



PROGRAMMA TECNICO 2018-2019

Ginnastica Ritmica

Aggiornato al 25/10/2018

N.B.: In **ROSSO** sono riportate le integrazioni/modifiche rispetto al programma dell'anno scorso.
In **GIALLO** gli aggiornamenti del 25/10/2018

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Ritmica

GENERALITÀ

GENERALITÀ – VALIDE PER PROGRAMMA INDIVIDUALE SQUADRA E COPPIA

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

MUSICA

Un segnale sonoro può iniziare prima della musica.

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

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

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

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

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

L'accompagnamento musicale con voce e parole può essere usato per gli esercizi di squadra, coppia e gli esercizi individuali, senza limitazioni e nel rispetto dell'etica.

Una ginnasta/coppia/squadra può ripetere l'esercizio solo in caso di errore di "forza maggiore" e con l'approvazione della Presidente di Giuria (esempio: mancanza di elettricità, errore del sistema audio, ecc.). **In caso di malore/infortunio durante l'esecuzione dell'esercizio, un'eventuale ripetizione verrà valutata caso per caso dal Presidente di Giuria unitamente al personale medico presente sul campo gara.**

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

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

Ogni brano musicale deve essere registrato su un singolo CD di alta qualità o su Pen Drive. **In fase nazionale è ammesso esclusivamente l'utilizzo di Pen Drive.**

Le seguenti informazioni devono essere scritte su ogni CD o sul file (Pen Drive):

- Società di appartenenza;
 - Nome della ginnasta/squadra livello e categoria;
 - Attrezzo;
 - Numero di passaggio previsto per la gara specifica.
- Penalità del Giudice Responsabile: 0,30 p. per CD o PEN DRIVE non regolamentare.

LA GIURIA

Nelle competizioni ufficiali CSI la giuria, individuale di coppia e di squadra, è composta da:

- **Esecuzione**: valuta falli tecnici: esecuzione dei movimenti corporei e maneggio di attrezzo;
- **Composizione**: valuta la composizione dell'esercizio e i falli artistici: coreografia e musica;
- **Difficoltà**: valuta numero e valore delle difficoltà, dei passi ritmici e degli elementi di rischio, gli scambi e le collaborazioni.

La giuria è assistita da una Responsabile che oltre alla funzione di controllo, applica le penalità sotto riportate.

Le giudici sono responsabili dei punteggi.

Nelle Fasi locali la giuria deve essere composta da almeno 3 giudici. In assenza del Giudice Responsabile le penalità di sua competenza verranno applicate dal giudice delle Difficoltà.

SUDDIVISIONE E CALCOLO DEI PUNTEGGI

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

- **Esecuzione** falli esecuzione da 0 a 10,00 punti max.
(penalità del giudice dell'esecuzione (media aritmetica delle penalità se sono presenti più giudici) che vanno sottratte da 10,00);
- **Composizione**: da 0 a 10,00 punti max.
(somma delle penalità dei sottogruppi di giudici della composizione che vanno sottratte da 10,00);
- **Difficoltà**: somma dei valori delle difficoltà, passi ritmici, rischi, scambi e collaborazioni eseguiti dalla/e ginnasta/e da cui vengono dedotte le "penalità neutre".

PEDANA

È obbligatoria una Pedana di m. 13x13 (all'esterno della linea).

Il superamento del bordo della pedana, di qualsiasi parte del corpo o attrezzo che tocchi il suolo al di fuori del bordo della pedana o qualsiasi attrezzo che esca dalla pedana e ritorni da solo, saranno penalizzati:

- Penalità del Giudice Responsabile: 0,30 p. ogni volta per una ginnasta individualista o ciascuna ginnasta di coppia/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; se perdo una clavetta e in un successivo momento un'altra clavetta la penalità sarà di 0,30+0,30 p. perché le perdite sono avvenute in due momenti distinti; se nello stesso momento due ginnaste perdono fuori pedana la clavetta la penalità è di 0,30+0,30).

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

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 di 0,30 p. (questa penalità si somma a quella di uscita della ginnasta (0,30 p.) e dell'attrezzo (0,30 p.)).

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.

ATTREZZI (Esercizi Individuali di Coppia e di Squadra)

Le norme e caratteristiche di ciascun attrezzo sono precisate nelle Norme degli attrezzi F.I.G..

FUNE	Lunghezza: opzionale per le ginnaste in base all'altezza delle stesse Spessore: uniforme o rinforzato al centro Forma: entrambe le estremità della corda, con o senza nodi. Senza manico in legno. Potrebbe essere avvolto con un sottile materiale antiscivolo in una lunghezza corrispondente alla larghezza di una mano.
CERCHIO	Diametro interno: 800-900 mm per le ginnaste della categoria senior e per le coppie/squadre di III categoria. 700-900 mm per le ginnaste delle categorie allieve e junior e per le coppie/squadre di II categoria. Da 600 mm per le ginnaste delle categorie lupette e tigrotte e per le coppie/squadre di I categoria.
PALLA	Diametro: 180 - 200 mm
CLAVETTE	Lunghezza: 400 - 500 mm
NASTRO	Nastro: Lunghezza: Lunghezza totale 6 m (minimo) in un unico pezzo per le ginnaste della categoria senior. Lunghezza totale 5 m (minimo) in un unico pezzo per le ginnaste delle categorie ragazze e junior e per le coppie/squadre di II e III categoria. Larghezza: 40 - 60 mm Bacchetta: Lunghezza: 500 - 600 mm

ESERCIZI DI SQUADRA E COPPIA:

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

La sistemazione degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è così autorizzata: 1 per le ginnaste individualiste e massimo 2 per le coppie/squadre, per le clavette rispettivamente 2 e 4. **Gli attrezzi di riserva dovranno essere forniti dalle singole società partecipanti alla competizione e dovranno essere posizionati dal tecnico della ginnasta/e che intendono avvalersene prima dell'inizio dell'esercizio e rimossi al termine dello stesso.**

L'attrezzo sarà sempre controllato al termine dell'esercizio all'uscita dalla pedana.

Per ogni uso di un attrezzo non regolamentare:

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

Attrezzo inutilizzabile: 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 Responsabile: 0,50 p. per ritardo eccessivo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione**

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

- Penalità del Giudice Esecuzione (E): 1,00 p. per la perdita dell'attrezzo, fuori pedana (indipendentemente dalla distanza)/attrezzo inutilizzabile;
- Penalità del Giudice Responsabile: 0,30 p. per l'attrezzo che esce di pedana.

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

- Penalità del Giudice Responsabile: 0,50 p. per recupero non autorizzato.

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

- Penalità del Giudice Esecuzione (E): 1,00 p. per perdita dell'attrezzo;
- Penalità del Giudice Responsabile: 0,50 p. per utilizzo dell'attrezzo non autorizzato.

ATTREZZO ROTTO O ATTREZZO CHE RESTA APPESO AL SOFFITTO

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

La ginnasta o la coppia/squadra non verrà penalizzata per l'attrezzo rotto o appeso al soffitto, ma sarà penalizzata solamente per le conseguenze dei vari errori tecnici.

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

- interrompere l'esercizio;
- spostare l'attrezzo rotto fuori pedana (nessuna penalità) e continuare l'esercizio con l'attrezzo di riserva.

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

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

Se l'attrezzo si rompe alla fine dell'esercizio (ultimo movimento) e la ginnasta o la squadra 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.**

ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE (Esercizi Individuali, di Coppia e di Squadra)

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.

È 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 il costume o sul collant o il costume lungo intero;
- Lo stile del gonnellino (taglio e decorazioni) è libero, ma il gonnellino deve sempre poter ricadere sui fianchi della ginnasta;
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con scarpette da ginnastica;
- La pettinatura deve essere ordinata e sobria e il trucco chiaro e leggero.

È vietato indossare braccialetti, anelli, collane o piercing di ogni genere; non sono più permessi nemmeno piccoli orecchini a forma di bottoncino e braccialetti o cavigliere in cotone tipo "braccialetto della fortuna".

Ogni costume potrà essere controllato prima dell'entrata della ginnasta in campo gara o al termine dell'esercizio all'uscita dalla pedana.

Se l'abbigliamento delle ginnaste individualiste e delle ginnaste di coppia/squadra non è conforme alle regole, è applicata una penalità dal Giudice Responsabile:

- Penalità del giudice Responsabile: 0,30 p. per la ginnasta individualista e una volta per la coppia/squadra in fallo.

La mancanza dello stemma societario sarà soggetta a penalità da parte del Giudice Responsabile. **Non è più ammesso l'utilizzo di stemma societario composto da strass applicati sul body. Lo stesso dovrà essere applicato sul body o sul gonnellino e dovrà essere ben visibile. Non è ammesso e pertanto verrà penalizzato lo stemma societario applicato sotto il gonnellino o sulle collant.**

Penalità del giudice Responsabile: 0,30 p. per emblema mancante o non conforme alle norme ufficiali.

