciato o rotolato all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà
Una BD è in collegamento con una <b>ripresa</b> dell'attrezzo	se l'attrezzo è ripreso all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà
Nota per la Serie di Salti	è possibile eseguire il lancio dell'attrezzo sul primo salto e la ripresa dell'attrezzo sul 3° salto. Il secondo salto, che è eseguito sotto il volo dell'attrezzo (senza Movimento tecnico d'attrezzo), è contato come una Difficoltà

2.2.4. La ripetizione della stessa forma non è valida, eccetto nel caso della serie (2.1.5.)

### Spiegazioni

Stessa forma	Gli elementi sono considerati gli stessi se sono elencati nella stessa casella della Tabella delle Difficoltà nel Codice dei Punteggi
Forma differente	Gli elementi sono considerati <u>differenti</u> se sono elencati in caselle differenti della Tabella delle Difficoltà nel Codice dei Punteggi, inclusi gli elementi nella stessa famiglia, ma in caselle separate
Nota	È possibile eseguire onde del corpo o elementi pre-acrobatici collegati alle difficoltà corporee al fine di migliorare l'espressione corporea e l'ampiezza del movimento; questi onde/elementi pre-acrobatici non hanno alcun valore aggiuntivo per la difficoltà corporea

## 2.3. Valutazione della BD:

2.3.1. Determinata dalla forma del corpo presentata:

Per essere valide, tutte le **BD** devono essere eseguite con una forma fissata e definita; questo significa che il busto, le gambe e tutti i corrispondenti segmenti corporei sono nelle posizioni corrette per identificare una forma valida di **BD**:  
esempio: posizione ecarté 180°, flessione del busto indietro chiusa, boucle chiuso, posizione biche, etc.

- Quando la forma è riconoscibile con una piccola deviazione di 10° o meno di uno o più segmenti corporei, la **BD** è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica di 0.10 per ogni posizione scorretta del corpo
- Quando la forma è riconoscibile con una media deviazione di 11-20° di uno o più segmenti corporei, la **BD** è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica di 0.30 per ogni posizione scorretta del corpo
- Quando la forma non è sufficientemente riconoscibile con una grave deviazione di più di 20° di uno o più segmenti corporei, la **BD** non è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica di 0.50 per ogni posizione scorretta del corpo

Vedere Direttive Tecniche: ANNESSO

2.3.2. Se la **BD** è eseguita con un'ampiezza maggiore di quanto richiesto nella Tavola delle Difficoltà, il valore della **BD** non cambia.

## 3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI

### 3.1 Definizione

3.1.1. Ogni attrezzo (  $\cup$ ,  $\circ$ ,  $\bullet$ ,  $\parallel$ ,  $\otimes$  ) ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella propria cella nella Tabella 3.3.

3.1.2. Ogni attrezzo (  $\cup$ ,  $\circ$ ,  $\bullet$ ,  $\parallel$ ,  $\otimes$  ) ha dei Gruppi tecnici attrezzo Non-Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella propria casella nelle Tabelle 3.3, 3.4.

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

### 3.2. Requisiti







3.2.1. Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le **BD**, eccetto durante la serie di salti e di pivot

Spiegazioni	
Gli Elementi attrezzo sono eseguiti differenti	Su diversi piani
	In direzioni differenti
	Su diversi livelli
	Con diverse ampiezze
	Su differenti parti del corpo
<i>Nota: identici Elementi d'attrezzo eseguiti su due Difficoltà corporee differenti (dello stesso o differente Gruppo Corporeo) non sono considerati elementi attrezzo "differenti".</i>	

3.2.2. Gli elementi attrezzo identici durante le **BD** non saranno validi (vedere 2.2.2), **eccetto nel caso della serie:**

- è possibile ripetere un identico maneggio d'attrezzo durante una serie di salto e pivot e ogni salto o pivot nella serie è valutato singolarmente
- nel caso in cui uno o più salti nella serie siano eseguiti con un valore inferiore, il valore della(e) forma(e) eseguita sarà valido anche con un maneggio identico.







#### Esempi:

		
Tutti gli elementi sono validi		
		
Tutti gli elementi sono validi		



### 3.3. Tavola riassuntiva dei Gruppi Tecnici specifici di ogni attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali




#### 3.3.1. Fune

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Passaggio attraverso la fune aperta, o piegata in 2 o più, con tutto il corpo o una parte, che gira per avanti, indietro o laterale; anche con doppia rotazione della fune	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazione (min.1), fune piegata in due (in una o due mani)</li> <li>• Rotazioni (min.3), fune piegata in tre o quattro</li> <li>• Rotazione libera (min.1) intorno ad una parte del corpo</li> <li>• Rotazione (min.1) della fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo</li> <li>• Mulinelli (fune aperta, tenuta al centro, piegata in due o più) Vedere clavette 3.3.4.</li> </ul>
 Passaggio attraverso la fune con saltelli <ul style="list-style-type: none"> <li>• una serie (min.3): la fune gira per avanti, indietro o laterale</li> <li>• Doppia rotazione della fune o fune piegata (min.1 saltello)</li> </ul>	
 Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano <b>senza l'aiuto di un'altra parte del corpo</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avvolgimenti o svolgimenti intorno ad una parte del corpo</li> <li>• Spirali con la fune piegata in due</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé)</li> <li>• Rotazioni di un capo libero della fune, Fune tenuta ad un capo (es: spirali)</li> </ul>	







#### Spiegazioni


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

*Gli elementi come gli avvolgimenti, i rimbalzi e mulinelli, così come i movimenti con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo; di conseguenza, non devono essere predominanti nella composizione*







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




### 3.3.2. Cerchio

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








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

### 3.3.3. Palla

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

Spiegazioni	
<i>Il maneggio della palla tenuta a 2 mani non è tipico di questo attrezzo; di conseguenza, non deve essere predominante nella composizione</i>	
<i>L'esecuzione di tutti i gruppi tecnici con palla appoggiata sulla mano è corretta solo quando le dita sono unite in modo naturale e la palla non tocca l'avambraccio</i>	
Nota: 	• L'azione del palleggio o della ripresa deve avvenire durante la BD
Nota: 	• Deve essere una ripresa da un medio o grande lancio ( <u>non</u> da piccolo lancio o respinta)
Nota: 	• Questi rotolamenti possono essere piccoli, medi o lunghi


### 3.3.4. Clavette

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Moulinet: minimo 4 piccoli cerchi delle clavette in décalage e alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio	 Serie (min.3) di piccoli cerchi con 1 clavetta
 Movimenti asimmetrici delle 2 clavette	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazioni libere di 1 o 2 clavette (<b>separate o incastrate</b>) o <b>attorno a una parte del corpo o attorno all'altra clavetta</b></li> <li>• Battute (min 1)</li> <li>• Piccoli cerchi di ambedue le clavette tenute in una sola mano (min.1)</li> </ul>
 Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente ( <b>non incastrate</b> ) o in alternanza con rotazione di <b>360°</b> e ripresa	
 Piccoli cerchi (min.1) con ambedue le clavette, simultanei o alternati, una clavetta per mano	 Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo

#### Spiegazioni








La caratteristica tecnica tipica è il maneggio delle due clavette insieme: di conseguenza, questo lavoro tecnico deve essere predominante nella composizione; qualsiasi altra forma di impugnatura delle clavette - ad esempio: dal corpo delle clavette o al collo o delle due clavette unite - non deve predominare

Inoltre, battute, rotolamenti, rotazioni, rimbalzi, o scivolamenti non devono essere predominanti nella composizione

Nota:  • Deve essere eseguito con diversi movimenti di ogni clavetta per forma o ampiezza e piani di lavoro o direzione.  
• I piccoli giri con tempo in décalage o eseguiti in direzioni diverse non sono considerati movimenti asimmetrici perché hanno la stessa forma e la stessa ampiezza


Nota:  • La **BD** è valida se o il lancio o la ripresa (**non sono necessarie entrambe le azioni**) sono eseguiti durante la **BD**


### 3.3.5. Nastro

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


#### Spiegazioni


Tutti gli elementi non specifici della tecnica del nastro (avvolgimento, svolgimento, scivolamento del bacchetta, respinta/spinta) non devono essere predominanti nella composizione


Nota:  • Un lancio della bacchetta in volo/al suolo, la coda del nastro è tenuta ad una mano(i) o da un'altra parte del corpo, e richiamo indietro con o senza battuta del bastone al suolo (per il "Boomerang" in volo), e ripresa  
• La **BD** è valida sia se è eseguita durante il lancio che durante la ripresa (**non sono necessarie entrambe le azioni**)

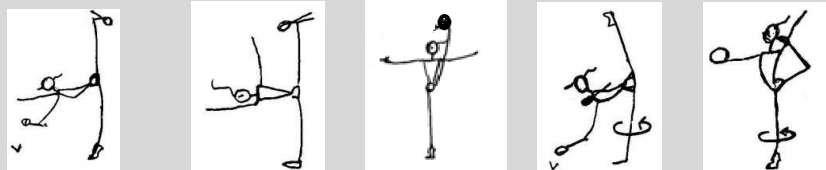
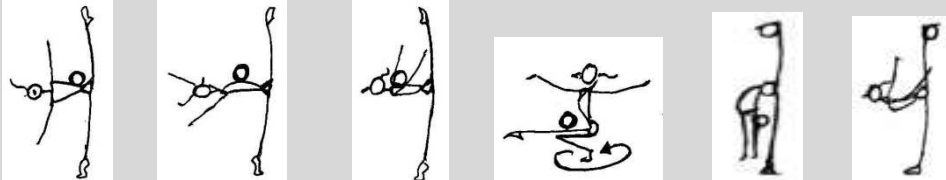
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il nastro in genere deve essere ripreso alla fine della bacchetta. È comunque permesso riprendere intenzionalmente il nastro per la stoffa in una zona distante approssimativamente 50 cm dall'aggancio, a condizione che questa ripresa sia giustificata dal movimento seguente o dalla posizione finale.</li> <li>• Il valore di una AD con "Boomerang" è 0,30 una volta, indipendentemente dal numero di criteri sul lancio e/o sulla ripresa</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La BD è valida se è eseguita sia durante il lancio sia durante la ripresa (non sono necessarie entrambe le azioni)</li> </ul>


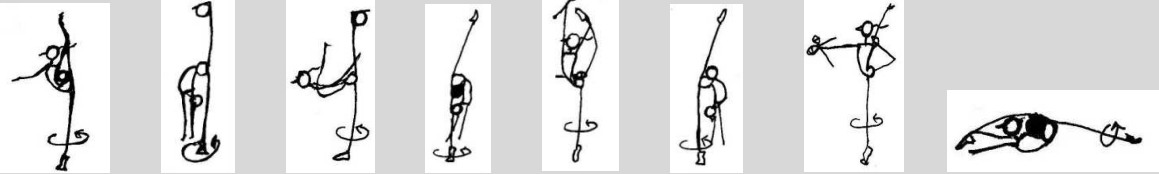




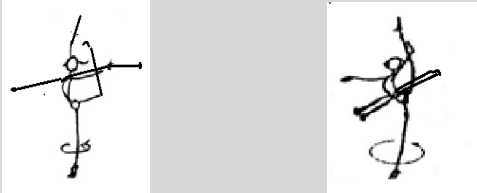



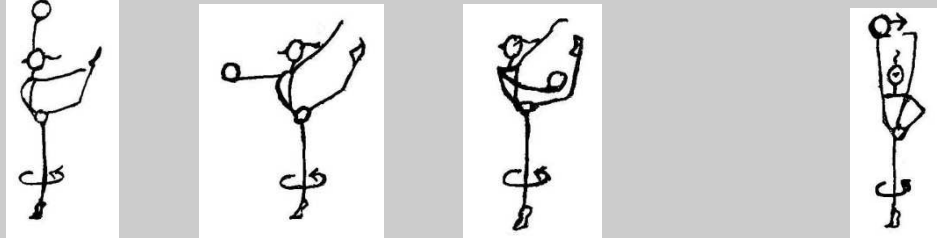



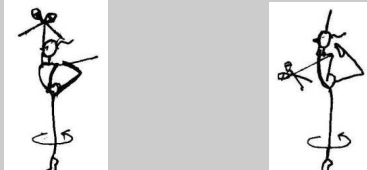
### 3.4. Tavola riassuntiva dei Gruppi Tecnici Non-Fondamentali validi per tutti gli attrezzi


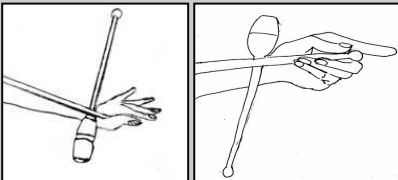

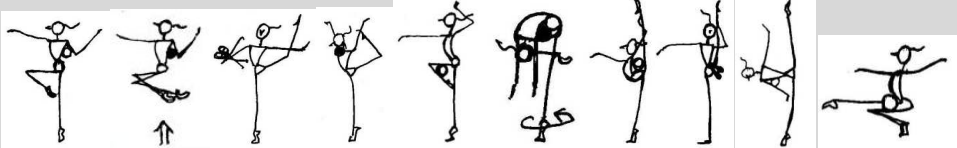
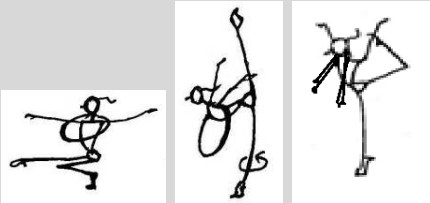
	<p>Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grandi circonduzioni dell'attrezzo</li> <li>• Figure ad otto (non per la palla)</li> <li>• Rimbalzi (non per la palla) dell'attrezzo con differenti parti del corpo o dal suolo</li> <li>• "Respinta"/spinta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

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

	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo
---	---



<b>Spiegazioni</b>	
Nota: Clavette	Se una clavetta è tenuta in una posizione di "equilibrio instabile" e la seconda clavetta esegue un movimento tecnico, viene considerata come "equilibrio instabile"
	<p>Attrezzo tenuto senza l'aiuto della(e) mano(i):</p> <p>1) su una superficie ridotta di un segmento corporeo o (solo durante una rotazione) sulla seconda clavetta</p> <p><b>Eccezioni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mano aperta è considerata una superficie ridotta solo durante una Rotazione su una gamba (in relevé - Pivot o piede piatto - Es. Penché, Tour Plongé)</li> <li>• Una clavetta in equilibrio sull'altra clavetta è considerata instabile durante una <b>BD con rotazione</b></li> </ul> <p>2) con il rischio di perdita dell'attrezzo con o senza rotazione del corpo</p>
1) Esempi	
2) Esempi	


