

SPECIFICHE: REGOLAMENTO 2020/21

1) COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO

VALORE DIFFICOLTA'

In ogni esercizio dovranno essere inseriti 5 ELEMENTI CORPO (BD) e 5 ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO indicati per ciascuna categoria che andranno a formare il valore difficoltà.

Ogni elemento ha il valore di 0,50

(Pag. 7 – **eliminare BD**).

2) Non è possibile eseguire **BD** in esubero relativamente al numero massimo delle **BD** consentito in ogni gara specifica. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico (Pen. 0,50 per ogni **BD** in esubero, giudice di D).
(Pag. 9 – **sostituire la parola difficoltà con BD**).

3) Se l'elemento tecnico d'attrezzo viene ripetuto in modo identico durante una BD, tale BD non sarà valida (Nessuna Penalità).
(PENALITA' da aggiungere a pag. 9).

4) ELEMENTI PRE-ACROBATICI (Pag. 14 – 15)

Le ginnaste appartenenti al 1° livello possono scegliere solo tra queste pre-acrobatiche:

- Capovolta (avanti, laterale o dietro)
- Passaggio a terra con rotazione (rotolino)

Questi elementi pre-acrobatici possono essere ripetuti (NESSUNA PENALITA').

Non posso assolutamente inserire all'interno dell'esercizio la RUOTA, e altre pre-acrobatiche non presenti nella LISTA del 1° livello, ad esempio: rovesciata avanti, indietro, etc. (PENALITA' 0,50 per esigenza non rispettata, giudice D, vedi pag. 9 punto 2)

Questa penalità, vale anche per l'inserimento delle BD appartenenti al 2° livello (specificato a pag. 12 - penalità pag. 9 punto 2)

Le ginnaste appartenenti al 2° livello possono scegliere solo tra queste pre-acrobatiche:

- Capovolta (avanti, laterale o dietro)
- Passaggio a terra con rotazione (rotolino)
- Ruota

Questi elementi pre-acrobatici possono essere ripetuti (NESSUNA PENALITA').

Non posso assolutamente inserire all'interno dell'esercizio altre pre-acrobatiche non presenti nella LISTA del 1° o 2° livello, ad esempio: rovesciata avanti, indietro, etc. (PENALITA' 0,50 per esigenza non rispettata, giudice D, vedi pag. 9 punto 2)

Questa penalità, vale anche per l'inserimento delle BD non presenti nella LISTA di 1° e 2° livello. (specificato a pag. 12 – penalità pag. 9 punto 2)

La capovolta (avanti, laterale o dietro) o il passaggio a terra con rotazione (rotolino), possono essere eseguiti con partenza dall'alto oppure con partenza dal suolo.

La ruota può essere eseguita dall'alto, a una o due mani, con partenza da terra, a una o due mani, sui gomiti etc. (NO rondata).

5)

ESIGENZE ELEMENTI IMPOSTI ATTREZZO

Ogni esigenza ha il valore di 0,50.

<u>p. 2,50</u>	INDIVIDUALE – SUCCESIONE – RAPPRESENTATIVA DI SQUADRA	COPPIA - SQUADRA
FUNE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Serie saltelli in avanti (min. 3) ➤ Giri fune doppia (min. 3) ➤ Echappè o abbandono ➤ Avvolgimento ➤ Saltello della fune per dietro 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
CERCHIO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saltelli av. attraverso il cerchio (min. 3) ➤ Giri sulla mano (min. 3) ➤ Rotolamento al suolo ➤ Prillo al suolo ➤ Lancio e ripresa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
PALLA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotolamento al suolo ➤ Rotolamento sul corpo (anche solo un segmento) ➤ Serie palleggi (min. 3) ➤ Movimento ad otto (anche a 2 mani) ➤ Lancio e ripresa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
CLAVETTE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grande circonduzione delle clavette ➤ Min. 3 giri ➤ Min. 3 battute ➤ Rotolamento al suolo (anche di una sola clavetta) ➤ Lancio e ripresa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio
NASTRO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spirali ➤ Serpentine ➤ Passaggio sopra o attraverso il nastro ➤ Movimento ad otto ➤ Ampia circonduzione sul piano sagittale 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 a scelta tra gli elementi attrezzo ➤ 2 Collaborazioni differenti ➤ 1 scambio di lancio

(Pag. 13 COPPIA-SQUADRA 2 a scelta tra gli elementi attrezzi e non 3).

6) INDICAZIONI TECNICHE: SILVER CUP 1 – 2 – 3

La giuria prenderà in considerazione solo le BD richieste secondo un ordine cronologico.

Esempio 1:

Nel SILVER CUP 1, sono richieste 3 BD, posso inserire 1 SALTO, 1 EQUILIBRIO, 1 ROTAZIONE e un altro SALTO, ma chiaramente la giuria prenderà in considerazione solo le prime 3 BD, la quarta BD (in questo caso il SALTO), non verrà ne conteggiata ne penalizzata dal giudice di DIFFICOLTA', ma verrà presa in considerazione o comunque penalizzata dal giudice di ESECUZIONE, in caso di FALLI TECNICI.

Esempio 2:

*Nel SILVER CUP 1, sono richieste 3 BD, NON posso per cui inserire 1 SALTO, 1 SALTO, 1 ROTAZIONE e 1 EQUILIBRIO, poiché la giuria prenderebbe in considerazione solo le prime 3 BD in ordine cronologico, e in questo caso la quarta BD (EQUILIBRIO) non verrà ne conteggiata ne penalizzata dal giudice di DIFFICOLTA', ma verrà presa in considerazione o comunque penalizzata dal giudice di ESECUZIONE, in caso di FALLI TECNICI; **INOLTRE riceverò anche una penalità di 0,50 dal giudice di DIFFICOLTA' per assenza del numero minimo richiesto di GRUPPO CORPOREO (Pag. 18 punto 2 "Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito").***

7) Una ginnasta (di qualsiasi livello) può eseguire 3 esercizi individuali con musica cantata (NESSUNA PENALITA').

Documento aggiornato al 23/01/2021