Fasciature o elementi di supporto, purché siano dispositivi medico-sanitari (es. garze, fasciature, taping, fasce elastiche tipo "gibaud", tutori) possono essere colorati o color carne. Non sono ammesse ginocchiere tipo "pallavolo" a meno che non siano dichiarate come assolutamente necessarie per portare a termine la competizione dal personale medico presente in campo gara e non vi sia la disponibilità immediata di una fasciatura conforme.

- Penalità del giudice Responsabile: 0,30 p. per fasciatura/supporto non conforme.

DISCIPLINA DELLE GINNASTE E DEGLI ALLENATORI (Esercizi Individuali, di Coppia e di Squadra)

Le ginnaste individualiste o di coppia/squadra devono presentarsi in campo gara solamente dopo essere state chiamate.

Durante l'esercizio di squadra, le ginnaste non sono autorizzate a comunicare verbalmente tra loro (**non possono pertanto "dare il via", contare ad alta voce o farsi cenni con il capo o con il corpo, etc...**):

- Penalità del giudice Responsabile: 0,50 p. nel caso la regola non sia rispettata.

Le ginnaste individualiste, e la coppia/squadra devono entrare in pedana con spostamenti rapidi, senza accompagnamento musicale ed assumendo immediatamente la posizione iniziale:

- **Penalità** del giudice Responsabile: 0,50 p. se non si riscontra questo requisito.

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

- Penalità del Giudice Responsabile: 0,50 p..

In nessun caso, la/le ginnasta/e sono autorizzate ad abbandonare la pedana durante l'esercizio.

- **Penalità del giudice Responsabile: 0,30 p. qualora la regola non sia rispettata.**

SPECIFICA SULLA COMPILAZIONE DELLE FICHE

Pur potendo inserire nell'esercizio più passi ritmici, rischi, collaborazioni, si consiglia ai tecnici di scrivere sulla fiche solo quanto strettamente richiesto dal programma (solo 1 rischio, solo 4 collaborazioni, solo 1 serie di passi ritmici). Questo rende più agevole per la giuria calcolare l'esatto valore delle difficoltà da attribuire e riduce al minimo la possibilità di errori di calcolo. Nel caso inseriate nella fiche rischi, collaborazioni e passi ritmici ulteriori rispetto a

quelli richiesti dal programma raccomandiamo di non scrivere accanto il valore ma di indicarlo esclusivamente accanto a quelli obbligatori.

Per le individualiste chiediamo di indicare sulla fiche se partecipano al programma assoluto (è possibile segnare/evidenziare la casella “programma completo”).

Inoltre, con riferimento al programma di squadra, vi invitiamo a dare ad ogni squadra un nome e di indicarlo sia all’atto dell’iscrizione al campionato nazionale sia nella fiche. Questo consente alla segreteria di gara di individuare con maggiore facilità le squadre che partecipano al programma completo.

PENALITÀ APPLICATE DAL GIUDICE RESPONSABILE PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI, DI COPPIA E DI SQUADRA

Il totale di queste penalità sarà dedotto dal punteggio finale

Per ogni secondo in più o in meno nella durata della musica	p. 0.05
Per musica non conforme alle regole	p. 0.50
Per CD o PEN DRIVE non regolamentare	p. 0.30
Per ogni superamento del bordo della pedana di un attrezzo o di uno o due piedi o di una parte del corpo toccando il suolo al di fuori dell’area specifica o ogni attrezzo che esce dalla pedana e ritorna da solo	p. 0.30
Se la/le ginnasta/e termina/no l’esercizio al di fuori della pedana (per ogni ginnasta in fallo)	p. 0.30
Per ogni uso di attrezzi non conformi (esercizi individuali e di coppia/squadra)	p. 0.50
Per ogni uso di attrezzo oltre a quelli preventivamente posizionati	p. 0.50
Per utilizzazione non autorizzata dell’attrezzo di riserva (l’attrezzo “originale” è ancora in pedana)	p. 0.50
Per la restituzione dell’attrezzo uscito dalla pedana da parte dell’allenatore o altro membro della società	p. 0,50
Abbigliamento della ginnasta individualista e della coppia/squadra non conforme alle regole (una volta per la coppia/squadra)	p. 0.30
Per non conformità/mancanza del distintivo della Società	p. 0.30
Per fasciatura/elemento di supporto non conforme	p. 0.30
Per ginnaste di coppia/squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l’esercizio	p. 0.50
Entrata in pedana della ginnasta individualista/coppia/squadra non conforme alle regole	p. 0.50
Per l’allenatrice (o altro membro della delegazione) che comunica con la(e) ginnasta(e), musicista o giudici durante l’esercizio	p. 0.50
Per la/le ginnasta/e di squadra che abbandona/no la pedana durante l’esercizio	p. 0.30
Per l’esecuzione di difficoltà che superino il valore di quelle consentite da programma per ogni categoria e livello (per ogni difficoltà e anche se eseguita da una sola componente della coppia/squadra)	p. 1.00
Per l’esecuzione di elementi preacrobatici e non che superino il valore di quelli consentiti dal programma per ogni categoria e livello (anche se eseguito da una sola componente della coppia/squadra)	p. 1.00
Programma Small: quando la parte di coppia e di squadra non hanno la stessa durata (scarto massimo consentito 10’’))	p. 0,30
Programma Small: scorretta ripartizione delle difficoltà nella parte di coppia e di squadra	p. 0,30
Programma Small: scorretta ripartizione delle collaborazioni nella parte di coppia e di squadra	p. 0,30

Programma Small: attrezzo che viene lasciato all'interno della pedana dopo l'uscita della squadra durante la parte di coppia (una sola volta e non per attrezzo)	p. 0,50
Programma Small: attrezzo che viene lanciato/gettato/rotolato senza controllo fuori dalla pedana nel momento di transizione tra la parte di squadra e la parte di coppia (una sola volta e non per attrezzo)	p. 0,30
Programma Small: ginnaste che dopo aver concluso la loro parte di esercizio non abbandonano la pedana ma rimangono all'interno della linea di demarcazione (una sola volta e non per ginnasta)*	p. 0,30

*Programma Small: la penalità di 0,30 si applica anche nel caso in cui, all'inizio dell'esercizio, tutte le ginnaste si trovino all'interno della linea di demarcazione della pedana (una sola volta e non per ginnasta). Se le ginnaste all'inizio dell'esercizio sono tutte all'interno della pedana e nel momento del passaggio tra parte di coppia e squadra le ginnaste non escono correttamente dalla linea di demarcazione e rimangono con i piedi all'interno della pedana, la penalità si applica una sola volta

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE

PROGRAMMI E CATEGORIE

CATEGORIE INDIVIDUALE	ANNO	ATTREZZI		MUSICA MEDIUM	MUSICA LARGE	MUSICA SUPER
LUPETTE	2012/2011	Corpo Libero	Palla	Da 30" a 60"	Da 45" a 1'15"	Da 60" a 1'30"
TIGROTTE	2010/2009	Corpo Libero	Cerchio	Da 30" a 60"	Da 45" a 1'15"	Da 60" a 1'30"
ALLIEVE	2008/2007	Palla	Cerchio	Da 30" a 60"	Da 45" a 1'30"	Da 60" a 1'30"
RAGAZZE	2006/2005	Nastro	Palla	Da 30" a 60"	Da 45" a 1'30"	Da 60" a 1'30"
JUNIOR	2004/2003/ 2002	Nastro	Cerchio	Da 30" a 60"	Da 45" a 1'30"	Da 60" a 1'30"
SENIOR	2001 e precedenti	Fune	Clavette	Da 30" a 60"	Da 45" a 1'30"	Da 60" a 1'30"

CATEGORIE E LIMITI DI ETÀ

Le ginnaste potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria nel programma individuale.
Per la partecipazione alle gare di livello medium, large o super consultare il "Regolamento ginnastica ritmica CSI".

PROGRAMMA INDIVIDUALE

Il programma delle ginnaste individualiste è composto da 2 esercizi. Ogni ginnasta può iscriversi ad uno o due attrezzi. Sarà presente una classifica per ciascun attrezzo e la classifica assoluta. Non è obbligatorio presentare il programma completo.