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


Uguale 	<p>Durante le Difficoltà di rotazione, le clavette tenute in equilibrio instabile sulla parte dorsale o palmare della mano sono considerate nella <u>stessa</u> posizione</p> 
	<p>a. <b>Posizione di Equilibrio instabile non valida:</b> l'attrezzo non può essere schiacciato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ dalle braccia/mani</li> <li>○ schiacciato <b>senza rischio di perdita</b> per essere considerato in equilibrio "instabile"</li> </ul>  <p>b. Una posizione "sospesa" (appesa) dell'attrezzo su una grande superficie del corpo <b>senza rischio di perdita</b> non è considerata come elemento di "equilibrio instabile"</p> 

→	<p>Piccoli lanci/riprese (per clavette con o senza rotazione di 360°)          Piccolo lancio di 2 clavette incastrate insieme (con o senza rotazione di 360°)</p>
---	--

<b>Spiegazioni</b>	
Nota: →	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I piccoli lanci devono essere vicini al corpo</li> <li>• Durante la <b>BD</b> deve essere eseguito il lancio o la ripresa</li> </ul>

	Grande o medio lancio (per le 2 clavette  )
---	--

<b>Spiegazioni</b>	
Note: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio medio – una a due volte l'altezza della ginnasta</li> <li>• Grande lancio – più di due volte l'altezza della ginnasta</li> </ul>

↓	Ripresa dell'attrezzo (per le 2 clavette  )
---	--

**Nota:** Un elemento attrezzo può convalidare solo una **BD** anche se l'elemento attrezzo consiste di 2 azioni.

### 3.5. Attrezzo Statico

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

3.5.2. L'attrezzo è statico quando è tenuto/schiacciato:

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

## 4. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)

### 4.1. Requisiti: ciascuna S deve essere eseguita:

- 4.1.1. Con minimo 1 elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo
- 4.1.2. Con minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata
- 4.1.3. Eseguiti in accordo con **il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica**
- 4.1.4. Con minimo 2 varietà differenti di movimento:
- Modalità dei passi (passi, saltelli, balzi, corsa, ecc.)
  - Ritmo
  - Direzioni: il corpo è di fronte a differenti direzioni, il corpo si muove in differenti percorsi
  - Livelli
- 4.2. Durante S è possibile eseguire quanto segue:
- **BD** del valore massimo di 0,10 p. (eccetto Tour Plongé)  
Esempio: salto "cabriole", equilibrio "passé", ecc.
  - **AD** (max.1) senza elemento(i) pre-acrobatico(i) o Tour Plongé□
  - Lanci (piccoli, medi, grandi), se sono di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento;
- 4.3. Non è possibile eseguire:
- **R** durante **S**
  - Elemento(i) pre-acrobatico(i), Tour Plongé
  - Più di 1 **AD**
  - completamente al suolo

### Spiegazioni

#### **Guida per la creazione delle Combinazioni dei passi di danza**

Passi di danza continui, collegati, ossia:

- tutti i passi di danza classica
- tutti i passi di danza da sala
- tutti i passi di danza folcloristici,
- tutti i passi di danza moderna,

*Collegate in modo logico e scorrevole, senza inutili soste o prolungati movimenti preparatori*

*Variate nei livelli, direzioni, velocità e modalità di movimento (inclusa la possibilità di passaggio al suolo) e non semplici movimenti sulla pedana (come camminare, fare passi, correre) con maneggio dell'attrezzo*

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

*Con spostamento parziale o completo*

- 4.4. I passi di danza non saranno validi nei seguenti casi:
- Meno di 8 secondi di danza
  - Grave alterazione della tecnica di base del maneggio dell'attrezzo  
(falli Tecnici di 0,30 o più)
  - Perdita di equilibrio con appoggio su una mano o entrambe o sull'attrezzo
  - Perdita totale di equilibrio con caduta
  - Nessuna relazione tra il ritmo e il carattere della musica con il corpo e i movimenti dell'attrezzo
  - Senza minimo 2 diverse varietà di movimento: modalità, ritmo, direzioni o livelli in ciascuna combinazione di passi di danza
  - Assenza di minimo di 1 elemento Tecnico Fondamentale attrezzo
  - L'intera combinazione eseguita al suolo
  - Con elemento(i) pre-acrobatico(i) e/o Tour Plongé
  - Più di 1 **AD**

4.5. **Valore:** 0,30 per ciascuna **S**

## 5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

### 5.1. Definizione

5.1.1. **R:** minimo 1, massimo 5 (in ordine cronologico)

5.1.2. Requisiti di base per **R**: R sarà valido solo quando sono soddisfatti tutti i tre requisiti di base (vedere sotto)

Simbolo	Valore di base	Azioni	Descrizione della base
<b>R</b>	<b>0,20</b>	Lancio dell'attrezzo	Lancio grande o medio
		Min. 2 rotazioni di base del corpo	2 rotazioni di <b>base</b> complete del corpo eseguite: <ul style="list-style-type: none"> <li>•360° ciascuna rotazione</li> <li>•senza interruzione</li> <li>•intorno ad un'asse</li> <li>•con o senza passaggio al suolo</li> <li>•con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo</li> </ul> La prima rotazione di base può essere eseguita durante il lancio o sotto il volo dell'attrezzo
		Ripresa dell'attrezzo	Ripresa diretta alla fine delle rotazioni di base o in accordo con i criteri

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


5.1.4. Il valore del **R** è determinato dal numero di rotazioni e di criteri eseguiti: se la rotazione finale viene eseguita dopo la ripresa, questa rotazione e i criteri ad essa legati (eventualmente livello **o** asse) non sono validi. **Altri criteri che sono correttamente eseguiti sulla ripresa sono validi, anche se la rotazione finale non lo è.**

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

5.1.5. **Tutti i R devono essere differenti**, indipendentemente dal numero delle rotazioni

5.1.6. Ogni rotazione (elementi pre-acrobatici, chainée, **Tour Plongé**, ecc.) può essere eseguita sia isolata che in serie, massimo 1 volta. La ripetizione di una di queste rotazioni (isolata o in serie) in un altro **R** non è valida.

### 5.2. Tavola riassuntiva dei criteri aggiuntivi per R

Durante il volo dell'attrezzo	
Simbolo	Criteri aggiuntivi R + 0.10 ogni volta
<b>R<sub>3</sub>, R<sub>4</sub></b> ecc.	Rotazione aggiuntiva del corpo intorno ad un'asse durante il volo dell'attrezzo
	Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo <b>o</b> cambiamento di livello durante le rotazioni (in ogni <b>R</b> solo un criterio è valido: il cambiamento di asse <b>o</b> il cambiamento di livello - non entrambi)



Durante il lancio dell'attrezzo		Durante la ripresa dell'attrezzo	
Simbolo	Criteri generali per tutti gli attrezzi + 0,10 ogni volta		
	Fuori dal controllo visivo		
	Senza l'aiuto delle mani (non valido per ripresa direttamente in rotazione con il braccio (O), ripresa mista (U, II))		
	Ripresa <b>durante</b> una rotazione: <b>valido solo quando eseguito insieme con</b>		
	Sotto la gamba/gambe		

Simbolo	Criteri specifici di lancio + 0,10 ogni volta	Simbolo	Criteri specifici di ripresa + 0,10 ogni volta
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio (U, O)		Passaggio attraverso l'attrezzo durante la ripresa (U, O)
	Lancio dopo un palleggio al suolo/ lancio dopo un rotolamento al suolo,		Rilancio/Rimbalzo diretto senza alcuna <b>fermata da differenti parti del corpo o dal suolo</b> - tutti gli Attrezzi
			Ripresa della fune con un capo in ciascuna mano <b>senza l'aiuto di un'altra parte del corpo.</b>
	Lancio della U aperta e tesa (tenuta ad un capo o al centro)		<b>Ripresa della U aperta e tesa tenuta ad un capo con movimento continuo della fune dopo la ripresa</b>
	Lancio con rotazione intorno al proprio asse (Cerchio O) o rotazione sul piano orizzontale (Clavetta(e) II)		Ripresa dell'attrezzo direttamente in rotolamento sul corpo
	Lancio di 2 clavette <b>non incastrate</b> (II): simultaneo, asimmetrico, a "Cascade" (doppio o triplo)*		Ripresa della palla (●) ad una mano
	Lancio sul piano obliquo (O)		Ripresa del O direttamente in rotazione ( <b>vedere ≠</b> )
			Ripresa mista di U, II ( <b>vedere ≠</b> )

### Clavette ()

- **I lanci asimmetrici** possono essere eseguiti con una o 2 mani contemporaneamente. I movimenti delle due clavette, durante il volo, devono essere di forma o di ampiezza diversa (un lancio più alto dell'altro), e di piano o direzione differenti
- **Lanci a "Cascade" (doppio o triplo)** ambedue le clavette devono essere in volo durante una parte del lancio a Cascade

### \*Nota: Direttamente Rilancio/Rimbalzo senza alcuna fermata () - tutti gli attrezzi

- Il Rilancio/Rimbalzo è la parte principale del **R** (parte iniziale del lancio del R); in questo caso, è necessario riprendere il Rilancio/Rimbalzo affinché il **R** sia valido.
- I criteri eseguiti durante il Rilancio/Rimbalzo sono validi
- I criteri eseguiti durante la ripresa dell'attrezzo dopo il Rilancio/Rimbalzo non sono valutati come parte del **R**, perché, nella maggior parte dei casi, l'altezza del Rilancio/Rimbalzo non è la stessa del lancio iniziale. La ripresa del rilancio può essere usata come parte di una Difficoltà d'Attrezzo (**AD**).

### Spiegazione ed esempio: registrazione degli elementi R

$$R2 \downarrow \otimes = 0,40$$

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

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

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

### 5.3. Scelta dei movimenti corporei nel R

#### 5.3.1. Le Difficoltà corporee possono essere usate:

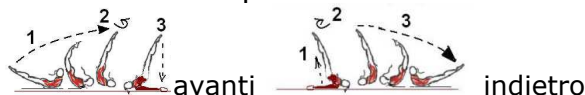
- con rotazione del valore di punti 0,10 durante ogni fase del **R** come rotazioni  
**Esempio:** un solo Tour plongé in avanti può essere utilizzato come elemento con rotazione del corpo intorno all'asse orizzontale. Se una ginnasta esegue 2 o 3 Tour plongé successivi durante il **R**, deve eseguirli con 1 passo fra le rotazioni
- Con rotazione con un valore superiore a 0,10 (Es: salti e rotazioni di 180° e più durante il lancio o la ripresa): queste rotazioni contano per il numero di rotazioni del **R** e come **BD**
- Con una **BD** durante il lancio purché le 2 rotazioni di base comincino immediatamente dopo la **BD** senza passi intermedi
- Con una **BD** durante la ripresa purché sia eseguita in accordo con la definizione del **R** (5.1.)

**Nota:** una serie di 2-3 salti con rotazione con lancio durante il primo salto e ripresa durante il secondo o terzo salto non è considerata **R**

#### 5.4. Elementi pre-acrobatici

##### 5.4.1. Sono autorizzati solo i seguenti gruppi di elementi pre-acrobatici:

- Capovolte avanti e indietro senza posizione fissata e senza tempo di volo (tecnica scorretta: penalità della giudice Esecuzione)
- Rovesciamenti avanti, indietro, ruote senza posizione fissata e senza tempo di volo (tecnica scorretta: penalità della giudice Esecuzione)
- «Rotolamento sul petto/pesce»: rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio per la verticale del corpo teso



- "**Saut plongé**": salto con busto flesso avanti seguito direttamente da una capovolta
  - Il Saut Plongé può essere eseguito per **R** quando seguito direttamente da un'altra rotazione
  - Il criterio "cambio di livello  $\geq$  è valido per il Saut plongé durante il **R**: Saut Plongé seguito direttamente da un'altra capovolta/rotazione = **R2**  $\geq$

##### 5.4.2. I Rovesciamenti e le ruote sono considerati differenti:

- avanti o indietro o laterali
- sulle avambraccia, sul petto o sulla schiena
- con o senza cambio delle gambe
- posizioni di partenza e arrivo: al suolo o in piedi

##### 5.4.3. I seguenti elementi sono autorizzati, ma non sono considerati elementi pre-acrobatici:

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

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

##### 5.4.5. Lo stesso elemento di rotazione (pre-acrobatico, chainée, Tour Plongé, ecc.) può essere utilizzato una volta nel **R** e una volta nell'**AD**

## 6. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (AD)

### 6.1. **Definizione:**

- Una tecnica particolarmente difficile di coordinazione tra l'attrezzo e il corpo costituita da minimo 1 Base + minimo 2 criteri o 2 basi + 1 criterio
- oppure-
- Un interessante o innovativo uso dell'attrezzo (eseguito su una base non abituale per la GR dei movimenti standard dell'attrezzo) composto da minimo 1 base + minimo 2 criteri o 2 Basi + 1 criterio

#### 6.1.1. Può essere eseguita:

- isolata
- durante la **BD**: la base d'attrezzo validerà la **BD**
- durante **S** - **massimo 1 AD (senza elemento(i) pre-acrobatico(i) o Tour Plongé)**

#### 6.1.2. Ciascuna **AD** deve essere differente, **una ripetizione identica non è valida (no penalità)**

### 6.2. **Requisiti**

#### 6.2.1. Ciascun esercizio individuale deve avere minimo 1 **AD**

#### 6.2.2. Gli elementi **AD** saranno validi se conformi ai requisiti definiti per la base e criteri

#### 6.2.3. Gli elementi **AD** non saranno validi con:

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

### 6.3. **Valore**

#### 6.3.1. Ciascuna Base è un elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non-fondamentale (3.3., 3.4.) e ha il valore 0,00. La base e criteri devono essere eseguiti secondo le definizioni elencate nelle spiegazioni tecniche.