DIFFICOLTÀ (D)

CATEGORIE	RICHIESTE TECNICHE	VALORE DIFFICOLTÀ		
		MEDIUM	LARGE	SUPER
LUPETTE	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 3 - 6 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 - 8 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
TIGROTTE	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 3 - 6 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 - 8 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
ALLIEVE	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 3 - 6 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 - 8 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
	elemento di rischio	NON RICHIESTO	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
RAGAZZE	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 3 - 6 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 - 8 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
	elemento di rischio	NON RICHIESTO	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
JUNIOR	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 3 - 6 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 - 8 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
	elemento di rischio	NON RICHIESTO	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
SENIOR	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 3 - 6 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 - 8 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
	elemento di rischio	NON RICHIESTO	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30

ELEMENTI CORPOREI:

- La tecnica dovrà obbligatoriamente presentare, prima dell'inizio della competizione, la scheda di dichiarazione degli esercizi (fiche) la quale sarà utilizzata dalle giudici come linea guida dell'esercizio. Non verranno pertanto applicate penalità per eventuali errori di fiche. In ogni caso la giudice valuterà quanto effettivamente eseguito dalla/e ginnasta/e.
- L'esercizio dovrà contenere:
 - N. 3 gruppi corporei di difficoltà **presenti all'interno dell'intero esercizio** nella misura di min. 1 scelti tra gli elementi riportati nelle tavole delle difficoltà. **I gruppi corporei potranno essere ricercati anche nelle eventuali difficoltà in esubero inserite nell'esercizio da parte della/e ginnasta/e.** ESEMPIO: Una ginnasta medium esegue, nell'ordine, un salto, due giri e poi successivamente un equilibrio. Per la nota D verranno prese in considerazione le prime tre

- difficoltà (il salto e le due rotazioni) eseguite in ordine cronologico mentre ai fini del calcolo dei gruppi corporei verrà tenuto conto anche della quarta difficoltà.
 - Qualora durante il proprio esercizio la ginnasta non esegua il numero minimo di difficoltà richieste dal programma, verrà applicata la penalità di 0,30 per mancanza di esigenza di difficoltà da parte del giudice della difficoltà.
 - La stessa penalità verrà applicata nel caso in cui la ginnasta non esegua il numero minimo di gruppi corporei obbligatori richiesti dal programma.
3. **NON** è consentito inserire difficoltà miste (combinazione di due difficoltà appartenenti a diversi gruppi corporei eseguiti in collegamento tra loro). Sono consentite esclusivamente le serie di salti, la serie di rotazioni e le rotazioni con cambio di forma (vedi parte specifica per salti e rotazioni). Laddove venisse inserita una difficoltà mista, la giudice riconoscerà la prima e la seconda difficoltà viene riconosciuta come ulteriore e separata. Nell'inserire le difficoltà dovranno osservarsi le seguenti regole:
- nel programma MEDIUM una difficoltà NON PUÒ superare il valore di 0,10;
 - nel programma LARGE una difficoltà NON PUÒ superare il valore di 0,30;
 - nel programma SUPER non vi è nessun limite;
4. nei programmi MEDIUM e LARGE è consentito inserire difficoltà che pur avendo un valore di base superiore, al netto delle diminuzioni previste dal codice, non superino il valore di 0,10 per le medium e di 0,30 per le large [Esempio: una ginnasta large potrà inserire nell'esercizio l'equilibrio arabesque con flessione dorsale del busto in pianta (equilibrio arabesque con flessione dorsale del busto sull'avampiede 0,40 – 0,10 per esecuzione su pianta = 0,30)
5. **Qualora vengano eseguite difficoltà di valore superiore a quello massimo consentito per ciascuna categoria e livello verrà applicata la penalità di 1,00 punto dal giudice responsabile e la giuria D non riconoscerà la difficoltà.**
6. Le difficoltà corporee devono essere eseguite con un movimento libero dell'attrezzo o con un maneggio appartenente ai gruppi tecnici fondamentali o non fondamentali.
7. Per gli esercizi a corpo libero, gli equilibri devono essere eseguiti con ampio movimento degli arti superiori, ad esclusione della difficoltà da 0,05da in piedi gambe unite, flessione massima del busto avanti ove alla ginnasta è consentito afferrare le cavie con le mani o abbracciarsi le ginocchia;
8. Le difficoltà corporee non vanno ripetute (salvi i casi particolari delle serie e degli equilibri/pivot fouettè), laddove questo avvenga, la difficoltà verrà considerata come non eseguita.
9. La giudice delle difficoltà valuterà le prime 3/8 difficoltà eseguite dalla ginnasta/e in ordine cronologico a seconda del livello di appartenenza. Laddove l'esercizio ne contenga in un numero superiore, qualora fatte scorrettamente, potrebbero incorrere in penalità esecutive. Non vi sono penalità compositive se si inseriscono più difficoltà. Il tecnico dovrà però tenere a mente che se, per esempio, inserisce 4 difficoltà nell'esercizio della propria ginnasta, ove ne sono richieste 3, la quarta non verrà registrata e conteggiata dalla giuria D per l'attribuzione del punteggio delle difficoltà ma verrà valutata dal punto di vista esecutivo dalla giuria E. Esclusivamente nei livelli large e super è possibile inserire difficoltà del valore di 0,05 a puro scopo coreografico. Le stesse non verranno conteggiate dal giudice delle difficoltà ma valutate dal punto di vista esecutivo.
10. Ogni elemento di difficoltà è valido e mantiene il suo valore a condizione che sia eseguito senza i falli tecnici seguenti:
- 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).

11. SPECIFICA PER IL PROGRAMMA MEDIUM

Qualora una ginnasta all'interno dell'esercizio esegua nella coreografia dei movimenti riconducibili a difficoltà da 0,05, la giuria valuterà se tali movimenti rispettino i criteri per essere riconosciuti come difficoltà (altezza, ampiezza, forma fissata e tenuta, gradi di rotazione, movimento delle braccia o dell'attrezzo). Solo ed esclusivamente in questo caso verranno riconosciuti come difficoltà diversamente dovranno essere considerati come mera coreografia.

SALTI

GENERALITÀ

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

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

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

I salti non coordinati con UN MOVIMENTO DELL'ATTREZZO (libero o appartenente ai gruppi tecnici fondamentali e/o non fondamentali), non saranno validi come difficoltà di salto.

La ripetizione di salti con la stessa forma non è valida se non nel caso di una serie.

Stessa forma: stacco con uno o due piedi (se non diversamente indicato nella tabella), numero di giri durante il volo.

ESEMPIO 1: il salto biche stacco un piede e stacco due piedi sono lo stesso salto perché inseriti nella stessa casella mentre l'enjambe stacco a un piede è diverso dall'enjambe stacco a due piedi perché inseriti in caselle diverse.

ESEMPIO 2: il salto cosacco con giro 180° ed il salto cosacco con 360° vengono considerati come salti con la stessa forma.

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. Ogni salto è valutato singolarmente.**

Ogni salto della serie conta come una Difficoltà (vedere Tabella Salti).

(ESEMPIO: Se la ginnasta esegue 3 jeté en tournant avrà già eseguito 3 difficoltà e ne potrà inserire ancora 3/5).

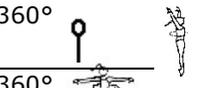
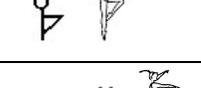
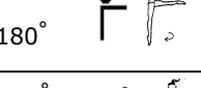
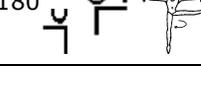
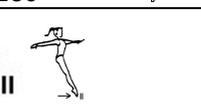
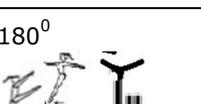
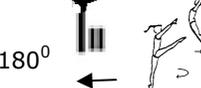
Il "saut plongé" - salto enjambé con il busto flesso in avanti, che termina direttamente in una capovolta non è considerato come una difficoltà di salto, ma come elemento pre-acrobatico.

In tutte le difficoltà di salto con anello (boucle), il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe essere vicino alla testa (posizione ad anello chiuso, non è richiesto toccare). In tutte le difficoltà di salto con flessione del busto dietro, la testa deve essere vicino a una parte della gamba (non è richiesto toccare).

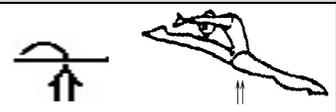
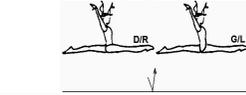
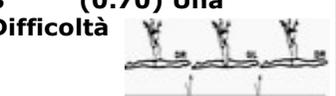
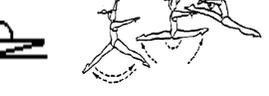
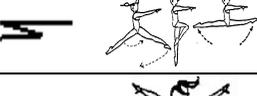
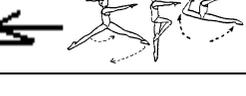
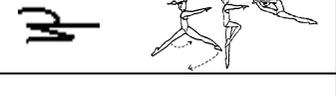
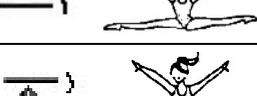
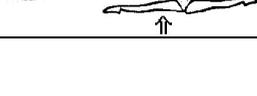
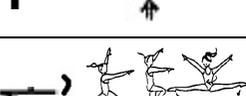
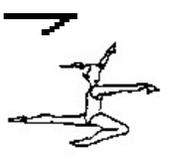
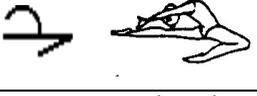
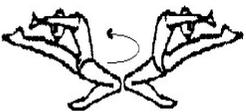
La rotazione di tutto il corpo durante il volo viene valutata dopo lo stacco dal suolo del piede/dei piedi e prima dell'arrivo al suolo.

I salti combinati con più di un'azione principale (ad esempio, salto biche à boucle), con stacco a un piede o 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 grave movimento a kip).**

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
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		 (tutto il piede più alto della testa)				
14. Salto Carpiato						
15. Cosacco, gamba avanti tesa, all’orizzontale, o con rotazione (180° o più), o con rotazione e busto flesso avanti			180° 			
16. Cosacco, gamba avanti tesa, in alto, il piede oltre la testa, o con rotazione (180° o più)			180° 			
17. Cosacco, gamba laterale tesa in alto, il piede oltre la testa, o in presa (Zhukova) e/o con rotazione (180° o più)			180° 			
18. Boucle di una gamba, stacco a 1 o 2 piedi, o con rotazione (180° o più)		180° 	180° 			
19. Boucle con ambedue le gambe						
20. Salto Enjambé, o a boucle o con flessione del busto indietro, o con stacco e arrivo sulla stessa gamba (Zaripova)						

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
21. Salto Enjambé, stacco a piedi pari, o con boucle o con flessione del busto indietro						
22. 2 o più salti Enjambé					<p>2 — Una Difficoltà</p> 	
					<p>3 — (0.70) Una Difficoltà</p> 	
23. Doppia Enjambé (passaggio con le gambe tese) con rotazione				180° 	180° 	180° 
24. Doppia Enjambé (passaggio con le gambe tese)						
25. Doppia Enjambé (passaggio con le gambe flesse)						
26. Salto Enjambé laterale (stacco con 1 piede)						
27. Salto Enjambé laterale (stacco pari)						
28. Doppia Enjambé laterale (passaggio con gambe flesse) (passaggio con gambe tese)						
29. Salto Biche, stacco a 1-2 piedi, con boucle o con rotazione, o con busto flesso indietro						
		180° 	180° 			

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
30 Doppio Biche, (passaggio con le gambe tese)						
31. Fouetté (arrivo sul piede di stacco), o con boucle con una o due gambe						
32. Fouetté "enjambé", con boucle o flessione del busto indietro						
33. Fouetté "biche", o con boucle o con flessione del busto indietro						
34. Fouetté "Revoltade" passando con una gamba tesa sull'altra						
35. "Entrelace"						
36. " Entrelacé " in grand écart						
37. Biche con rotazione (Jeté en tournant)						
38. Jeté en tournant						
39. Doppio Jeté en tournant						
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)						

EQUILIBRI

GENERALITÀ

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.

CARATTERISTICHE DI BASE:

A. Equilibri sul piede:

1. eseguiti sull'avampiede (relevé) o a piede piatto;
2. forma definita e chiara con una posizione tenuta:

- forma fissata per minimo 1 secondo;
- minimo un movimento attrezzo o movimento ampio;
- se la forma è ben definita e il movimento d'attrezzo è correttamente eseguito ma la posizione di arresto è insufficiente, l'equilibrio è valido con penalità di esecuzione.

B. Equilibri su altre parti del corpo:

1. eseguiti su differenti parti del corpo;
2. forma definita e chiara con una posizione tenuta;

C. Equilibri dinamici:

1. eseguiti con movimenti fluidi e continui da una forma all'altra;
2. forma definita e chiara.

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

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, non è richiesto toccare la testa).

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

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.

Un "tour lent" deve essere eseguito solo dopo che la posizione iniziale della difficoltà è stata fissata e con non più di 1/4 di rotazione ad ogni impulso. Una rotazione eseguita con un unico impulso annulla il valore della Difficoltà (il "Tour lent" non è considerato come una rotazione del corpo). Durante le difficoltà con "tour lent", il corpo non deve "sussultare" (con un movimento su e giù del tronco e delle spalle). Questa tecnica scorretta annulla il valore del "tour lent" (+ fallo di esecuzione).

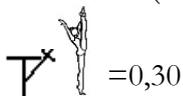
Non è autorizzata l'esecuzione del "tour lent" sul ginocchio o sulle braccia o nella posizione "cosacco".

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

L'equilibrio 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°. Pertanto di fatto è sufficiente che nell'eseguire le 3 forme ci sia almeno una rotazione minima di 90° inserita dopo l'esecuzione della prima forma. Ciascuna forma d'equilibrio deve essere eseguita con un chiaro accento (posizione chiara). Durante una qualsiasi fase della difficoltà, l'attrezzo deve essere in movimento.

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.

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

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.

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

- la prima forma determina il valore di base;
- 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 (freccie) alla destra del simbolo, nella direzione specifica del cambiamento di livello della ginnasta.

 la gamba di appoggio si piega progressivamente;  la gamba di appoggio ritorna nella posizione tesa;

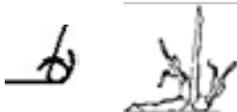
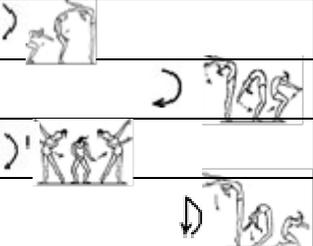
 la gamba di appoggio si piega progressivamente e ritorna nella posizione tesa o viceversa.

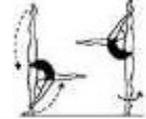
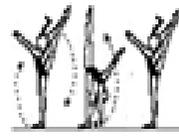
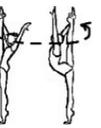
- Equilibrio cosacco n. #11: non è necessario che il gluteo sia sollevato rispetto al tallone ma è sufficiente che la ginnasta riesca a fissare la posizione. Saranno eventualmente applicate penalità esecutive se la ginnasta risulta "seduta sul tallone".
- Equilibrio dinamico #22 da 0,10: la posizione sui gomiti, come specificato, deve essere raggiunta attraverso un movimento indietro pertanto dal ponte per poi scendere sui gomiti oppure dal rotolino indietro (la ginnasta parte in ginocchio, spinge con le caviglie si solleva sul collo del piede, si flette indietro fino a raggiungere la posizione di equilibrio sui gomiti).

Tavola delle Difficoltà di equilibrio (T)

Tipi di Equilibrio	Equilibri sul piede		Valore		
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Gamba libera dietro o avanti (2 diff. diverse) sotto l'orizzontale; anche busto flesso indietro					
2. . Passé avanti o laterale (posizione orizzontale) o con flessione della parte alta del busto e delle					
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
7. Grand écart con o senza aiuto o busto laterale all'orizzontale					
8. Arabesque: gamba libera all'orizzontale o con busto avanti o indietro all'orizzontale o più basso, grand écart con o senza aiuto					
9. Boucle con o senza aiuto o grand écart più basso con busto all'orizzontale					
10. Attitude o boucle dietro					
11. Cosacco, gamba libera: all'orizzontale: tutte le direzioni					
12. Cossacco, gamba libera: avanti o laterale (piede più in alto della testa) con o senza aiuto					
Equilibri su altre parti del copro					
13. Gamba libera avanti (piede più in alto della testa) con o senza aiuto					
14. Gamba libera laterale (piede più in alto della testa) con o senza aiuto					
15. Gamba libera in grand écart (piede più in alto della testa) con o senza aiuto					

	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 Kb					
Equilibri dinamici					
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. Fouette: 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)					

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

ROTAZIONI

GENERALITÀ

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 forma fissata e ben definita** (eccetto le Difficoltà di Rotazione # 6,9,17 dove la rotazione di base è minimo 180°);
- Avere una forma fissata e ben definita durante la rotazione fino alla fine.

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.

La rotazione sarà valutata in relazione al numero delle rotazioni eseguite. In caso di interruzione (saltello), solamente il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione sarà valido.

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

I pivot differenti sono i pivot con forma differente indipendentemente dal numero delle rotazioni (valido anche per i pivot "fouetté").

La gamba d'appoggio tesa o piegata non cambia il valore della difficoltà.

La forma deve essere raggiunta prima della fine della minima rotazione di base.

In tutte le difficoltà di rotazione a boucle, o flessione del busto indietro, la testa deve essere vicina ad una parte della gamba (posizione chiusa, non è richiesto toccare).

Pivot con cambio di forma:

- conta come una sola difficoltà;
- ciascuna forma essere 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.

Fouetté:

- conta come una sola difficoltà;
- due 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.

Considerando che affinché venga riconosciuto un pivot fouetté la ginnasta dovrà eseguire minimo due rotazioni con conseguente valore base della difficoltà pari a 0,20, le ginnaste del programma small e medium non potrebbero mai inserire tale difficoltà. Per ovviare a tale limitazione, se la ginnasta esegue un pivot en dehors di 360° (nelle varie posizioni indicate dalla tavola delle rotazioni) terminandolo in demi-plié e gamba distesa e sollevata fuori in seconda posizione, la giuria potrà riconoscerle la difficoltà n. #15 assegnandole valore 0,10.

I Pivot con cambio di livello della ginnasta (appoggio su gamba progressivamente piegata o/e ritorno nella posizione tesa): la prima forma determina il valore di base.