#### 6.3.2. La Base coordinata con minimo 2 criteri sotto elencati (#6.4.) ha un valore di **0,20, 0,30, 0,40**

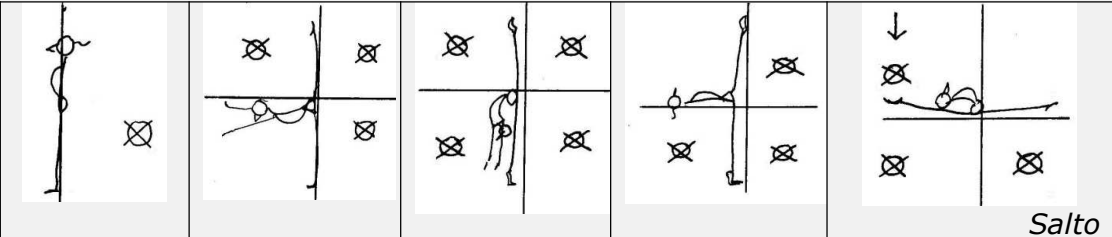
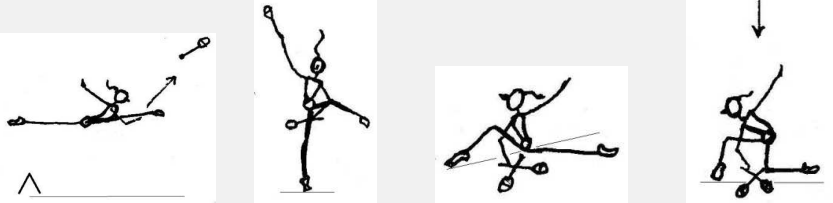
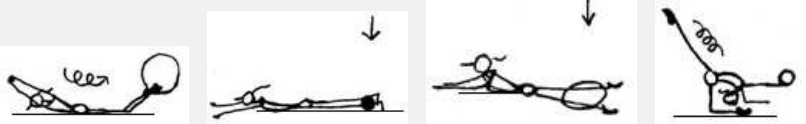
Base d'Attrezzo (Gruppo tecnico attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale)	0,20
Basi Specifiche d'Attrezzo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Rotolamento su minimo 2 grandi segmenti corporei</li><li>• Piccolo lancio e ripresa di 2 clavette non incastrate</li><li>• Grande lancio</li><li>• Trasmissione senza l'aiuto delle mani con almeno 2 diverse parti del corpo (non le mani)</li></ul>	0,30
Ripresa o rimbalzo dal suolo o da una parte del corpo dopo un Grande Lancio ↓	0,40

### 6.4. **Criteri:**

Simbolo	Criteri
≠	Senza l'aiuto delle mani: (non valido per ripresa direttamente in rotazione con il braccio ( O ), ripresa mista ( U , I ) )
⊗	Fuori dal controllo visivo
o	Con la rotazione del corpo (180° e più)
<b>BD</b>	Difficoltà corporea di salto, equilibrio o rotazione
←	Fune e cerchio che gira per dietro (aperta o piegata) Fune - braccia incrociate durante salti o saltelli
/	Sotto la/le gamba/gambe

	Eseguita in serie di tre senza interruzione: lunghi rotolamenti di ○ e ●, piccoli lanci di II (non incastrate)
	Doppia (o più) rotazione dell'attrezzo durante salt0(i) o saltello(i)
	Posizione al suolo (valido anche in appoggio sul ginocchio)
	Rilancio/rimbalzo diretto da differenti parti del corpo o dal suolo
	Lancio della U aperta e tesa (tenuta per un capo o al centro della fune) Ripresa della fune aperta e tesa tenuta ad un capo con movimento continuo della fune dopo la ripresa
	Lancio con rotazione intorno al proprio asse (Cerchio) o rotazione sul piano orizzontale (Clavetta(e))
	Piccolo/medio lancio asimmetrico di 2 clavette
	Ripresa diretta dell'attrezzo con un rotolamento sul corpo
	Ripresa diretta in rotazione del ○ (vedere ≠)
	Ripresa mista di U, II (vedere ≠)

### 6.4.1. Spiegazione ed Esempi

Simbolo	Criteri
≠	Senza l'aiuto delle mani L'attrezzo deve avere un movimento tecnico autonomo che può essere iniziato: <ul style="list-style-type: none"> <li>• con l'impulso di un'altra parte del corpo</li> <li>• con l'impulso iniziale dalla mano (i), ma in seguito l'attrezzo deve essere in grado di avere un movimento autonomo completo senza la mano (i)</li> </ul>
⊗	Fuori dal campo visivo: Esempi 
⌘	Lancio, ripresa e maneggio dell'attrezzo in un difficile rapporto corpo-attrezzo eseguito sotto la gamba/gambe. Esempio:  <p>Esempi, cont: rotazione della palla sulla punta del dito sotto la gamba, o moulinet delle clavette sotto la gamba durante un movimento di rotazione del corpo, ecc.</p>
≡	Lancio, ripresa, lunghi rotolamenti dell'attrezzo sul corpo in un difficile rapporto corpo-attrezzo, con il rischio di perdita, in una posizione al suolo (valida anche in appoggio sul ginocchio). Esempio: 

### 6.5. Nuovi Elementi Originali d'attrezzo: ○

- Gli allenatori sono incoraggiati a presentare nuovi elementi Originali di Difficoltà d'attrezzo che non siano ancora stati eseguiti. Gli elementi originali hanno il valore più alto tra gli elementi **AD - 0,40**.
- Tutti gli elementi Originali devono essere sottoposti al Comitato Tecnico FIG GR.

- La Federazione Nazionale interessata sarà tenuta a **caricare online un video** degli Elementi Attrezzo originali **per la FIG** (l'elemento di per sé e un altro video, durante una competizione, di tutta la composizione in cui l'elemento sia presente) e il testo descrittivo in 2 lingue (inglese e francese) con i disegni dell'elemento.
- L'Originalità approvata sarà valida per lo specifico attrezzo presentato dalla ginnasta in questione per tutta la durata del ciclo Olimpico; è possibile per qualsiasi ginnasta eseguire lo stesso elemento, ma senza il valore dell'Originalità.
- Per un Elemento originale d'attrezzo assegnato a una collaborazione della Squadra: se l'elemento originale è eseguito con un piccolo fallo di esecuzione, il valore della collaborazione è valido, ma non il bonus per l'originalità.

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

### 7.1. Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Difficoltà corporee	Minimo 3 Le 9 <b>BD</b> di maggior valore	Meno di 1 Difficoltà per ciascun gruppo corporeo ( $\wedge$ , $\top$ , $\diamond$ ): penalità per ogni Difficoltà mancante  Esecuzione di meno di 3 Difficoltà corporee
Se la <b>BD</b> è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la <b>BD</b> , la Difficoltà ripetuta non è valida ( <b>nessuna penalità</b> ).		
Equilibrio "tour lent"	Massimo 1	Più di 1
Combinazione di passi di danza	Minimo 1	Assenza di minimo 1

### 7.2. Sottogruppo 2 (D3 e D4)


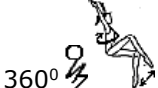

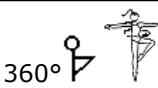
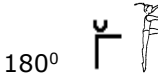
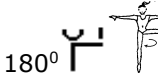
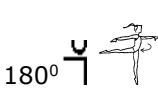
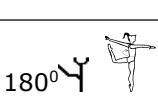

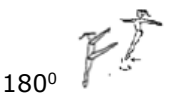




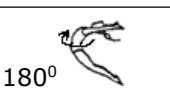
Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Elementi Dinamici con Rotazione	Minimo 1	Assenza di minimo 1
Difficoltà d'attrezzo	Minimo 1	Assenza di minimo 1




















## 8. SALTI

### 8.1. Generalità

- 8.1.1. 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
- 8.1.2. Un salto **senza un'altezza sufficiente a realizzare la forma fissata e ben definita** non sarà valido come difficoltà e sarà penalizzato dall'Esecuzione
- 8.1.3. I salti non coordinati **con minimo 1** elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali, non sarà valido come Difficoltà di salto
- 8.1.4. La ripetizione di salti con la stessa forma non è valida se non nel caso di una serie (8.1.5). Stessa forma: stacco con uno o due piedi (se non diversamente indicato nella tabella), numero di giri durante il volo
- 8.1.5. 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 conta come una Difficoltà (vedere Tabella 8.2). **Ogni salto è valutato singolarmente: vedere pag. 16, #3.2.2.**
- 8.1.6. Il "**Saut plongé**" - salto con il busto flesso in avanti, che termina direttamente in una capovolta non è considerato come una Difficoltà di **salto**, ma come elemento pre-acrobatico.
- 8.1.7. In tutte le difficoltà di salto con anello (boucle), il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe essere vicino alla testa (posizione di boucle chiuso, **è richiesto** toccare)
- 8.1.8. In tutte le difficoltà di salto con flessione del busto dietro, la testa deve essere vicino a una parte della gamba (**è richiesto** toccare)
- 8.1.9. La rotazione di tutto il corpo **durante il volo** viene valutata dopo lo stacco dal suolo del piede/dei piedi e prima dell'arrivo al suolo
- 8.1.10. I salti combinati con più di un'azione principale (ad esempio, salto biche à boucle), con stacco a un piede o pari, devono essere eseguiti in modo tale che creino, durante il volo, un'unica e ben visibile immagine di forma fissata e ben definita, anziché 2 immagini e forme differenti (**posizione valida senza un grande movimento a kip**).







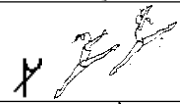
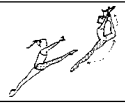
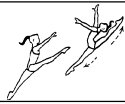














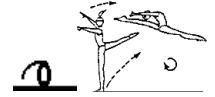
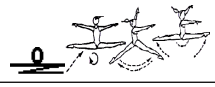
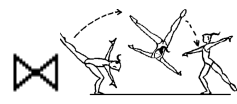
## 8.2. Tavola Difficoltà di salto ( ^ )

Tipo di salto	Valore					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1. Salto Groupé	360° 					
2. "Sforbiciata" con le gambe flesse	360° 					
3. Salto con le gambe tese	360° 					
4. Salto Passé (gamba libera flessa avanti o laterale)	360° 					
5. Salto con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti	180° 					
6. Salto con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale laterale	180° 					
7 Salto con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale in Arabesque	180° 					
8. Salto con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale in Attitude	180° 					
9. «Cabriole» avanti		180° 				
10. «Cabriole» laterale						
11. «Cabriole» indietro o con rotazione (180° o più)		180° 				
12. Salto Cambré o con rotazione (180° o più)		180° 				

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
<b>13. Salto "Sforbiciata" con cambio delle gambe avanti all'orizzontale; anche al di sopra dell'orizzontale, stacco gamba in alto, tutto il piede più alto della testa, o con cambio delle gambe indietro (all'orizzontale), o con boucle</b>		 (tutto il piede più alto della testa)				
<b>14. Salto Carpiato</b>						
<b>15. Cosacco, gamba avanti tesa, all'orizzontale, o con rotazione (180° o più), o con rotazione e busto flesso avanti</b>	4 	180° 	180° 			
<b>16. Cosacco, gamba avanti tesa, in alto, il piede oltre la testa, o con rotazione (180° o più)</b>		4 	180° 			
<b>17. Cosacco, gamba laterale tesa in alto, il piede oltre la testa, o in presa (Zhukova) e/o con rotazione (180° o più)</b>		4' 	180°  180°  (Zk)			
<b>18. Boucle di una gamba, stacco su 1 o 2 piedi, o con rotazione (180° o più)</b>		180° 				
<b>19. Boucle con ambedue le gambe</b>						
<b>20. Salto Enjambé, o a boucle o con flessione del busto indietro, o con stacco e arrivo sulla stessa gamba (Zaripova)</b>				  (Zr)		



	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
<b>21. Salto Enjambé, stacco a piedi pari, o con boucle o con flessione del busto indietro</b>						
<b>22. 2 o più salti Enjambé successivi con cambio di piede di stacco</b>					 	
<b>23. Enjambé con rotazione</b>				180°	180°	180°
<b>24. Doppia Enjambé (passaggio con le gambe tese)</b>						
<b>25. Doppia Enjambé (passaggio con le gambe flesse)</b>						
<b>26. Salto Enjambé laterale (stacco su 1 piede)</b>						
<b>27. Salto Enjambé laterale (stacco pari)</b>						
<b>28. Doppia Enjambé laterale (passaggio con gambe flesse) (passaggio con gambe tese)</b>						
<b>29. Salto Biche, stacco su 1-2 piedi, con boucle o con rotazione, o con busto flesso indietro</b>						
		180°	180°			

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
<b>30 Doppio Biche, (passaggio con le gambe flesse o tese)</b>						
<b>31. Fouetté (arrivo sul piede di stacco), o con boucle con una o due gambe</b>			 			
<b>32. Fouetté "enjambé", con boucle o flessione del busto indietro</b>						
<b>33. Fouetté "biche", o con boucle o con flessione del busto indietro</b>						
<b>34. Fouetté "Revoltade" passando con una gamba tesa sull'altra</b>						
<b>35. "Entrelace"</b>						
<b>36. " Entrelacé " in grand écart</b>						
<b>37. Biche con rotazione (Jeté en tournant)</b>						
<b>38. Jeté en tournant</b>						
<b>39. Doppio Jeté en tournant</b>						
<b>40. Butterfly (gamba libera passa per la posizione quasi all'orizzontale, gamba di stacco per l'orizzontale. Durante il volo, la posizione del tronco è quasi all'orizzontale o sotto)</b>						

## 9. EQUILIBRI

### 9.1. Generalità

9.1.1. Ci sono 3 tipi di Difficoltà di Equilibrio

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

9.1.2. Caratteristiche di base:

#### A. Equilibri sul piede

- a. eseguiti sull'avampiede (relevé) o a piede piatto
- b. forma definita e chiaramente fissata con una posizione di arresto
  - forma fissata per **minimo 1 secondo**
  - **minimo 1 elemento Tecnico d'Attrezzo eseguito in accordo alla definizione nelle Tavole #3.3 e #3.4**
  - **se la forma è ben definita e l'elemento attrezzo è eseguito correttamente ma la posizione di arresto è insufficiente, l'equilibrio è valido con una penalità di Esecuzione tecnica**

#### B. Equilibri su altre parti del corpo

- a. eseguiti su differenti parti del corpo
- b. forma definita e chiara con una posizione tenuta

#### C. Equilibri dinamici

- a. Eseguiti con movimenti fluidi e continui da una forma all'altra
- b. Forma chiaramente definita: tutte le parti del corpo corrispondenti sono nella posizione corretta nello stesso istante

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

9.1.4. Gli elementi tecnici d'attrezzo (Fondamentali o Non fondamentali) devono essere conteggiati **dal momento in cui la posizione di equilibrio è fissata con una posizione di arresto di minimo 1 secondo**.

9.1.5. La gamba d'appoggio **tesa o piegata** non cambia il valore della difficoltà di equilibrio.

9.1.6. In tutte le difficoltà di equilibrio a boucle, il piede o un altro segmento della gamba deve essere vicino alla testa (posizione di boucle chiuso, **è richiesto** toccare).

9.1.7. In tutte le difficoltà di equilibrio con il busto flesso indietro, la testa deve essere vicino ad una parte della gamba (**è richiesto** toccare).

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

9.1.9. Un "tour lent" deve 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 (il "Tour lent" non è considerato come una rotazione del corpo). Durante le difficoltà con "Tour lent", il corpo non deve "sussultare" (con un movimento su e giù del tronco e delle spalle). Questa tecnica scorretta annulla il valore del "tour lent" (+ fallo di esecuzione).

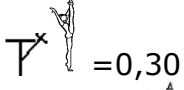

9.1.10. Non è autorizzata l'esecuzione del "tour lent" sul ginocchio o sulle braccia o nella posizione "Cosacco".

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

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

9.1.13. 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.

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


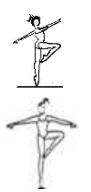
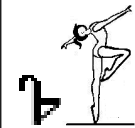




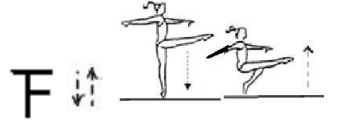

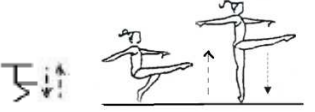



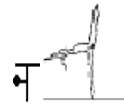


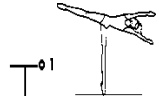
Esempi:    in relevé:  = 0,30  
              a piede piatto: ↓  = 0,20

9.1.15. Gli equilibri dinamici (**ad eccezione dell'equilibrio Fouetté**) possono essere eseguiti sia in relevé che a piede piatto senza cambiare il valore o il simbolo.



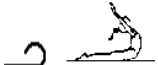










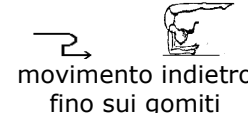

9.1.16. L'equilibrio con cambio di livello della ginnasta (appoggio su gamba progressivamente piegata o/e ritorno nella posizione tesa):

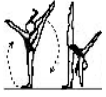
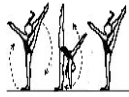
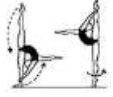
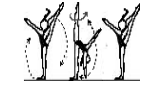


- È necessario mantenere la posizione verticale del tronco e la posizione orizzontale della gamba libera
- Il passaggio da una forma - "appoggio su gamba tesa" ad un'altra forma - "appoggio su gamba piegata" (o/e viceversa) deve essere lento e ovviamente graduale, durante il quale la ginnasta dall'inizio alla fine deve mantenere una posizione in relevé.

## 9.2. Tavola delle Difficoltà di equilibrio (T)

Types of Balances	Equilibri sul piede		Valore				
	0,10		0,20	0,30	0,40		0,50
1. Gamba libera dietro sotto l'orizzontale; busto flesso indietro							
2. . Passé avanti o laterale (posizione orizzontale) o con flessione della parte alta del busto e delle spalle							
3. Avanti: gamba libera all'orizzontale (tesa o flessa), o con il busto indietro all'orizzontale							
							
4. Con cambio di livello della ginnasta, appoggio su gamba progressivamente piegata o/e ritorno nella posizione tesa							
							
5. Grand écart con o senza aiuto o busto indietro all'orizzontale o più basso							
6. Laterale: gamba libera all'orizzontale o busto laterale all'orizzontale							

	0,10	0,20	0,30	0,40		0,50
<b>7. Grand écart con o senza aiuto o busto laterale all'orizzontale</b>						
<b>8. Arabesque: gamba libera all'orizzontale o con busto avanti o indietro all'orizzontale o più basso, grand écart con o senza aiuto</b>						
<b>9. Boucle con o senza aiuto o grand écart con busto all'orizzontale</b>						
<b>10. Attitude anche con busto indietro</b>						
<b>11. Cosacco, gamba libera: all'orizzontale: tutte le direzioni</b>						
<b>12. Cossacco, gamba libera: avanti o laterale (piede più in alto della testa) con o senza aiuto</b>						
<b>Equilibri su altre parti del copro</b>						
<b>13. Gamba libera avanti (piede più in alto della testa) con o senza aiuto</b>						
<b>14. Gamba libera laterale (piede più in alto della testa) con o senza aiuto</b>						
<b>15. Gamba libera in grand écart (piede più in alto della testa) con o senza aiuto</b>						

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
16. Boucle; con o senza aiuto					
17. Equilibrio disteso al suolo con busto sollevato (le gambe possono essere divaricate fino alla larghezza delle spalle)					
18. Equilibrio in appoggio sul petto; con (Kabaeva) o senza aiuto	<b>Kb</b> 				
<b>Equilibri dinamici</b>					
19. Passaggio dallo stomaco al petto					
20. Equilibri dinamici con onda totale del corpo in tutte le direzioni in una posizione in piedi (avanti, laterale, indietro) o passando al o dal suolo	   				
21. Fouetté: min. 3 forme uguali o differenti con gamba all'orizzontale per min.2 forme; gamba oltre l'orizzontale con min.2 forme			 Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 rotazione		 Gamba oltre l'orizzontale per min.2 forme + min.1 rotazione
22. Equilibri dinamici in appoggio sulle avambraccia con o senza movimento delle gambe (le Difficoltà sono considerate uguali)	 movimento indietro fino sui gomiti 				

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
<b>23. Equilibri dinamici con 2 o 3 forme (Utyacsheva); anche con rotazione</b>				<p><b>U2</b>  anche viceversa</p> <p><b>U3</b>  (0.50)</p>	<p><b>U2</b> 180° (0,60) con rotazione di 180 in qualsiasi fase o viceversa </p> <p><b>U3</b> 180° (0,60) </p>
<b>24. Equilibrio dinamico: grand écart avanti con aiuto passando la gamba libera in grand écart indietro (Gizikova); o grand écart con aiuto, mezzo giro del tronco fino a grand écart indietro (Kapranova)</b>				<p><b>Gz</b>  anche viceversa</p> <p><b>Kp</b>  anche viceversa</p>	



## 10. ROTAZIONI

### 10.1. Generalità

10.1.1. Ci sono 2 tipi di Difficoltà di Rotazione

- A. Rotazioni sul piede: in relevé (Pivot) o a piede piatto
- B. Rotazioni su altre parti del corpo

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

- Minimo 360° di Rotazione di base **con una forma fissata e ben definita** (eccetto le Difficoltà di Rotazione #6, #9, #17: rotazione di base 180°)







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

10.1.2. La rotazione sarà valutata in relazione al numero delle rotazioni eseguite. In caso di un'interruzione (saltello), saranno valide solo le rotazioni già eseguite prima dell'interruzione.

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

10.1.4. Nella serie di Pivot identici (2 o più), ogni Pivot è eseguito uno dopo l'altro senza interruzione e solo con ripresa d'appoggio. Ogni Pivot della serie conta come una Difficoltà. **Ogni Pivot è valutato singolarmente** (fatta eccezione per la combinazione di "Fouetté" identici, che conta come una Difficoltà).

Esempi:

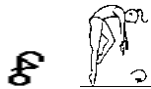

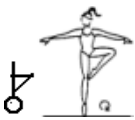


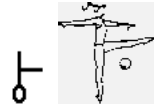

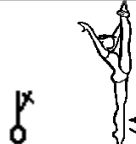

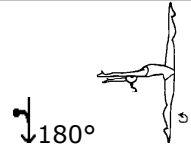
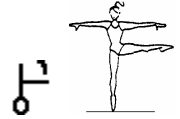
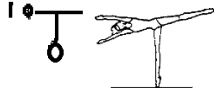


 360°	 360°	 360°
valido	valido	valido
 360°	 <b>meno di 360°</b>	 360°
valido	Non valido	valido

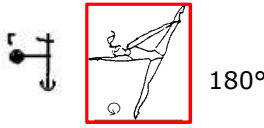
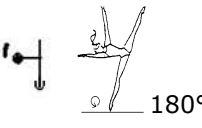



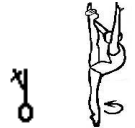


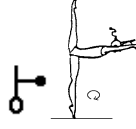

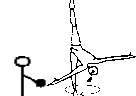


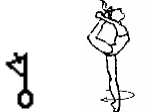




- 10.1.5. Rotazioni differenti sono le Rotazioni con forma differente indipendentemente dal numero delle rotazioni (valido anche per i pivot "Fouetté").
- 10.1.6. La gamba d'appoggio **tesa o piegata** non cambia il valore della Difficoltà.
- 10.1.7. **La forma deve essere raggiunta prima della fine della minima rotazione di base.**
- 10.1.8. **In tutte le Difficoltà di Rotazione a boucle, o con flessione del busto indietro, la testa deve essere vicina ad una parte della gamba (posizione chiusa, è richiesto toccare).**
- 10.1.9. **Pivot con cambio di forma**
- Conta come 1 Difficoltà
  - **Ciascuna forma eseguita in relevé**
  - Ciascuna forma inclusa nel Pivot deve avere la rotazione minima di base
  - Il passaggio da una forma all'altra deve essere eseguito senza ripresa d'appoggio e il più direttamente possibile
  - Con minimo 1 elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi attrezzo Non Fondamentali durante **qualsiasi** componente della Difficoltà di Pivot
- 10.1.10. **Fouetté**
- Conta come 1 Difficoltà
  - 2 o più forme uguali o differenti collegate con l'appoggio del tallone
  - 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'altra Rotazione Fouetté
  - Durante ogni serie di due Fouetté è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non fondamentale
- 10.1.11. **Tour Plongé**
- Conta come 1 Difficoltà
  - 2 o più forme identiche collegate con o senza ripresa d'appoggio (0,10 per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360°)
  - Durante ogni due Tour plongé è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non fondamentale.
- 10.1.12. **Pivot con cambio di livello della ginnasta** (appoggio su gamba piegata progressivamente o/e ritorno nella posizione tesa):
- La prima forma determina il valore di base
  - È necessario mantenere la posizione verticale del tronco e la posizione orizzontale della gamba libera
  - Il passaggio da una forma - "appoggio su gamba tesa" ad un'altra forma - "appoggio su gamba piegata" (o/e viceversa) deve essere lento e ovviamente graduale, durante il quale la ginnasta dall'inizio alla fine deve mantenere una posizione in relevé.
  - È necessario aggiungere una freccia (frecce) alla destra del simbolo, nella direzione specifica del cambiamento di livello della ginnasta.
- $\begin{matrix} i \\ \downarrow \end{matrix}$  la gamba di appoggio si piega progressivamente **+0.10**
- $\begin{matrix} \uparrow \\ i \end{matrix}$  la gamba di appoggio ritorna nella posizione tesa **+0.10**
- $\begin{matrix} \uparrow \\ i \\ \downarrow \\ i \end{matrix}$  la gamba di appoggio si piega progressivamente e ritorna nella posizione tesa **+0.10 +0.10**

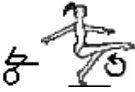
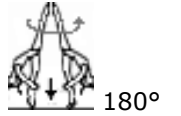

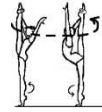
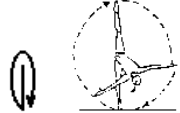






## 10.2. **Criteri per il calcolo del valore delle Rotazioni**

- 10.2.1. **Per ogni rotazione aggiuntiva, per i pivot con valore di base 0,10 o a piede piatto o su un'altra parte del corpo:** + 0,10 per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360°.
- 10.2.2. **Per ogni rotazione aggiuntiva in relevé:** + 0,20 per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360° (base 180° per #6, #9, #17).

## 10.2. Tavola delle Difficoltà di Rotazione (ò)

Tipi di rotazioni	Valore				
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
<b>Rotazioni sul piede</b>					
<b>1. Gamba libera avanti; busto flesso avanti</b>					
<b>2. Gamba libera dietro; busto flesso indietro</b>					
<b>3. Passé (avanti o laterale); o con flessione della parte alta del busto e delle spalle</b>	 				
<b>4. Giro in Spirale ("tonneau") onda parziale su 1 gamba</b>					
<b>5. Avanti: gamba libera all'orizzontale (tesa o flessa)</b>					
					
<b>6. Grand écart avanti con o senza aiuto o busto all'orizzontale</b>					
<b>7. Laterale: gamba libera o busto all'orizzontale</b>					
<b>8. Grand écart laterale con o senza aiuto</b>					

Tipi di Rotazioni	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
9. Grand écart laterale con o senza aiuto, busto all'orizzontale					
10. Arabesque: gamba libera all'orizzontale o con busto all'orizzontale o flesso indietro					
11. Grand écart con o senza aiuto					
12. Grand écart con o senza aiuto, busto all'orizzontale o con boucle					 
13. Penché: busto flesso all'orizzontale o più basso, gamba in grand écart dietro o a boucle, rotazione a piede piatto				 	
14. Attitude o boucle con aiuto o dietro				 	
15. Fouetté: in Passé o a gamba tesa all'orizzontale poi orizzontale avanti, laterale, "arabesque", o "attitude"	 				

Tipi di Rotazioni	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
16. Cosacco					
17. Grand écart avanti; busto flesso indietro sotto l'orizzontale dalla posizione in piedi o dalla posizione al suolo					↓ ↓  180°
					↑ ↓  180°
18. Grand écart avanti con aiuto passando la gamba libera in equilibrio grand écart indietro (Gizikova)				 Gz o vice versa	
19. Tour Plongé busto flesso avanti/laterale; anche indietro					
<b>Rotazioni su altre parti del corpo</b>					
20. Rotazione sullo stomaco, gambe chiuse a boucle o gambe in grand écart senza aiuto (Kanaeva) o sul dorso (Ralenkova)	RI 		Kn 		
21. Rotazione in grand écart con aiuto, senza interruzione flessione avanti o indietro					

## **ESERCIZI INDIVIDUALI ESECUZIONE (E)**

### **1. Valutazione della Giuria Esecuzione**

- 1.1. La Giuria Esecuzione richiede che gli elementi siano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.
- 1.2. Si suppone che la ginnasta includa nel suo esercizio solo gli elementi che possa eseguire in tutta sicurezza e con un alto grado di maestria artistica e tecnica. Tutte le deviazioni da questa aspettativa saranno detratte dalla giuria E
- 1.3. La giuria E non si occupa della difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre nello stesso modo qualsiasi errore della medesima importanza indipendentemente che sia nella difficoltà, nell'elemento o nel collegamento.
- 1.4. I giudici della giuria E (e giuria D) devono rimanere al passo con la ginnastica ritmica contemporanea, devono essere sempre aggiornati su come debba essere l'aspettativa di prestazione per un elemento, e devono sapere come stanno cambiando gli standard e come lo sport si evolve. In questo contesto, devono anche sapere che cosa è possibile, cosa è ragionevole aspettarsi, cosa è un'eccezione, e cosa è speciale.
- 1.5. Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori artistici o tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori è determinato dal grado di deviazione dalla corretta esecuzione. Le seguenti detrazioni si applicano per ogni distinguibile deviazione artistica o tecnica dalla prevista prestazione perfetta. Tali deduzioni devono essere prese indipendentemente dalla difficoltà dell'elemento o esercizio.
  - **Piccolo errore** 0,10: ogni minore o lieve deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica
  - **Errore medio** 0,20-0,30: ogni chiara o significativa deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica
  - **Errore grave** 0,50+: ogni grave o forte deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica

### **2. Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00**

**Il punteggio E include le deduzioni per:**

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

### **3. Gruppo Giuria E**

Le 6 giudici Esecuzione sono divise in 2 sottogruppi:

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

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

## 4. COMPONENTI ARTISTICHE

### 4.1. UNITÀ DELLA COMPOSIZIONE

#### 4.1.1. Idea guida: Carattere

- a) Una composizione deve essere sviluppata per creare un'unica immagine artistica o idea guida dall'inizio alla fine, espressa attraverso i movimenti del corpo e degli attrezzi
- b) Il carattere della musica dovrebbe essere scelto in relazione all'età, al livello tecnico, alle qualità artistiche della ginnasta e alle norme etiche
- c) La composizione non dovrebbe essere una serie di Difficoltà Corporee o elementi d'attrezzo senza relazione con il carattere della musica.
- d) La musica deve essere in armonia con l'esercizio e la ginnasta
- e) Stile dei movimenti che esprime il carattere della musica e l'idea guida:
  - i. Lo stile e il tipo dei movimenti dovrebbero riflettere il carattere o l'idea della composizione, ad esempio ma non limitato a:
    - a. Movimenti del braccio
    - b. Passi di collegamento stilizzati
    - c. Onde del corpo
    - d. Elementi d'attrezzo di collegamento che enfatizzano il ritmo e il carattere
  - ii. Tale carattere di movimento dovrebbe essere espresso:
    - a. Durante le Combinazioni di Passi di Danza: passi che hanno uno stile specificamente legato alla musica e non semplicemente camminare, saltellare o correre a ritmo
    - b. Negli elementi di collegamento tra o durante le Difficoltà, ad esempio ma non limitato a:
      - Movimenti preparatori per **BD** o lanci
      - Durante le Difficoltà Corporee
      - Collegamenti tra le Difficoltà
      - Sotto i lanci
      - Durante le riprese
      - Durante gli elementi di rotazione
      - Cambi di livello
      - Stile degli elementi attrezzo
- f) I cambiamenti nel carattere della musica dovrebbero essere espressi dai cambiamenti nel carattere dei movimenti; questi cambiamenti dovrebbero essere combinati armoniosamente
- g) Parti della composizione o un'intera composizione, che è una serie senza alcun carattere nei movimenti o elementi di collegamento, manca di unità ed è penalizzata.