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 (freccie) alla destra del simbolo, nella direzione specifica del cambiamento di livello della ginnasta.

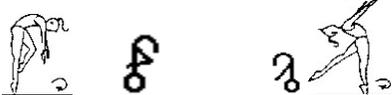
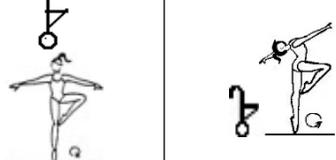
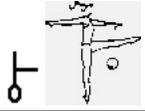
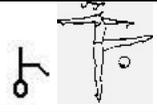
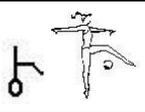
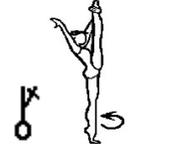
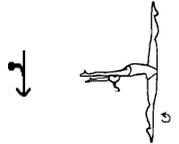
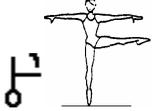
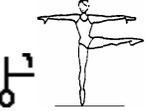
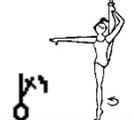
-  la gamba di appoggio si piega progressivamente;
-  la gamba di appoggio ritorna nella posizione tesa;
-  la gamba di appoggio si piega progressivamente e ritorna nella posizione tesa.

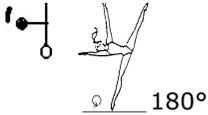
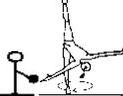
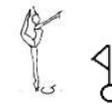
Criteria per il calcolo del valore delle rotazioni

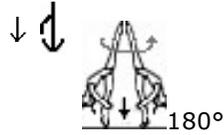
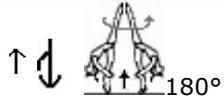
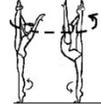
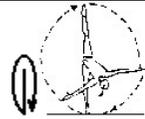
Per ogni rotazione aggiuntiva per i pivot con valore di base 0,10 o a piede piatto o su un'altra parte del corpo: + 0,10 per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360°. **Non sono soggette ad alcun aumento di valore per rotazioni aggiuntive i pivot #5,7,10,14 del valore di 0,10.**

Per ogni rotazione aggiuntiva in relevé: + 0,20 per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360° (base 180° per #6,9,17).

Tavola delle Difficoltà di Rotazione

Tipi di rotazioni	Valore				
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Gamba libera avanti o dietro (2 diff. diverse);	Rotazioni sul piede				
					
2. Gamba libera avanti o dietro; busto flesso avanti o indietro					
3. Passé (avanti o laterale); o con flessione della parte alta del busto e delle spalle					
4. Giro in Spirale ("tonneau") onda parziale su 1 gamba					
5. Avanti: gamba libera all'orizzontale (tesa o flessa)	180° 				
	180° 				
6. Grand écart avanti con o senza aiuto o busto all'orizzontale					 180°
7. Laterale: gamba libera o busto all'orizzontale	180° 				
8. Grand écart laterale con o senza aiuto					

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 indietro	180° 				
11. Grand écart con o senza aiuto					
12. Grand écart con o senza aiuto Split with or without support, busto all'orizzontale o a 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	180° 			 	
15. Fouetté: 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					
					
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					
Rotazioni su altre parti del corpo					
20. Rotazione sullo stomaco, gambe chiuse a boucle o gambe in grand écart senza aiuto (Kanaeva) o sul dorso (Ralenkova)			Kn 		
21. Rotazione in grand écart con aiuto, senza interruzione flessione avanti o indietro					

GRIGLIA DELLE DIFFICOLTÀ MEDIUM

VALORE DELLE DIFFICOLTÀ 0,05

Gruppi corporei					
1	Salti	Sforbiciata flessa (Gatto) con o senza 1/2 giro in volo (180°)	Salto verticale (stacco 1 o 2 piedi) con o senza 1/2 giro in volo (180°)	Salto verticale con gamba sollevata in passé con o senza 1/2 giro in volo (180°)	Salto groupé con o senza 1/2 giro in volo
		Enjambée con apertura inferiore a 180°	Balzo (jeté) en tournant con apertura inferiore a 180°	Salto verticale con gamba tesa sollevata a minimo 45° av/lat./dietro	Biche en tournant con apertura inferiore a 180°
2	Equilibri	Negli esercizi al Corpo Libero, gli equilibri devono essere eseguiti con ampio movimento di entrambe le braccia			
		Equilibrio dinamico (anche di pianta) con ampio movimento del busto	Equilibrio sul bacino (squadra)	Da in ginocchio flessione dorsale braccia in linea	Iperestensione del busto braccia in linea all'orizzontale
		Equilibrio di pianta arto libero sollevato (av. o lat. o d.) a 45°	In ginocchio arto libero teso min. 45° sino a 90° (av. o lat. o d.)	Staccata sagittale o frontale	Da in piedi gambe unite, flessione massima del busto avanti
		Equilibrio passé su pianta	Equilibrio passé con busto flesso avanti su pianta		
3	Pivot o rotazioni	Giro a passi (minimo 4)	Due chainée	Giro 360° sui glutei	Pivot passé 180°
		Pivot passé con il busto flesso 180°	Pivot 180° (mezzo giro) gamba avanti o dietro a 45° (2 diff. diverse)	Pivot 180° (mezzo giro) gamba dietro a 45° e busto in flessione dorsale	180° Cosacco (gamba libera av/lat)

Giro a passi da 0.05 (x4): la ginnasta dovrà eseguire **una** rotazione di 360° con 4 appoggi (passo dx + passo sx + passo dx + passo sx + chiusura oppure passo sx + passo dx + passo sx + passo dx + chiusura).

Due chainée (x2): dovranno essere eseguiti in prima o terza/quinta posizione e potranno essere eseguiti sia consecutivamente sia con il demi-pliè tra il primo ed il secondo.

ELEMENTI DI RISCHIO:

- Lancio e ripresa dell'attrezzo dopo aver eseguito un elemento di rotazione del corpo sull'asse longitudinale e/o trasverso [es. lancio + (capovolta/rovesciata/tour plongé/ chainée ecc...) + ripresa libera]. La ripresa dell'attrezzo è libera e può essere effettuata anche a due mani. La ripresa senza mani, su rotazione o al suolo non comporta un aumento del valore dell'elemento di rischio. Per il programma large la rotazione sotto il lancio può essere una sola mentre per il programma super la rotazione sotto il lancio deve essere doppia.
- Per essere riconosciuto la ginnasta/e deve eseguire una rotazione di minimo 360°, per la categoria super è tollerata la ripresa durante la seconda rotazione.
- L'elemento di rischio va indicato con il simbolo **R**
- Ove non richiesto, il rischio può comunque essere inserito senza riconoscimento di alcun valore e nemmeno della penalità per difficoltà superiore rispetto al livello prescelto. Verrà naturalmente valutato dal punto di vista esecutivo;
- SPECIFICA PER IL NASTRO: non è possibile eseguire il rischio abbinato ad un lancio boomerang o ad un echapper in quanto nel boomerang la coda del nastro viene trattenuta mentre l'echapper è comunque qualificato dal codice come rotazione della bacchetta in volo ALTEZZA PICCOLA E MEDIA. Se l'echapper risulta molto alto e presenta tutti i requisiti del lancio (altezza pari al doppio dell'altezza della ginnasta, coda che si stacca da terra) allora non potrà più essere considerato come un echapper ma sarà valutato come lancio.

ELEMENTO PASSI DI DANZA

- Devono essere eseguiti in stretta aderenza con la musica ed avere la durata di 8 tempi ritmici (non secondi) **durante i quali l'attrezzo deve essere in movimento (non è obbligatorio maneggio specifico)**;
- Devono essere continui e collegati (da balli, folclore, danza moderna);
- **Devono variare nel livello o direzione, velocità o modalità di movimento e non semplici movimenti sulla pedana (come camminare, fare passi, correre)**;
- È consentito eseguirne una parte scendendo a terra **ma non interamente al suolo**;
- **Con spostamento parziale o completo**;
- L'elemento passi di danza va indicato con il simbolo S→
- Valore 0,30.

Non sono validi se:

- **Meno di 8 tempi ritmici**;
- **Perdita di equilibrio con appoggio su una mano o entrambe o sull'attrezzo**;
- **Perdita totale di equilibrio con caduta**;
- **Interruzione dei movimenti**;
- **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**;
- **L'intera combinazione eseguita al suolo**;
- **Con elemento pre-acrobatico e/o Tour Plongé**;
- **Con elementi di difficoltà anche del valore 0.05 p..**

Nota bene

Gli elementi di rischio e i passi di danza possono essere ripetuti all'interno dell'esercizio ma ai fini del computo delle difficoltà ne verrà valutato uno solo. Il tecnico dovrà scrivere il valore del rischio/passaggio di danza esclusivamente accanto al primo che viene eseguito in ordine cronologico.

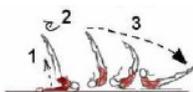
ELEMENTI PREACROBATICI

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

- Capovolte avanti e indietro e laterali 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



avanti



indietro

- **"Saut plonge"**: salto con busto flesso avanti seguito direttamente da una o più capovolte (è valido per il rischio).

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

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

- Appoggio dorsale sulle spalle (candela);
- Spaccata al suolo sagittale o frontale, senza alcun arresto nella posizione (fatta eccezione nei livelli small e medium ove la spaccata se fissata ed accompagnata da ampio movimento degli arti superiori viene considerata difficoltà);
- 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.

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.

È consentito ripetere una pre-acrobatica se eseguita sotto un elemento di rischio (esempio: ruota nella coreografia e ruota sotto il lancio; capovolta nella coreografia e capovolta sotto il lancio). In caso di ripetizione è prevista una penalità da parte dal giudice dell'esecuzione

SPECIFICA PER I LIVELLI SMALL E MEDIUM

Nei livelli small e medium sono ammessi esclusivamente i seguenti elementi pre-acrobatici e non-pre-acrobatici:

- Capovolte avanti e indietro e laterali senza posizione fissata e senza tempo di volo (tecnica scorretta: penalità della giudice Esecuzione);
- ruote senza posizione fissata e senza tempo di volo (tecnica scorretta: penalità della giudice Esecuzione);
- Appoggio dorsale sulle spalle (candela);
- Spaccata al suolo sagittale o frontale, senza alcun arresto nella posizione.

Tutti gli altri sono assolutamente vietati.

Qualora una ginnasta small o medium esegua un elemento pre-acrobatico e/o non-pre-acrobatico vietato verrà applicata la penalità di 1.00 punto dal giudice responsabile.

Nel programma di coppia/squadra la penalità verrà applicata anche se una sola ginnasta esegue l'elemento vietato.

LA GIUDICE DELLE DIFFICOLTÀ

Dovrà riconoscere le difficoltà, i passi di danza e i rischi e sommare i relativi punteggi e dedurre le eventuali penalità che le competono:

<u>RIEPILOGO PENALITÀ GIUDICE DIFFICOLTÀ</u>	
Esecuzione di un minor numero di difficoltà di quelle richieste dal regolamento (una sola volta indipendentemente dal numero)	p. 0.30
Qualora nell'esecuzione della difficoltà la ginnasta non esegua i gruppi corporei richiesti (per ciascun G.C. mancante)	p. 0.30
Mancata esecuzione di almeno un rischio (ove richiesto dal programma)	p. 0.30
Totale assenza di passi ritmici	p. 0.30
Esecuzione di più di un equilibrio "tour lent"	p. 0.30

ESECUZIONE (E)

Valutazione della Giuria Esecuzione.

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

La giuria E richiede che gli elementi siano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.

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.

Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori 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 0,30: ogni chiara o significativa deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica;
- Errore grave 0,50 o +: ogni grave o forte deviazione dalla perfetta esecuzione artistica o tecnica.

Falli Tecnici: penalizzati per ogni elemento in fallo			
Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto), inclusa la posizione scorretta del piede e/o ginocchio, gomito piegato, spalle sollevate,	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: 0,70
Salto	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

Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo	
Rotazioni	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma ne fissata ne 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	Spostamento (slittamento) durante la rotazione	
Elementi pre-acrobatici	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
Attrezzo			
Perdita dell'attrezzo (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 0,70
			Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 1,00
			Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1,00
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1,00
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 1,00
Tecnica		Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi /"Chasse" nel R
			Attrezzo inutilizzabile - 0.70
	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 **	

Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretta: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
		Perdita di un capo della fune senza interruzione nell'esercizio	Perdita di un capo della fune con interruzione nell'esercizio
		Passaggio nella fune: inciampare nella fune	
			Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio
		Nodo senza interruzione nell'esercizio	Nodo con interruzione nell'esercizio
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con imbalzo		
	Slittamento sul braccio durante le Rotazioni		
		Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio	
Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrata") o visibilmente schiacciata tra le dita (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		

Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, ecc. (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto))		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione nell'esercizio
		Nodo senza interruzione nell'esercizio	Nodo con interruzione dell'esercizio
	La coda del nastro resta al suolo involontariamente durante l'esecuzione dei disegni, lanci, echappe, ecc (fino a 1 metro)	La coda del nastro resta al suolo involontariamente durante l'esecuzione dei disegni, lanci, echappe, ecc (più di 1 metro)	

**Attrezzo Statico

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

L'attrezzo è statico quando è tenuto/schiacciato:

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

COMPOSIZIONE (C)

La composizione ha un valore massimo 10,00 punti. Ogni esercizio deve soddisfare le seguenti richieste compositive:

DESCRIZIONE
Minimo un elemento di ciascun gruppo tecnico fondamentale per ogni attrezzo
Minimo 1 gruppo tecnico non fondamentale (vedi tabelle)

NOTA BENE

È consentito inserire eventuali elementi di difficoltà a fini coreografici e ulteriori rispetto a quelli richiesti; se inseriti potranno tuttavia essere penalizzati dal giudice dell'esecuzione qualora eseguiti in maniera scorretta.

GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI

Ogni attrezzo (U, O, ●, ||, ⊗) ha 4 gruppi tecnici attrezzo fondamentali e gruppi tecnici attrezzo non-fondamentali.

I gruppi tecnici attrezzo fondamentali e non possono essere eseguiti durante le difficoltà corporee, le combinazioni di passi di danza, gli elementi dinamici con rotazione o elementi di collegamento.

La giuria li riconoscerà anche se presentano piccoli falli esecutivi. Per non essere riconosciuti dovranno essere totalmente falliti o non inseriti nell'esercizio. Esempio: rotolamento della palla o del cerchio su due segmenti corporei, se l'attrezzo "saltella" ma completa i due segmenti la giuria riconoscerà il gruppo d'attrezzo. Se nei tre saltelli della fune c'è un piccolo inciampo ma comunque i tre saltelli vengono eseguiti la giuria riconoscerà il gruppo d'attrezzo.

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

FUNE U

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

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

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

CERCHIO

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

Spiegazioni

I movimenti tecnici con il cerchio (con o senza lancio) devono essere eseguiti su vari piani, direzioni e assi

<p>Nota: </p>	<p>Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (Esempio: testa+tronco; braccia+tronco, tronco+gambe, ecc.) Il passaggio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.</p>
---	---

PALLA



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

Spiegazioni

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Nelle categorie tigrutte e lupette è consentito anche con due mani
Nota:	<ul style="list-style-type: none"> • Deve essere una ripresa da un medio o grande lancio (non da piccolo lancio o respinta). Solo per la categoria lupette e per le squadre di I categoria ai soli fini della varietà di maneggio, la ripresa ad una mano verrà riconosciuta anche se effettuata da piccolo lancio a patto che che superi almeno la testa della ginnasta

Nota:	<ul style="list-style-type: none"> • Questi rotolamenti possono essere piccoli, medi o lunghi
-------	--

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"> • Rotazioni libere di 1 o 2 clavette (incastrate o separate) o attorno a una parte del corpo o attorno all'altra clavetta • Battute (min 1) • Piccoli cerchi di ambedue le clavette tenuti in una sola mano (min.1)
Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente (non incastrate) o in alternanza con rotazione di 360° 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 della 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

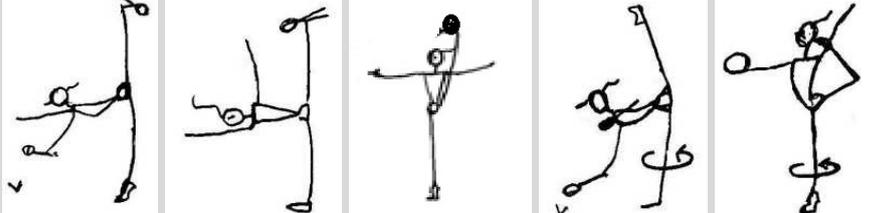
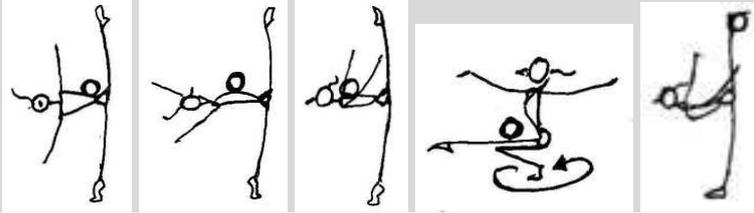
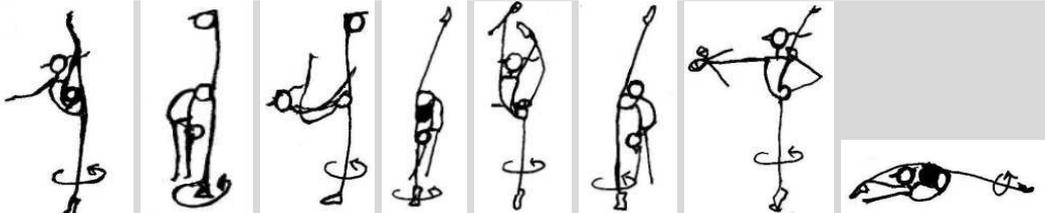
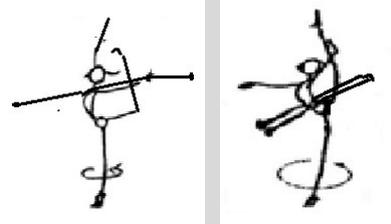
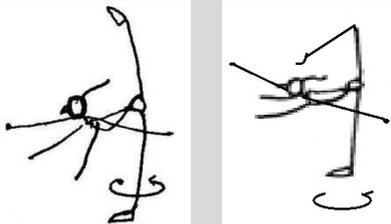
Nota:	<ul style="list-style-type: none"> • Deve essere eseguito con diversi movimenti di ogni clavetta per forma o ampiezza e piani di lavoro o direzione. • I piccoli giri con tempo in décalage o eseguiti in direzioni diverse non sono considerati movimenti asimmetrici perché hanno la stessa forma e la stessa ampiezza
-------	--