Spiegazioni e Suggestimenti
Creare un'idea guida o una "storia"
<b>1. Sviluppo dell'idea (tema, storia)</b>
Una storia ha un inizio, una fase intermedia e una fine chiari
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nella prima fase: introdurre l'idea o il carattere, l'apertura della storia</li><li>• Fase intermedia: sviluppo principale dell'esercizio, compresi i cambiamenti nel ritmo</li><li>• Parte finale: la musica dovrebbe aumentare di intensità e terminare con un finale chiaro e marcato per enfatizzare la chiusura dell'esercizio, sia essa lenta o veloce</li></ul>
<b>2. Struttura degli elementi per il massimo effetto, il massimo impatto</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Posizionare <b>BD</b>, <b>R</b> e <b>AD</b> sugli accenti musicali che sono forti, chiari e che possono meglio adattarsi all'energia e all'intensità dell'elemento (esempio: un crescendo)</li><li>• Posizionare gli elementi più originali/unici sugli accenti o le frasi più interessanti della musica o sui cambiamenti dinamici</li></ul>



#### 4.1.2. Collegamenti

- a) La composizione deve essere sviluppata da elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa successivo, in modo logico e scorrevole senza fermate non necessarie o movimenti preparatori prolungati.
- b) L'uso di diversi livelli e direzioni dei movimenti del corpo e le direzioni e i piani dell'attrezzo dovrebbero essere collegati insieme con uno scopo chiaro.
- c) I collegamenti tra i movimenti che interrompono l'unità della composizione sono penalizzati ogni volta, **ad esempio ma non limitato a:**
  - I passaggi tra movimenti che sono illogici o bruschi **compresi i cambiamenti nelle direzioni o nei livelli tra le Difficoltà**
  - movimenti preparatori prolungati prima Difficoltà **(i.e. passi di preparazione "camminando" che non supportano l'idea o il carattere della composizione)**
  - fermate inutili tra i movimenti **che non sono legati al ritmo o al carattere**

#### 4.2. MUSICA E MOVIMENTO

##### 4.2.1. Ritmo

- a) I movimenti del corpo così come dell'attrezzo devono essere precisamente correlati con gli accenti musicali e le frasi musicali; entrambi i movimenti, del corpo e dell'attrezzo, dovrebbero sottolineare il tempo/ritmo della musica.
- b) I movimenti che sono eseguiti separati dagli accenti o scollegati con il tempo stabilito dalla musica sono penalizzati ogni volta


##### **Esempi:**

- Quando i movimenti sono visibilmente enfatizzati prima o dopo gli accenti
- 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 si trova nel mezzo di movimenti più lenti e non può esprimere il cambiamento di velocità (fuori ritmo)

<b>Spiegazioni</b>
<b>Obiettivi per la musica e il movimento:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ creare una <b>varietà di movimenti</b> per evitare la monotonia e la ripetizione</li><li>❖ usare la musica in modi diversi, anche quando il tempo e il ritmo sono uguali</li></ul>
<i>Allenatori e giudici sono invitati a studiare e comprendere la struttura musicale di base e i modelli ritmici per guidare la creazione e la valutazione dei movimenti in accordo con la musica.</i>
<i>I seguenti concetti sono importanti per comprendere come adattare i movimenti alle strutture musicali/ritmiche e come considerare la posizione di determinati movimenti su particolari accenti o battute per creare specifici "effetti" artistici.</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Frase musicale: una parte melodica, una successione di note che formino una <b>sequenza caratteristica</b></i></li><li>• <i>Melodia: Una sequenza ritmicamente organizzata di singoli toni così in relazione tra loro da rendere una particolare frase o idea</i></li><li>• <i>Ritmo "Ground"</i></li><li>• <i>Velocità metronomica</i></li></ul>
<i>Possibilità / esempi di diversi modelli ritmici:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Sincope: uno spostamento temporaneo del regolare <b>accento</b> metrico nella musica causato in genere sottolineando il tempo debole (<b>intenzionalmente</b> "utilizzando" l'accento debole). Esempio: la ginnasta va in un equilibrio sull'accento debole e utilizza l'accento forte per mantenerlo, senza usare il corpo per marcare l'accento, creando un effetto intenzionale.</i></li><li>• <i>Controtempo</i></li><li>• <i>"Triolas"</i></li></ul>

#### 4.2.2. Cambi dinamici

- a) Energia, forza, velocità ed intensità dei movimenti devono corrispondere ai cambiamenti dinamici e ai cambiamenti nella velocità metronomica.
- b) La ginnasta **mostra** i cambi dinamici con i contrasti di energia, forza, velocità ed intensità nei suoi movimenti sia del corpo che dell'attrezzo in base ai cambiamenti nella musica.

<b>Cambi dinamici nella musica</b>		<b>Cambi dinamici nei movimenti</b>
Cambio nel volume, tempo e/o stile		Cambio nella velocità, stile o intensità

- c) Per una musica priva di Cambi Dinamici riconoscibili, la ginnasta crea il proprio cambiamento variando visibilmente la velocità, lo stile o l'intensità del suo corpo e/o dei movimenti dell'attrezzo.
- d) Un esercizio in cui energia, potenza, velocità ed intensità sono monotoni (senza alcun contrasto o cambiamento **nella velocità, stile o intensità rispetto ai cambiamenti musicali**) manca di dinamismo ed è penalizzato.

#### 4.3. ESPRESSIONE CORPOREA

- a) **Dovrebbe essere** l'unione di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti
- b) Ampia partecipazione dei segmenti corporei (testa, spalle, tronco, mani, braccia, gambe, **incluso il viso** ecc) per:
  - trasmettere il carattere con movimenti flessibili e plastici
  - comunicare coinvolgimento o una risposta alla musica con espressione facciale
  - sottolineare gli accenti
  - creare finezza ed eleganza attraverso i movimenti del corpo di diversi segmenti
  - creare ampiezza
- c) L'assenza degli aspetti dell'Espressione Corporea sopra descritti ("b") è penalizzata come insufficiente partecipazione dei segmenti corporei, incluso il viso.
- d) **Un minimo di 2 differenti onde corporee, parziali (braccia o metà corpo) o totali, dovrebbero far parte della composizione** per aumentare l'espressività e creare movimenti eleganti
- e) L'assenza di 2 diverse onde corporee (parziali o totali) è penalizzata come insufficiente partecipazione dei segmenti corporei

#### 4.4. VARIETÀ

- a) **Direzioni e traiettorie** (avanti, indietro, in curva, ecc): la creazione di diverse figure per utilizzare l'intera pedana in maniera variata e completa
- b) **Livelli e le modalità di spostamento**: ginnasta in volo, in piedi, al suolo, che corre, che salta, che cammina etc.
- c) **Elementi Attrezzo**:
  - **Richiesta**: gli elementi tecnici d'attrezzo devono essere eseguiti con tecniche diverse:
    - su piani diversi
    - in differenti direzioni
    - su diverse parti del corpo

**Penalità: 0.20 per mancanza di varietà**

**Esempi:**

- se i lanci del cerchio sono tutti con la mano sul piano obliquo
- se i palleggi della palla al suolo sono tutti con la mano
- se le riprese delle clavette sono tutte con una clavetta che blocca l'altra al suolo

➤ **Richiesta: minimo 1 elemento per ogni Gruppo Tecnico d'Attrezzo  
Fondamentale in ciascun esercizio**

**Penalità: 0.30 per ogni elemento mancante**

5. Falli Artistici	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>IDEA GUIDA: CARATTERE</b> <i>Un carattere definito del movimento del corpo e dell'attrezzo dovrebbe guidare tutti gli elementi nella composizione</i>	Un carattere definito è presente tra o durante la <b>maggioranza</b> (ma non tutti) degli elementi / movimenti di collegamento e dei Passi di Danza		Un carattere o uno stile definito non è completamente sviluppato nei Passi di Danza, che sono principalmente camminate, corse o saltelli sugli accenti senza riguardo allo specifico stile musicale.  Un carattere definito è presente tra o durante <b>alcuni</b> elementi e movimenti di collegamento		Non esiste un carattere definito di movimento tra le Difficoltà, che sono presentate solo come una serie di Difficoltà senza uno stile di movimento collegato alla musica.  Un carattere definito è presente solo durante le Combinazioni di Passi di Danza		I Passi di Danza; e movimenti di collegamento non hanno un carattere definito			
<b>COLLEGAMENTI</b> <i>passaggi logici e scorrevoli da un movimento all'altro</i>	Interruzione isolata, <b>ogni volta fino a p.1,00</b>									L'intero esercizio è una serie di <b>elementi scollegati</b>
			Per mancanza di contatto con l'attrezzo all'inizio e alla fine (fallo di composizione)  Posizione di partenza ingiustificata							
<b>RITMO</b> <i>Armonia tra i movimenti e: Accenti musicali, frasi e tempo</i>	Interruzione isolata, <b>ogni volta fino a p.1,00</b>									L'intero esercizio è scollegato dal <b>ritmo</b> (musica di sottofondo)
			I introduzione musicale senza movimento più lunga di 4 secondi		Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio					

<b>CAMBI DINAMICI</b> <i>L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica</i>			I movimenti della ginnasta non rispettano i <b>cambi dinamici</b> nella musica OPPURE i movimenti della ginnasta non creano cambi dinamici quando la musica manca di cambi dinamici							
<b>ESPRESSIONE CORPOREA</b>	Partecipazione insufficiente sia dei segmenti corporei sia del viso		Movimenti segmentari, rigidi per l'intero esercizio							
		Assenza di minimo 2 diverse onde del corpo (parziali o totali)								
<b>VARIETÀ</b>										
<b>Direzioni e Traiettorie</b>		Varietà insufficiente nell'uso di direzioni e traiettorie								
		Movimenti eseguiti sullo stesso posto sulla pedana per lungo tempo								
		L'intera pedana non è utilizzata								
<b>Livelli e Spostamenti</b>		Varietà insufficiente nell'uso dei livelli e delle modalità di spostamento								
<b>Elementi attrezzo</b>		Mancanza di varietà nei piani, direzioni, <b>tecniche</b> degli elementi d'attrezzo	Per ogni elemento d'attrezzo <b>Fondamentale</b> mancante							

<b>6. Falli Tecnici:</b> penalizzati per ogni elemento in fallo			
<b>Penalità</b>	<b>Piccolo 0,10</b>	<b>Medio 0,30</b>	<b>Grande 0,50 o più</b>
<b>Movimenti corporei</b>			
<b>Generalità</b>	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della <b>posizione del corpo</b>		
<b>Tecnica di Base</b>	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo ( <b>ogni volta</b> ), inclusa la posizione scorretta del piede e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle sollevate, ecc.	Posizione asimmetrica delle spalle e/o del busto durante una difficoltà corporea	
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo
			Perdita totale di equilibrio con caduta: <b>0,70</b>
<b>Salti</b> (vedere anche Annesso - tavole con angoli)	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Forma con piccolo movimento a kip	Forma con medio movimento a kip	Forma con grande movimento a kip
<b>Equilibri</b> (vedere anche Annesso - tavole con angoli)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo	
<b>Rotazioni</b> (vedere anche Annesso - tavole con angoli)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma né fissata né tenuta durante la rotazione di base	
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	Saltello(i) senza spostamento	Saltello(i) con spostamento	
<b>Elementi pre-acrobatici</b>	Arrivo pesante	Elemento pre-acrobatico/non-pre-acrobatico con tecnica non autorizzata	
		Camminare in posizione verticale	

Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
<b>Attrezzo</b>			
<b>Perdita dell'attrezzo</b> (per la perdita di 2 clavette in successione: la giudice penalizzerà una volta per il totale di numero di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana)			Perdita e ripresa senza spostamento
			Perdita e ripresa dopo 1-2 passi: - <b>0,70</b>
			Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: <b>1,00</b>
			Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): <b>1,00</b>
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: <b>1,00</b>
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: <b>1,00</b>
<b>Tecnica</b>		Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 1 passo</b>	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 2 o più passi</b> /"Chassé" nel R
			Attrezzo inutilizzabile - <b>0.70</b>
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione per la Palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attezzo Statico **	
<b>Fune</b>			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio o <b>ripresa</b> scorretti: ampiezza, forma, piano di lavoro, <b>la fune</b> non tenuta ad ambedue i capi ( <b>ogni volta</b> )		
		Perdita di un capo della fune <b>senza interruzione</b> nell'esercizio	Perdita di un capo della fune <b>con interruzione</b> nell'esercizio
		Passaggio nella fune: <b>inciampare</b> nella fune	
			Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio
		Nodo <b>senza interruzione</b> nell'esercizio	Nodo <b>con interruzione</b> nell'esercizio
<b>Cerchio</b>			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio o <b>ripresa</b> scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale ( <b>ogni volta</b> )		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio nel cerchio: <b>inciampare</b> nel cerchio	

Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
<b>Palla</b>			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrata") o visibilmente schiacciata tra le dita <b>(ogni volta)</b>		
	Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
<b>Clavette</b>			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, ecc.) <b>(ogni volta)</b>		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		
<b>Nastro</b>			
<b>Tecnica di base</b>	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) <b>(ogni volta)</b>		
	Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro <b>(ogni volta)</b>		Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione nell'esercizio
		Nodo senza interruzione nell'esercizio	Nodo con interruzione nell'esercizio
	La coda del nastro resta al suolo involontariamente durante l'esecuzione dei disegni, lanci, echappé, ecc <b>(fino a 1 metro)</b>	La coda del nastro resta al suolo involontariamente durante l'esecuzione dei disegni, lanci, echappé, ecc <b>(più di 1 metro)</b>	

**\*\* Attrezzo Statico** (vedere Difficoltà Individuale #3.5)



## **ESERCIZI DI SQUADRA GENERALITÀ**

### **1. NUMERO DI GINNASTE**

- 1.1. Ogni squadra è composta da 6 ginnaste; 5 ginnaste partecipano a ciascun esercizio e la ginnasta rimanente è autorizzata a stare nell'area di competizione durante l'esecuzione degli esercizi (nel caso di incidente di una delle sue compagne)
- 1.2. Se durante un esercizio una ginnasta lascia la squadra per validi motivi:
  - La ginnasta può essere sostituita da un'altra ginnasta (Penalità del Giudice Coordinatore)
  - Se la ginnasta non è sostituita, l'esercizio non è valutato

### **2. ENTRATA**

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

## **ESERCIZI DI SQUADRA DIFFICOLTÀ (D)**

### **1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ**

- 1.1. Le ginnaste devono includere solo gli elementi che possano eseguire in modo sicuro e con un alto grado di estetica e competenza tecnica
- 1.2. Ci sono cinque **componenti la Difficoltà**: Difficoltà Corporea (**BD**), Difficoltà di Scambio (**ED**) Combinazioni di passi di danza (**S**), Elementi dinamici con rotazione (**R**), e Collaborazioni (**C**).
- 1.3. Le componenti di Difficoltà specifiche degli esercizi di Squadra:
  - **Scambi (ED)**: difficoltà con scambi d'attrezzo tra le ginnaste
  - **Collaborazioni (C)**: tra le ginnaste e l'attrezzo
- 1.4. L'ordine di esecuzione delle difficoltà è libero; tuttavia, le Difficoltà devono essere organizzate logicamente e in modo scorrevole, intervallate da movimenti ed elementi che creino una composizione con un'idea, che sia più di una serie o di un elenco di difficoltà
- 1.5. I giudici Difficoltà identificano e registrano le Difficoltà nell'ordine della loro esecuzione
  - I giudici **D1, D2**: valutano il numero e il valore delle **BD**, il numero e il valore degli **ED**, il numero e il valore delle **S** e li registrano nella Nota dei Simboli.
  - I giudici **D3, D4**: valutano il numero e il valore dei **R** e il numero e il valore delle **C** e li registrano nella Nota dei Simboli.
- 1.6. **Il Punteggio Finale di un esercizio sarà stabilito dall'addizione del punteggio D e del punteggio E.**

## 1.7. Requisiti per le Difficoltà:

Componenti di Difficoltà collegati a elementi tecnici d'attrezzo	Difficoltà senza scambi: Difficoltà corporee	Difficoltà con scambio: Difficoltà di Scambio	Combinazione di Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Collaborazione
Simboli	<b>BD</b> Minimo 4	<b>ED</b> Minimo 4	<b>S</b> Minimo 1	<b>R</b> Massimo 1	<b>C</b> Minimo 4
	Max <b>9</b> (1 a scelta)				
Gruppi di Difficoltà corporee	Salti-Min.1 Equilibri-Min.1 Rotazioni-Min.1				

## 2. DIFFICOLTÀ SENZA E CON SCAMBIO: BD e ED

### 2.1. Definizione BD

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

2.1.2. Gruppi Difficoltà corporee

- Salti  $\wedge$
- Equilibri  $\top$
- Rotazioni  $\circ$

2.1.3. Deve essere presente minimo 1 Difficoltà di ciascun Gruppo corporeo, eseguita simultaneamente (**o in successione molto rapida, non in sottogruppi**) da tutte e 5 le ginnaste.

**Nel caso in cui la BD non sia eseguita simultaneamente o in successione molto rapida:**

- la **BD** può essere valida se eseguita secondo la sua definizione
- Penalità dei giudici D1-D2: 0.30

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

2.1.5. Le **BD** per essere valide devono essere eseguite da tutte e 5 le ginnaste. Le Difficoltà non saranno valide se non sono eseguite da tutte e 5 le ginnaste, tanto che la causa sia un fallo di composizione che un fallo tecnico di una o più ginnaste

### Spiegazioni

*Le Difficoltà devono essere eseguite:*

- *simultaneamente o in rapidissima successione*
- *dalle 5 ginnaste insieme o per sottogruppi*
- *con lo stesso o differente tipo e valore da tutte e 5 le ginnaste*
- *1-2 ginnaste possono eseguire uno o più BD durante S e C ai fini di migliorare la coreografia o sostenere l'idea guida della composizione. La Difficoltà non è registrata e non viene valutata*

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

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

### Spiegazioni/Esempi

*Non autorizzate: 3 BD eseguite nello stesso momento:*

- *3 ginnaste: "Jeté en tournant"*
- *1 ginnasta "Salto Cosacco"*
- *1 ginnasta "onda totale del corpo con spirale" (tonneau)*

- 2.1.8. Serie: una ripetizione identica di 2 o più salti o Pivot:
- ogni salto o Pivot della serie conta come 1 Difficoltà di Salto o di Pivot
  - ogni salto o Pivot è valutato singolarmente
  - nel caso in cui uno o più salti della serie siano eseguiti con un valore inferiore, il valore della(e) forma(e) eseguita sarà valido anche con lo stesso maneggio.

Vedere esercizi individuali pag. 16, #3.2.2 e pag. 41, #10.1.4

2.1.9. Nuove difficoltà corporee: vedere #2.1.6 (individuale)

2.1.10. **Richieste per le BD:** (vedere Individuale #2.2.)

2.1.11. **Valutazione delle BD:** (vedere Individuale #2.3.)

## 2.2. **Definizione delle ED**

2.2.1. Uno Scambio dell'attrezzo avviene quando tutte e 5 le ginnaste devono partecipare a due azioni (**base: 0.20**):

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

<b>Spiegazioni</b>
<p><i>Gli Scambi possono essere eseguiti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• simultaneamente o in rapidissima successione</li> <li>• con le ginnaste sul posto o in spostamento</li> <li>• dalle 5 ginnaste insieme o da sottogruppi</li> <li>• tra 1 tipo o 2 tipi di attrezzo</li> <li>• con i livelli di <b>traiettoria</b> dei lanci uguali, <b>differenti</b> o <b>misti</b></li> </ul>
<p><b>Nota per Nastro:</b> Quando si scambiano i nastri con un lancio, le ginnaste devono generalmente riprendere l'attrezzo all'estremità della bacchetta. Tuttavia, è permesso riprendere intenzionalmente l'attrezzo per la stoffa, entro una zona approssimativamente di 50 cm. dallo snodo, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale</p>
<p><b>Nota per Clavette:</b> la ED è valida sia con il lancio di 1 clavetta che con il lancio di 2 clavette</p>

2.2.2. Sono valide come **ED**, solo gli scambi con grandi lanci (**no boomerang**) degli attrezzi tra le ginnaste. **I grandi lanci sono determinati dall'altezza richiesta oppure dalla distanza di 6m tra le ginnaste.**

2.2.3. Gli scambi possono essere dello stesso o differente valore per tutte e 5 le ginnaste; l'**ED** di valore inferiore, eseguita da una delle ginnaste, determinerà il valore della **ED**

2.2.4. La Difficoltà corporea con un valore di 0.10 può essere eseguita **o sul lancio o sulla ripresa della ED** (come criterio per il valore dell'**ED**), ma non conterà come **BD**. Una **BD** con un valore superiore a 0,10 eseguita durante una **ED** non sarà valutata come **BD** né contata come un criterio per l'**ED**.

### 2.2.5. **Requisiti**

Per essere valide, le **ED** devono essere eseguite da tutte e 5 le ginnaste senza alcuno di questi gravi falli tecnici:

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

## 2.2.6. Valore

2.2.6.1. Il valore di base del lancio e ripresa da parte di tutte le 5 ginnaste: 0,20

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

2.2.6.3. I criteri aggiuntivi (uguali o differenti) sono validi solo se eseguiti da tutte e 5 le ginnaste

<b>Spiegazioni/Esempi</b>	
<b>Criteri: 0,10 ciascuno per lancio e/o ripresa</b>	
<i>N.B. I criteri eseguiti immediatamente prima del lancio o immediatamente dopo la ripresa non sono considerati per il valore dello scambio</i>	
	Distanza: 6 metri <b>tra ogni ginnasta che esegue uno scambio nel</b> lancio e/o durante la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia)
	Lancio e/o ripresa al suolo: <ul style="list-style-type: none"> <li>le ginnaste devono essere già al suolo e non scendere al suolo durante il lancio e/o la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia)</li> <li>le ginnaste devono cambiare la posizione al suolo affinché i criteri siano validi sia per il lancio sia per la ripresa</li> <li>se una <b>ED</b> è ripresa al suolo e immediatamente dopo inizia un'altra <b>ED</b>, le ginnaste devono cambiare la posizione al suolo per ottenere il criterio di "suolo" per il lancio</li> </ul>
	Un elemento di rotazione durante il lancio e/o durante il volo e/o durante la ripresa dello scambio (ogni rotazione deve essere differente)
<b>BD</b>	Con <b>BD</b> , del valore di 0,10, eseguite o sul lancio o sulla ripresa (Per <b>BD</b> del valore di 0,10 con rotazione: 0.10+0.10)
	Lancio e/o ripresa fuori dal campo visivo
	Lancio e/o ripresa senza l'aiuto delle mani (non valido per ripresa direttamente in rotazione con il braccio (O), ripresa mista (U, II))
	2 clavette lanciate insieme (non incastrate) simultanee o asimmetriche o a cascade
	Lancio e/o ripresa sotto la gamba/gambe
	Lancio obliquo del cerchio O
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio e/o la ripresa (U, O)
	Lancio dopo un palleggio al suolo/lancio dopo un rotolamento al suolo Rilancio/rimbalzo diretto da differenti parti del corpo o dal suolo - tutti gli attrezzi
	Lancio della U aperta e tesa (tenuta a un capo o al centro) Ripresa della U aperta e tesa (tenuta ad un capo) con movimento continuo della U dopo la ripresa
	Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo.
	Lancio con rotazione intorno al proprio asse (Cerchio) o rotazione sul piano orizzontale (Clavetta(e))
	Ripresa dell'attrezzo diretta in rotolamento sul corpo
	Ripresa della palla (●) con una mano o ripresa di una clavetta ad una mano che tiene la seconda clavetta II
	Ripresa diretta in rotazione del O (vedere ≠)
	Ripresa mista di U II (vedere ≠)

## 3 GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI

### 3.1. Defnizione:

3.1.1. Vedere Individuale 3.1.1. e 3.1.2

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

### 3.2. **Requisiti**

- 3.2.1. **Elementi attrezzo Fondamentali:** Tutti i gruppi tecnici attrezzo Fondamentali non sono richiesti per l'esercizio di squadra. Eccezione: minimo un elemento tecnico attrezzo Fondamentale è richiesto per **S**. È richiesta la varietà di scelta fra i gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali, la mancanza di varietà è penalizzata nella componente artistica.
- 3.2.2. Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le **BD**, eccetto durante la serie di salti e di Pivot.

<b>Spiegazioni</b>	
<i>I differenti elementi attrezzo sono eseguiti:</i>	<i>Su piani differenti</i>
	<i>In differenti direzioni</i>
	<i>Su differenti livelli</i>
	<i>Con ampiezze diverse</i>
	<i>Su differenti parti del corpo</i>
<i>Nota: Gli elementi attrezzo uguali eseguiti su due Difficoltà corporee diverse (dello stesso o differente Gruppo Corporeo) non sono considerati elementi attrezzo "diversi".</i>	

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

3.4 **Attrezzo statico:** Vedere Difficoltà Individuale #3.5.

## 4 **COMBINAZIONE PASSI DI DANZA (S)**

4.1. Vedere Individuale #4.1.1. - 4.1.5., #4.5.

<b>Spiegazioni</b>
<i>La combinazione di Passi di danza può essere eseguita:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Stessi o differenti da parte di tutte e 5 le ginnaste</i></li><li>• <i>Stessi o differenti dai sottogruppi</i></li></ul>

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

- 4.2.1. Non è possibile eseguire:
- **R** durante **S**
  - completamente al suolo

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

4.2.2. I passi di danza non saranno validi nei seguenti casi:

- Meno di 8 secondi di danza
- Grave alterazione della tecnica di base del maneggio dell'attrezzo (falli Tecnici di 0,30 o più)
- Perdita di equilibrio con appoggio su una mano o entrambe o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta
- Nessuna relazione tra il ritmo e il carattere della musica con il corpo e i movimenti dell'attrezzo
- Senza minimo 2 diverse varietà di movimento: modalità, ritmo, direzioni o livelli in ciascuna combinazione di passi di danza
- Assenza di minimo di 1 elemento Tecnico Fondamentale attrezzo
- L'intera combinazione eseguita al suolo
- Con elemento(i) pre-acrobatico(i) e/o Tour Plongé

## 5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

5.1. Vedere individuale; per essere valido, la definizione di base deve essere riscontrata in tutte e 5 le ginnaste,

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

- 5.2. Il valore di base del **R** può essere aumentato utilizzando i criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi possono essere eseguiti durante il lancio dell'attrezzo, durante la rotazione del corpo sotto il volo e durante la ripresa dell'attrezzo
- 5.3. Il valore del **R** è determinato dal numero di rotazioni e di criteri eseguiti: se la rotazione finale viene eseguita dopo la ripresa, questa rotazione e i criteri ad essa legati non sono validi. **Altri criteri che sono correttamente eseguiti sulla ripresa sono validi, anche se la rotazione finale non lo è.**
- 5.4. Il valore è determinato dal numero inferiore di rotazioni e dal numero dei criteri eseguiti da tutte e 5 le ginnaste
- 5.5. Vedere Individuale (5.1. Requisiti, 5.2. Tavola riassuntiva dei criteri aggiuntivi R, 5.3. Scelta dei movimenti corporei, 5.4. elementi pre-acrobatici)
- 5.6. **Lo stesso elemento di rotazione (pre-acrobatico, chaînée, Tour Plongé, ecc.) può essere utilizzato una volta in **ED** e una volta in **R** o nelle **Collaborazioni**. Una Difficoltà con una ripetizione dello stesso elemento di rotazione (pre-acrobatico, chaînée, Tour Plongé, ecc.) non è valido (**nessuna penalità**).**

## 6. COLLABORAZIONI (C)

### 6.1. Definizione:

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

#### **Spiegazione**

*Il successo della Collaborazione dipende dalla perfetta coordinazione tra le ginnaste, eseguita:*

- Con o senza contatto diretto
- Da tutte le ginnaste insieme o da sottogruppi
- Con varietà di spostamento, direzioni e formazioni
- Con o senza rotazione
- Con la possibilità di sollevamento di una o più ginnaste e/o con appoggio sull'attrezzo o le ginnaste





### 6.2 Requisiti

6.2.1. Tutte e 5 le ginnaste devono partecipare all'azione (i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida

6.2.2. Tutte le 5 ginnaste devono essere in relazione direttamente e/o mediante gli attrezzi.  
**Esempio:** Se 3 ginnaste eseguono una CRR e le altre 2 ginnaste eseguono insieme una collaborazione differente indipendente dalla CRR, la Collaborazione totale non è valida perché le 5 ginnaste non partecipano tutte in una Collaborazione, anche se sono in sottogruppi.