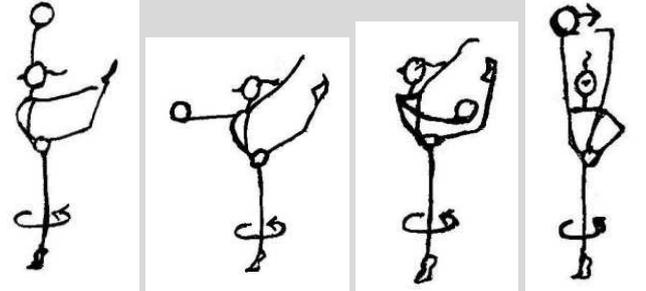
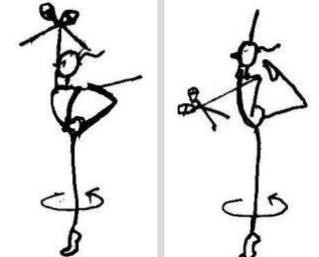
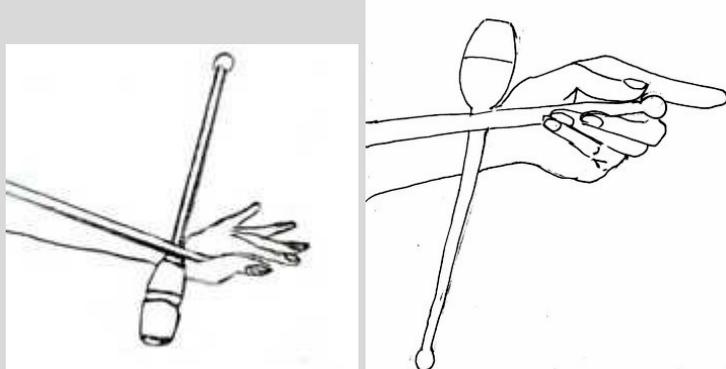


Gruppi tecnici attrezzo fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo non fondamentali
 Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro	 <ul style="list-style-type: none"> • Movimento di rotazione della bacchetta del nastro intorno alla mano • Avvolgimento (Svolgimento) • Movimento del nastro intorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con diverse parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante il "Tour lent") • Media circonduzione del nastro
 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: 	<ul style="list-style-type: none"> • Un lancio della bacchetta in volo/al suolo, la coda del nastro è tenuta ad una mano(i) o da un'altra parte del corpo, e richiamo indietro con o senza battuta del bastone al suolo (per il "Boomerang" in volo), e ripresa

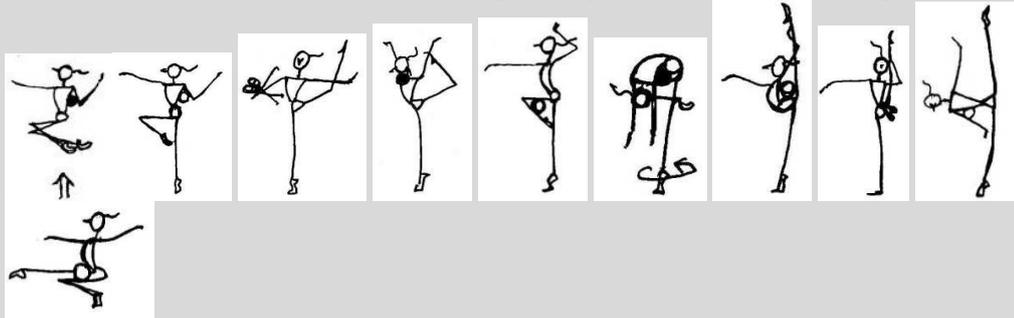
Tavola riassuntiva dei Gruppi Tecnici Non-Fondamentali validi per tutti gli attrezzi	
	Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento): <ul style="list-style-type: none"> • Grandi circonduzioni dell'attrezzo • Figure ad otto (non per la palla) • Rimbaldi (non per la palla) dell'attrezzo con differenti parti del corpo o dal suolo • "Respinta"/spinta dell'attrezzo con differenti parti del corpo • Scivolamento dell'attrezzo su ogni parte del corpo • Trasmissione dell'attrezzo intorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la(e) gamba(e) • Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte dell'attrezzo dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o altra parte del corpo
Spiegazioni	
 Nota: Rimbaldi e respinta/spinta dell'attrezzo con differenti parti del corpo	Le azioni di abbandono o di ripresa (non ambedue abbandono + ripresa) devono essere eseguite durante la difficoltà affinché questa sia valida

	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo
Spiegazioni	
<i>Nota: Clavette</i>	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>Eccezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ 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) ▣ Una clavetta in equilibrio sull'altra clavetta è considerata instabile durante una difficoltà con rotazione <p>2) con il rischio di perdita dell'attrezzo con o senza rotazione del corpo</p>
1) Esempi	
2) Esempi	
	Attrezzo schiacciato con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea
	
	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
	
<i>Note:</i>	Posizione uguale e differente di equilibrio instabile
	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
<i>Differente</i>	 
<i>Uguale</i>	

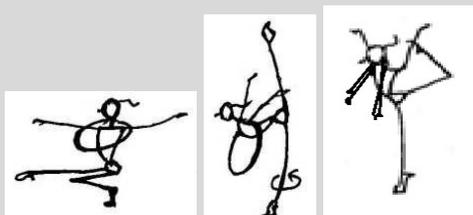
	<p>Posizione instabile differente per la palla tenuta in equilibrio sulla mano aperta durante una difficoltà di rotazione: il braccio deve essere chiaramente tenuto davanti, lateralmente, sopra, ecc. o deve esserci un cambio visibile della posizione instabile da una mano all'altra durante una rotazione</p>
<p><i>Differente</i></p> 	 <p>cambio visibile da una mano all'altra</p>
<p><i>Uguale</i></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 stessa 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><i>Differente</i></p> 	
<p><i>Uguale</i></p> 	<p>Durante le Difficoltà di rotazione, le clavette tenute in equilibrio instabile sulla parte dorsale o palmare della mano sono considerate nella stessa posizione</p> 



a. **Posizione di Equilibrio instabile non valida:** l'attrezzo non può essere schiacciato o dalle braccia/mani o schiacciato **senza rischio di perdita** per essere considerato in equilibrio "instabile"



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



COMPONENTI ARTISTICHE UNITA DELLA COMPOSIZIONE

• 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 difficoltà 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 Suggestioni

Creare un'idea guida o una "storia"

1. Sviluppo dell'idea (tema, storia)

Una storia ha un inizio, una fase intermedia e una fine chiari

- Nella prima fase: introdurre l'idea o il carattere, l'apertura della storia
- Fase intermedia: sviluppo principale dell'esercizio, compresi i cambiamenti nel ritmo
- 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

2. Struttura degli elementi per il massimo effetto, il massimo impatto

- Posizionare **difficoltà e rischi** sugli accenti musicali che sono forti, chiari e che possono meglio adattarsi all'energia e all'intensità dell'elemento (esempio: un crescendo)
- Posizionare gli elementi più originali/unicì sugli accenti o le frasi più interessanti della musica o sui cambiamenti dinamici

Collegamenti

- La composizione deve essere sviluppata da elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa successivo, in modo logico e scorrevole senza fermate non necessarie o movimenti preparatori prolungati.
- L'uso di diversi livelli e direzioni dei movimenti del corpo e le direzioni e i piani dell'attrezzo dovrebbero essere collegati insieme con uno scopo chiaro.
- I collegamenti tra i movimenti che interrompono l'unità della composizione sono penalizzati ogni volta, 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 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.**

MUSICA E MOVIMENTO

Ritmo

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

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)

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

Cambi dinamici

- Energia, forza, velocità ed intensità dei movimenti devono corrispondere ai cambiamenti dinamici e ai cambiamenti nella velocità metronomica;
- 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;

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

- 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;
- 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.