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

### 6.3. Tavole delle Collaborazioni

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
			<b>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</b>
<b>CC</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• lancio: piccolo o medio</li> <li>• rotolamenti</li> <li>• palleggi</li> <li>• scivolamenti</li> <li>• respinte</li> <li>• ecc.</li> </ul>
			<b>Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna</b>
			<p>Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta.</p> <p>Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione.</p> <p><b>Nota:</b> devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo</p>
			<b>Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta</b>
			<p>La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida.</p> <p>I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa.</p> <p>Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per  e anche ripresi per . Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.</p> <p><b>Nota:</b> non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo</p>

#### 6.4. Tavola delle Collaborazioni con **elementi dinamici di rotazione del corpo**

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
<b>CR</b> 1 ginn.	<b>CR2</b> 2-3 gin			<b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>• è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)</li> </ul>
	<b>CRR</b> 1 ginn.	<b>CRR2</b> 2-3 ginn.		<b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>• un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne</li> <li>• il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)</li> </ul>
			<b>CRRR</b>	<b>Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (<b>l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso</b>) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.</li> </ul>

#### **CR, CRR, CRRR**

- Nella Collaborazione con elementi dinamici di rotazione del corpo, una o più ginnaste, impegnate nell'azione principale di rotazione del corpo, possono lanciare o riprendere il proprio attrezzo in Collaborazione con le loro compagne. La Collaborazione è valida.
- Quando si supera l'attrezzo, l'attrezzo non può essere semplicemente disteso al suolo, ma deve essere sollevato almeno fino al livello del ginocchio.
- Le Collaborazioni con elementi dinamici di rotazione del corpo possono essere combinate con la Collaborazione con lancio simultaneo  $C^{\nearrow}$  o ripresa simultanea  $C^{\searrow}$ . In questo caso, il valore della collaborazione è dato dalla somma dei valori delle due componenti.
- Le Collaborazioni con elementi dinamici di rotazione del corpo non possono essere combinate con **CC**.

#### **Criteri aggiuntivi per $C^{\nearrow}$ , $C^{\searrow}$ , CR, CRR, CRRR:**

≠ senza aiuto della mano(i): +0,10

⊗ fuori dal campo visivo: +0,10

Per **CR, CRR, CRRR**: quando eseguiti da minimo 1 ginnasta che esegue l'azione principale di rotazione del corpo con perdita del controllo visivo, validi una volta per **Collaborazione con elemento dinamico di rotazione del corpo** su lancio e/o ripresa. Il valore del criterio è assegnato una volta per il lancio e/o per la ripresa indipendentemente dal numero delle ginnaste.

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

- Tutte e 5 le ginnaste non partecipano all'azione(i) della collaborazione
- Perdita dell'attrezzo, incluso di 1 o 2 clavette
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta
- Collisione tra ginnaste o attrezzi
- Ginnasta o attrezzo immobile/ginnasta senza attrezzo, ciascuno per più di 4 secondi
- Elementi proibiti
- Elementi pre-acrobatici con tecnica non autorizzata (Esempio: capovolta con tempo di volo)**
- L'attrezzo è lanciato dalla compagna dopo che sia stata completata la rotazione (l'attrezzo deve essere in volo durante la rotazione)



## 6.6. Elementi proibiti durante la Collaborazione

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

## 6.7. Nuovi Elementi Originali Attrezzo: vedere individuale #6.5

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

### 7.1. Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (<math>\wedge</math>, T, <math>\phi</math>): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante</li><li>• 1 Difficoltà di ciascun Gruppo Corporeo non eseguita simultaneamente o in <b>successione molto rapida (non in sottogruppi)</b> da tutte e 5 le ginnaste</li><li>• Esecuzione di meno di 4 BD</li></ul>
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4	Esecuzione di meno di 4 ED
Combinazione di passi di danza	Minimo 1	Assenza di minimo 1

### 7.2. Sottogruppo 2 (D3 e D4)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Elementi Dinamici con rotazione	Massimo 1	Più di 1
Collaborazioni	Minimo 4	Assenza di minimo 4

## **ESERCIZI DI SQUADRA**

### **ESECUZIONE (E)**

#### **1. Valutazione della Giuria Esecuzione**

- 1.1. La Giuria Esecuzione richiede che gli elementi siano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.
- 1.2. Si suppone che le ginnaste includano nel loro esercizio solo gli elementi che possano eseguire in tutta sicurezza e con un alto grado di maestria artistica e tecnica. Tutte le deviazioni da questa aspettativa saranno detratte dalla giuria E
- 1.3. La giuria E non si occupa della difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a detrarre nello stesso modo qualsiasi errore della medesima importanza indipendentemente che sia nella difficoltà, nell'elemento o nel collegamento.
- 1.4. I giudici della giuria E (e giuria D) devono rimanere al passo con la ginnastica ritmica contemporanea, devono essere sempre aggiornati su come debba essere l'aspettativa di prestazione per un elemento, e devono sapere come stanno cambiando gli standard e come lo sport si evolve. In questo contesto, devono anche sapere che cosa è possibile, cosa è ragionevole aspettarsi, cosa è un'eccezione, e cosa è speciale
- 1.5. Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori artistici o tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori è determinato dal grado di deviazione dalla corretta esecuzione. Le seguenti detrazioni si applicano per ogni distinguibile deviazione artistica o tecnica dalla prevista prestazione perfetta. Tali deduzioni devono essere prese indipendentemente dalla difficoltà dell'elemento o esercizio.
  - 1.5.1. Piccolo errore 0,10: ogni minore o lieve deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica
  - 1.5.2. Errore medio 0,20-0,30: ogni chiara o significativa deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica
  - 1.5.2. Errore grave 0,50+: ogni grave o forte deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica

#### **2. Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00**

##### **Il punteggio E include le deduzioni per:**

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

#### **3. Valutazione dal Gruppo Giuria E**

Le 6 giudici Esecuzione sono divise in 2 sottogruppi:

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

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

## 4. Componente Artistica

### 4.1. Contatto con l'attrezzo e le ginnaste

- 4.1.1. All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste non possono rimanere senza attrezzo per più di 4 secondi
- 4.1.2. Se l'attrezzo e le ginnaste non iniziano a muoversi contemporaneamente, i vari movimenti devono susseguirsi rapidamente entro 4 secondi massimo, per evitare uno o più ginnaste/attrezzi statici
- 4.1.3. Durante le Collaborazioni, è possibile per una o più ginnaste essere in possesso di due o più attrezzi e le loro compagne di nessuno, a condizione che tale situazione duri **4 secondi o meno**.
- 4.1.4. Alla fine dell'esercizio, ogni ginnasta può tenere o essere in contatto con uno o più attrezzi. In questo caso, uno o più ginnaste possono essere senza attrezzo nella posizione finale.
- 4.1.5. È possibile iniziare o terminare un esercizio con una o più ginnaste "sollevate" in appoggio sull'attrezzo e/o le ginnaste; per la posizione di partenza, le ginnaste devono terminare il sollevamento dopo non più di **4 secondi** dall'inizio dell'esercizio.

- 4.2. Unità della Composizione – Musica e Movimento:** tutte le norme citate negli **Esercizi Individuali #4.1.1. pag. 48; 4.1.2. - 4.2.1. pag. 49 e 4.2.2 pag. 50** sono valide anche per gli esercizi di Squadra, **in modo che la composizione sia creata con armonia e struttura attorno a un'idea guida basata sul carattere della musica e non su una serie di elementi non correlati.**

<b>Spiegazioni e Suggerimenti</b>
<b>Creare un'idea guida o una "storia"</b>
<b>1. Sviluppo dell'idea (tema, storia)</b>
Una storia ha un inizio, una fase intermedia e una fine chiari
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prima fase: introdurre l'idea o il carattere, l'apertura della storia</li><li>• Fase intermedia: sviluppo principale dell'esercizio, compresi i cambiamenti nel ritmo</li><li>• Parte finale: la musica dovrebbe aumentare di intensità e terminare con un finale chiaro e marcato per enfatizzare la chiusura dell'esercizio, sia essa lenta o veloce</li></ul>
<b>2. Struttura degli elementi per il massimo effetto, il massimo impatto</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Posizionare le <b>ED</b> e le Collaborazioni più interessanti sugli accenti musicali che sono forti, chiari e che possono meglio adattarsi all'energia e all'intensità dell'elemento.</li><li>• Posizionare gli elementi più originali/unici, i collegamenti più interessanti sugli accenti o le frasi più interessanti della musica o i cambiamenti dinamici</li></ul>
<b>3. Passaggi tra formazioni o tra Difficoltà</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• I passaggi devono essere veloci, logici e fluidi in relazione alla modalità (correre, saltare, saltellare, danzare) e organizzazione del movimento (simultaneo, in successione, ecc.)</li></ul>

- 4.3. Espressione Corporea:** Il lavoro collettivo della Squadra dovrebbe includere la stessa bellezza, eleganza e intensità dei movimenti per tutte le ginnaste

### 4.4. Varietà

- 4.4.1. **Formazioni:** minimo 6

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

#### 4.4.2. **Scambi:** devono essere usati vari tipi di lanci e/o riprese

##### **Spiegazioni**

- *Varie altezze dei lanci, comprese altezze miste in cui, contemporaneamente, alcuni volano molto in alto e altri di media altezza*
- *Varie tecniche di lancio*
- *Varie tecniche di ripresa*
- *Varie combinazioni di criteri uguali o differenti*

#### 4.4.3. **Organizzazione del Lavoro Collettivo**

- Il carattere tipico dell'esercizio di Squadra è la partecipazione di ogni ginnasta al lavoro omogeneo della Squadra in uno spirito di cooperazione.
- Ogni composizione dovrebbe avere vari tipi di organizzazione nel lavoro collettivo con minimo 1 di ciascuno dei seguenti tipi di lavoro collettivo: (**vedere Spiegazioni: Guida per il lavoro collettivo**).  
**Dovrebbe esserci equilibrio tra i diversi tipi di organizzazione nel lavoro collettivo, in modo che un tipo non sia predominante nella composizione (Esempio: maggioranza di sincronia nell'esercizio)**
- Ogni composizione dovrebbe avere vari tipi di **Collaborazioni**.  
**Dovrebbe esserci equilibrio tra i diversi tipi di Collaborazioni, in modo che un tipo non sia predominante nella composizione (Esempio: maggioranza di Collaborazioni nell'esercizio)**

##### **Spiegazioni**

##### **Guida per il lavoro collettivo**

1. *Sincronia: esecuzione simultanea degli **stessi** movimenti, con la medesima ampiezza, velocità, dinamismo, ecc.*
2. *Esecuzione "corale": esecuzione simultanea di differenti movimenti (dalle 5 ginnaste o sottogruppi) con ampiezza o velocità o direzioni differenti*
3. *In rapida successione o "a canone": esecuzione delle 5 ginnaste (o sottogruppi) una dopo l'altra. Il movimento inizia immediatamente dopo o durante lo stesso movimento eseguito da parte della ginnasta o sottogruppo precedente.*
4. *Contrasto: esecuzione delle 5 ginnaste (o sottogruppi) in contrasto per velocità (lento-veloce) o intensità (forte-piano) o livello (in piedi-al suolo) o direzione, o movimento (pausa-continuo)*

4.4.4. **Direzioni e Spostamenti:** creazione di forme diverse per utilizzare l'intera pedana in maniera varia e completa, ginnaste in volo, in piedi, al suolo, che corrono, saltano, camminano, ecc.

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

5. Falli Artistici	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>CONTATTO CON ATTREZZI/GINNASTE</b>			All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste è senza attrezzo per più di 4 secondi Nessuna delle 5 ginnastre è in contatto con alcun attrezzo nella posizione finale All'inizio dell'esercizio, una ginnasta rimane in posizione sollevata per più di 4 secondi							
<b>IDEA GUIDA: CARATTERE</b> <i>Lo stile e il carattere dei movimenti riflettono il carattere della musica; questo carattere forma un'idea guida sviluppata dall'inizio, alla metà e alla fine</i>	Un carattere definito è presente tra o durante la maggioranza (ma non tutti) degli elementi / movimenti di collegamento e dei Passi di Danza		Un carattere definito o stile non è completamente sviluppato nei Passi di Danza; essi sono principalmente camminate, corse o saltelli sugli accenti senza riguardo allo specifico stile musicale. Un carattere definito è presente tra o durante alcuni elementi / movimenti di collegamento		Non esiste un carattere definito di movimento tra le Difficoltà, che sono presentate solo come una serie di Difficoltà senza uno stile di movimento collegato alla musica. Un carattere definito è presente solo durante le Combinazioni di Passi di Danza		I Passi di Danza; e movimenti di collegamento non hanno un carattere definito			
<b>IDEA GUIDA: Collegamenti tra le formazioni</b>		Passaggi da una formazione ad un'altra poco logici, non ben collegati. Le ginnaste camminano o corrono (almeno la metà) tra le formazioni, prive di relazione logica o di armonia con l'unità / idea guida								

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>RITMO</b> Armonia tra i movimenti e accenti musicali, frasi e tempo	Interruzione isolata, ogni volta fino a 1,00									L'intero esercizio è scollegato dal <b>ritmo</b> (musica di sottofondo)
			Introduzione musicale senza movimento più lunga di 4 secondi		Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio					
<b>CAMBI DINAMICI</b> <i>L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica</i>			I movimenti della ginnasta non rispettano i <b>cambi dinamici</b> nella musica OPPURE i movimenti della ginnasta non creano cambi dinamici quando la musica manca di cambi dinamici							
<b>ESPRESSIONE CORPOREA</b>			Partecipazione insufficiente dei segmenti corporei compreso il viso da parte di tutte le ginnaste							
<b>VARIETÀ</b>										
• <b>Formazioni</b>		Mancanza di varietà nell'ampiezza /disegno delle formazioni Lunga sosta in una formazione	Meno di 6 formazioni ( <b>penalità</b> una volta)							
• <b>Scambi</b>		Mancanza di varietà nei lanci								
• <b>Organizzazione del Lavoro collettivo</b>		Un tipo di lavoro collettivo predominante nella composizione								
• <b>Collaborazioni</b>		Un tipo di Collaborazione predominante nella composizione	Elementi proibiti nella collaborazione							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
• <b>Direzioni/Traiettorie e Spostamenti</b>		Varietà insufficiente nell'uso di direzioni / traiettorie								
		L'intera pedana non è utilizzata								
		Varietà insufficiente nell'uso dei livelli e delle modalità di spostamento								
• <b>Elementi Attrezzo</b>		Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tecniche degli elementi d'attrezzo								

<b>6. Falli Tecnici</b>			
<b>Tutte le penalità elencate sono assegnate ogni volta, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità forfaitarie), salvo diversa indicazione in grassetto (questi falli sono indicati per ogni ginnasta)</b>			
<b>Penalità</b>	<b>Piccolo 0,10</b>	<b>Medio 0,30</b>	<b>Grande 0,50 o più</b>
<b>Movimenti corporei</b>			
<b>Generalità</b>	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo		
<b>Tecnica di Base</b>	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo, inclusa la posizione scorretta del piede e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle sollevate	Posizione asimmetrica delle spalle e/o del busto durante una difficoltà corporea	
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento ( <b>ciascuna ginnasta</b> )	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento ( <b>ciascuna ginnasta</b> )	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo ( <b>ciascuna ginnasta</b> ) Perdita totale di equilibrio con caduta: <b>0,70 (ciascuna ginnasta)</b>
<b>Salto</b> (vedere anche Annesso - tavole con angoli)	• Arrivo pesante	Arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Forma con piccolo movimento a kip	Forma con medio movimento a kip	Forma con grande movimento a kip
<b>Equilibri</b> (vedere anche Annesso - tavole con angoli)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo	
<b>Rotazioni</b> (vedere anche Annesso - tavole con angoli)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta né fissata durante la rotazione di base	
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	Saltello(i) senza spostamento	Saltello(i) con spostamento	
<b>Elementi pre-acrobatici</b>	Arrivo pesante	Elemento pre-acrobatico/non-pre-acrobatico con tecnica non autorizzata	
		Camminare in posizione verticale	
<b>Sincronia</b>	Mancanza di sincronia tra il movimento individuale e quello del gruppo		
<b>Formazioni</b>	Linea(e) imprecisa(e) all'interno della formazione		



Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
<b>Attrezzo</b>			
<b>Collisioni</b>	Collisione tra ginnaste / attrezzo (+ tutte le conseguenze)		
<b>Perdita dell'attrezzo</b>  Per la perdita dell'attrezzo: il giudice penalizzerà una volta, indipendentemente e dal numero di ginnaste, in base al numero totale di passi compiuti per recuperare l'attrezzo più lontano			Perdita e ripresa senza spostamento
			Perdita e ripresa dopo 1-2 passi: <b>- 0,70</b>
			Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: <b>1,00</b>
			Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): <b>1,00</b>
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: <b>1,00</b>
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: <b>1,00</b>
<b>Tecnica</b>		Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 1 passo</b>	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 2 o più passi</b> /"Chassé" nel R
			Attrezzo inutilizzabile - <b>0.70</b>
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione per la Palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo statico ** (indipendentemente dal numero delle ginnaste)	
		Durante la collaborazione immobilità visibile di uno o più attrezzi per più di 4 secondi (ogni volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste)	
<b>Fune</b>			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio o <b>ripresa</b> scorretti: ampiezza, forma, piano di lavoro, <b>la fune</b> non tenuta ad ambedue i capi		
		Perdita di un capo della fune <b>senza interruzione</b> nell'esercizio ( <b>ogni ginnasta</b> )	Perdita di un capo della fune con interruzione nell'esercizio ( <b>ogni ginnasta</b> )
		<b>Passaggio nella fune: inciampare nella fune (ogni ginnasta)</b>	
			Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio ( <b>ogni ginnasta</b> )
		<b>Nodo nella fune senza interruzione dell'esercizio (ogni ginnasta)</b>	<b>Nodo nella fune con interruzione dell'esercizio (ogni ginnasta)</b>

Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
<b>Cerchio</b>			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio ( <b>ogni ginnasta</b> )	
<b>Palla</b>			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrato") o visibilmente schiacciato dalle dita		
	Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
<b>Clavette</b>			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, interruzione del movimento durante i giri)		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Manca di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		
<b>Nastro</b>			
<b>Tecnica di Base</b>	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.)		
	Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro		Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio ( <b>ogni ginnasta</b> )
		Nodo senza interruzione dell'esercizio ( <b>ogni ginnasta</b> )	Nodo con interruzione dell'esercizio ( <b>ogni ginnasta</b> )
	La coda del nastro resta al suolo involontariamente durante l'esecuzione dei disegni, lanci, echappé, ecc ( <b>fino a 1 metro</b> )	La coda del nastro resta al suolo involontariamente durante l'esecuzione dei disegni, lanci, echappé, ecc ( <b>più di 1 metro</b> )	




























\*\*Attrezzo Statico: Vedere Esercizio Individuale pag.22, #3.5 e Squadra pag. 60, #3.4











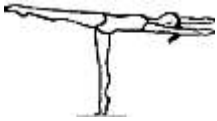
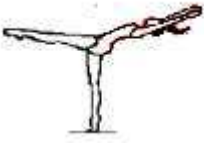

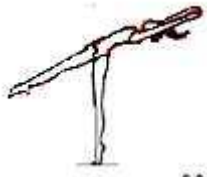







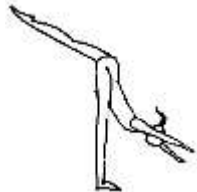
## **ANNESSO**













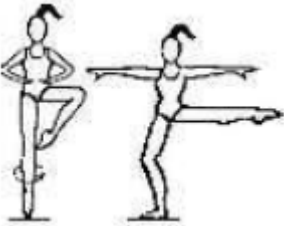
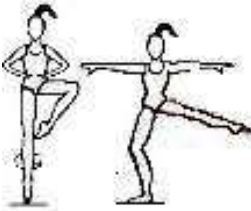
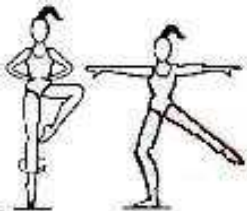
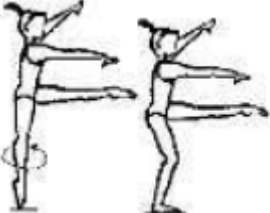
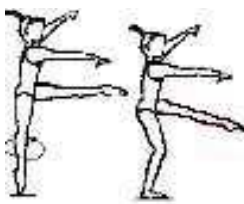
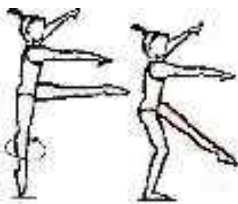
- Direttive Tecniche (Spiegazioni / Esempi)
- Programma Attrezzi: Senior, Junior
- Programma Tecnico per l'Esercizio Individuale Junior
- Programma Tecnico per l'Esercizio di Squadra Junior

## Direttive Tecniche

### Spiegazioni / Esempi

<b>BD valida</b>	<b>BD valida</b> Penalità <b>ET -0,10</b>	<b>BD valida</b> Penalità <b>ET -0,30</b>	<b>BD NON valida</b> Penalità <b>ET -0,50</b>
	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 10°)	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 20°)	Forma scorretta fuori tolleranza (20° e più)
<p>Salto Enjambé (richiesto 180°)</p> 	 <p style="text-align: center;">oppure</p> 	  	 
<p>Salto Biche</p> 		 	 
<p>Cosacco</p> 	 	 	 
<p>Salto Enjambé a boucle</p> 		 	 

BD valida	BD valida Penalità ET -0,10	BD valida Penalità ET -0,30	BD NON valida Penalità ET -0,50
	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 10°)	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 20°)	Forma scorretta fuori tolleranza (20° e più)
<p>Salto Enjambé con flessione del busto indietro (richiesto toccare)</p> 			<p>Valido 0,30</p>   <p>0.00</p>
<p>Attitude</p> 			 
<p>Gamba libera avanti all'orizzontale con il busto indietro all'orizzontale</p> 			
<p>Grand écart con busto indietro più basso dell'orizzontale</p> 			
<p>Penché: busto avanti all'orizzontale o più basso, grand écart indietro</p> 			

<b>BD valida</b>	<b>BD valida</b> Penalità <b>ET</b> -0,10	<b>BD valida</b> Penalità <b>ET</b> -0,30	<b>BD NON valida</b> Penalità <b>ET</b> -0,50
	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 10°)	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 20°)	Forma scorretta fuori tolleranza (20° e più)
Grand écart indietro a boucle con busto avanti all'orizzontale 			
Grand écart avanti 			Valido 0.20 
Grand écart laterale 			Valido 0.20 
Fouetté in Passé 			
Fouetté con gamba tesa all'orizzontale 			

## PROGRAMMA ATTREZZI

### PROGRAMMA SENIOR

#### 1. ETÀ DELLE GINNASTE










**2017:** 2001 e anni precedenti

**2018:** 2002 e anni precedenti

**2019:** 2003 e anni precedenti

**2020:** 2004 e anni precedenti

#### 2. Ginnaste Individualiste: 4 esercizi

<b>2017-2018</b>				
<b>2019-2020</b>				
<b>2021-2022</b>				
<b>2023-2024</b>				

#### 3. Squadra: 2 esercizi

















<b>2017-2018</b>	5 	3  2 
<b>2019-2020</b>	5 	3  2 paia 
<b>2021-2022</b>	5 paia 	3  2 
<b>2023-2024</b>	5 	3  2 paia 

# PROGRAMMA JUNIOR









## 1. ETÀ DELLE GINNASTE

**2017:** 2004 - 2003 - 2002  
**2018:** 2005 - 2004 - 2003  
**2019:** 2006 - 2005 - 2004  
**2020:** 2007 - 2006 - 2005

## 2. Ginnaste Individualiste: 4 esercizi

<b>2017-2018</b>					
<b>2019-2020</b>					
<b>2021-2022</b>					
<b>2023-2024</b>					

## 3. Squadra: 2 esercizi

<b>2017-2018</b>	5 	5 paia 
<b>2019-2020</b>	5 	5 
<b>2021-2022</b>	5 	5 
<b>2023-2024</b>	5 paia 	5 



## Programma Tecnico per l'Esercizio Individuale Junior

### 1. Requisiti per la Difficoltà:

Componenti di Difficoltà collegati con elementi tecnici d'attrezzo	Difficoltà corporee	Combinazione di Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo
Simbolo	<b>BD</b> Minimo 3 <b>Le 7 di maggior valore</b>	<b>S</b> Minimo 2	<b>R</b> Minimo 1 <b>Massimo 4</b>	<b>AD</b> No Min/Max
Gruppi di Difficoltà corporee	Salto - <i>Min.1</i> Equilibri - <i>Min.1</i> Rotazioni - <i>Min.1</i>			

2. Il Comitato Tecnico, per le ginnaste junior, non raccomanda le BD sul ginocchio
3. Tutte le norme generali per le Difficoltà Individuale Senior sono valide anche per l'Individuale Junior
4. La mano non-dominante deve essere usata per eseguire un elemento tecnico Fondamentale **o Non Fondamentale** durante 2 **BD** (Palla e Nastro).
5. **Punteggio Difficoltà (D):** I giudici-D valutano le Difficoltà, applicano il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

#### 5.1. Penalità delle Giudici D (D1 e D2)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Difficoltà corporee	Minimo 3 <b>Le 9 BD di maggior valore</b>	Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo ( $\wedge$ , T, $\phi$ ): penalità per ogni Difficoltà mancante  Esecuzione di meno di 3 BD  Meno di 2 BD con maneggio usando la mano non dominante
Equilibrio "tour lent"	Massimo 1	Più di 1
Combinazione di passi di danza	Minimo 2	Meno di 2

#### 5.2. Penalità delle Giudici D (D3 e D4)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Elementi Dinamici con rotazione	Minimo 1	Mancanza di minimo 1

## Programma Tecnico per l'Esercizio di Squadra Junior

### 1. **Requisiti** per la Difficoltà per la Squadra Junior:

Componenti di Difficoltà collegati con elementi tecnici d'attrezzo	<b>Difficoltà senza scambi: Difficoltà corporee</b>	<b>Difficoltà con scambio: Difficoltà di Scambio</b>	<b>Combinazione di Passi di danza</b>	<b>Elementi Dinamici con Rotazione</b>	<b>Collaborazione</b>
Simboli	<b>BD</b> Minimo 3	<b>ED</b> Minimo 3	<b>S</b> Minimo 2	<b>R</b> Massimo 1	<b>C</b> Minimo 4
	Max <b>7</b> (1 a scelta)				
Gruppi di Difficoltà corporee	Salti- Min.1 Equilibri- Min.1 Rotazioni- Min.1				

2. Il Comitato Tecnico, per le ginnaste junior, non raccomanda le BD sul ginocchio.
3. Tutte le norme generali per le Difficoltà di Squadra Senior sono valide anche per l'esercizio di Squadra Junior (eccetto Junior individuale #4).
4. **Punteggio Difficoltà (D):** I giudici-**D** valutano le Difficoltà, applicano il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

#### 4.1. **Penalità Giudici D (D1 e D2)**

<b>Difficoltà</b>	<b>Minimo/Massimo</b>	<b>Penalità 0,30</b>
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meno di 1 Difficoltà per ciascun gruppo corporeo (<math>\wedge, T, \phi</math>): penalità per ogni <b>Gruppo Corporeo</b> mancante</li> <li>• 1 Difficoltà di ciascun Gruppo Corporeo non eseguita simultaneamente (<b>o in successione molto rapida; non in sottogruppi</b>)</li> <li>• Esecuzione di meno di 3 BD</li> </ul>
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 3	Esecuzione di meno di 3 Difficoltà di Scambio
Combinazione di passi di danza	Minimo 2	Meno di 2

#### 4.2. **Penalità Giudici D (D3 e D4)**

<b>Difficoltà</b>	<b>Minimo/Massimo</b>	<b>Penalità 0,30</b>
Elementi dinamici con rotazione	Massimo 1	Più di 1
Collaborazioni	Minimo 4	Mancanza di minimo 4

5. **Esecuzione Individuale e di Squadra:** Tutte le norme generali per l'Esecuzione degli esercizi Individuali e di Squadra Senior sono validi anche per gli esercizi Individuali e di Squadra Junior