ESPRESSIONE CORPOREA

- Dovrebbe essere** l'unione di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti;
- Ampia partecipazione dei segmenti corporei (testa, spalle, tronco, mani, braccia, gambe, 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.
- L'assenza degli aspetti dell'Espressione Corporea sopra descritti ("b") è penalizzata come insufficiente partecipazione dei segmenti corporei, incluso il viso;
- Un minimo di 2 differenti onde corporee, parziali (braccia o meta corpo) o totali, dovrebbero far parte della composizione** per aumentare l'espressività e creare movimenti eleganti;
- L'assenza di 2 diverse onde corporee (parziali o totali) è penalizzata come insufficiente partecipazione dei segmenti corporei.

VARIETÀ

- Direzioni e traiettorie** (avanti, indietro, in curva, ecc): la creazione di diverse figure per utilizzare l'intera pedana in maniera variata e completa;
- Livelli e le modalità di spostamento:** ginnasta in volo, in piedi, al suolo, che corre, che salta, che cammina etc.;
- 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 e minimo 1 maneggio appartenente agli altri gruppi tecnici d'attrezzo (colonna destra)

Penalità: 0.30 per ogni elemento mancante.

Fatti Artistici	0,10	0,20	0,30	0,50	0,70	1,00
IDEA GUIDA: CARATTERE <i>Un carattere definito del movimento del corpo e dell'attrezzo dovrebbe guidare tutti gli elementi nella composizione</i>	Un carattere definito e presente tra o durante la maggioranza (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 alcuni 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	
COLLEGAMENTI passaggi logici e scorrevoli da un movimento all'altro	Interruzione isolata, ogni volta fino a p.1,00					L'intero esercizio è una serie di elementi scollegati
			Per mancanza di contatto con l'attrezzo all'inizio e alla fine (fallo di composizione) Posizione di partenza ingiustificata			
RITMO Armonia tra i movimenti e: <i>Accenti musicali, frasi e tempo</i>	Interruzione isolata, ogni volta fino a p.1,00					L'intero esercizio è scollegato dal ritmo (musica di sottofondo)
			Introduzione musicale senza movimento più lunga di 4 secondi	Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio		
CAMBI DINAMICI L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica			I movimenti della ginnasta non rispettano i cambi dinamici nella musica OPPURE i movimenti della ginnasta non creano cambi dinamici quando la musica manca di cambi dinamici			
ESPRESSIONE CORPOREA	Partecipazione insufficiente sia dei segmenti corporei sia del viso	Assenza di minimo 2 diverse onde del corpo (parziali o totali)	Movimenti segmentari, rigidi per l'intero esercizio			

VARIETÀ	0,20	0,30
Direzioni e Traiettorie	Varietà insufficiente nell'uso di direzioni e traiettorie	
	Movimenti eseguiti sullo stesso posto sulla pedana per lungo tempo	
	L'intera pedana non è utilizzata	
Livelli e Spostamenti	Varietà insufficiente nell'uso dei livelli e delle modalità di spostamento	
Elementi attrezzo	Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tecniche degli elementi d'attrezzo	
Elementi corporei	Mancanza di varietà nella scelta delle difficoltà corporee	
Penalità Compositive		<ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di un gruppo tecnico obbligatorio d'attrezzo: 0,30 per ciascuno • Mancanza di 1 maneggio appartenente agli altri gruppi tecnici d'attrezzo (colonna destra) 0,30

PROGRAMMA TECNICO DI SQUADRA E DI COPPIA

PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE SQUADRE

Specialità n. 1

MUSICA		Da 60'' a 1'30''	Da 1'30'' a 2'00''	Da 1'30'' a 2'00''
CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	LARGE	SUPER
Esordienti	2014 2013 2012 2011	CORPO LIBERO da 4-6 ginnaste	CORPO LIBERO da 4-6 ginnaste	CORPO LIBERO da 4-6 ginnaste
I^ Categoria	2010 2009 2008	CERCHI da 4-6 ginnaste	CERCHI da 4-6 ginnaste	CERCHI da 4-6 ginnaste
II^ Categoria	2007 2006 2005	PALLE da 4-6 ginnaste	FUNI da 4-6 ginnaste	NASTRI da 4-6 ginnaste
III^ Categoria	2004 e precedenti	CERCHI da 4-6 ginnaste	NASTRI da 4-6 ginnaste	CLAVETTE da 4-6 ginnaste

PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE SQUADRE

Specialità n.2

MUSICA		Da 60'' a 1'30''	Da 1'30'' a 2'00''	Da 1'30'' a 2'00''
CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	LARGE	SUPER
I^ Categoria	2010 2009 2008	CERCHI/PALLE da 4-6 ginnaste	CERCHI/PALLE da 4-6 ginnaste	CERCHI/FUNI da 4-6 ginnaste
II^ Categoria	2007 2006 2005	CERCHI/PALLE da 4-6 ginnaste	PALLE/FUNI da 4-6 ginnaste	CERCHI/FUNI da 4-6 ginnaste
III^ Categoria	2004 e precedenti	CERCHI/NASTRI da 4-6 ginnaste	CERCHI/ CLAVETTE da 4-6 ginnaste	NASTRI/ PALLE da 4-6 ginnaste

PROGRAMMA DI SQUADRA

Il programma di squadra è composto da 2 esercizi (specialità n. 1 e specialità n. 2). La squadra può iscriversi ad uno o due specialità. Verrà effettuata una classifica assoluta ed una di specialità. Non è obbligatorio presentare il programma completo. In caso di partecipazione al programma completo, le ginnaste che eseguono i due esercizi devono essere le stesse oppure essere diverse in un numero massimo di 2.

ESEMPIO:

A, B, C, D, E partecipano alla specialità n. 1

A, B, C, F, G partecipano alla specialità n. 2.

PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE COPPIE

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	LARGE	SUPER	MUSICA
Esordienti	2014 2013 2012 2011	Corpo libero	Palle	Palle	Fino a 60''
I^ Categoria	2010 2009 2008	Palle	Cerchio e Palla	Cerchio e Palla	Da 60'' a 1'30''
II^ Categoria	2007 2006 2005	Cerchio	Cerchio e Nastro	Cerchio e Nastro	Da 60'' a 1'30''
III^ Categoria	2004 e precedenti	Cerchio e Cavette	Nastri	Nastro e Palla	Da 60'' a 1'30''

CATEGORIE E LIMITI DI ETÀ

Per la partecipazione alle gare di livello medium, large, super e small consultare il "Regolamento ginnastica ritmica CSI".

Una ginnasta del livello medium nel programma individuale può andare a comporre una squadra/coppia di livello large ma non viceversa (vedi Regolamento).

Le atlete partecipanti al livello small possono prendere parte esclusivamente a tale livello.

Nelle squadre con attrezzi misti gli stessi devono essere in numero uguale o con uno scarto massimo di due, ovvero uno dei due attrezzi deve essere presente con un numero non inferiore a due, pena l'annullamento della prova:

ESEMPI:

- Squadra con n. 4/6 ginnaste III CAT MEDIUM: il tecnico potrà scegliere: 2 cerchi 4 clavette/3 cerchi 6 clavette/8 clavette 2 cerchi /4 cerchi 4 clavette;
- Squadra con n. 5 ginnaste III CAT MEDIUM: il tecnico potrà scegliere: 2 cerchi 6 clavette/3 cerchi 4 clavette.

DIFFICOLTÀ (D)

ESERCIZI DI SQUADRA E COPPIE

CATEGORIE	RICHIESTE TECNICHE	VALORE DIFFICOLTÀ		
		MEDIUM	LARGE	SUPER
ESORDIENTI	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
	collaborazioni	n. 4 p. 0,30 ciascuna	n. 4 p. 0,30 ciascuna	n. 4 p. 0,30 ciascuna
I^ Categoria	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
	collaborazioni	n. 4 p. 0,30 ciascuna	n. 4 p. 0,30 ciascuna	n. 4 p. 0,30 ciascuna
	scambi di lancio	n. 1 p. 0,30 ciascuna	n. 1 p. 0,30 ciascuna	n. 1 p. 0,30 ciascuna
II^ Categoria	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
	collaborazioni	n. 4 p. 0,30 ciascuna	n. 4 p. 0,30 ciascuna	n. 4 p. 0,30 ciascuna
	scambi di lancio	n. 2 p. 0,30 ciascuna	n. 2 p. 0,30 ciascuna	n. 2 p. 0,30 ciascuna
	elemento di rischio	NON RICHIESTO	n. 1 p. 0,30 ciascuna	n. 1 p. 0,30 ciascuna
III^ Categoria	difficoltà corporee	n. 3 da p.0,05 a p.0,10	n. 4 da p.0,10 a p.0,30	n. 6 da p.0,10
	serie passi di danza	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30	n. 1 p. 0,30
	collaborazioni	n. 4 p. 0,30 ciascuna	n. 4 p. 0,30 ciascuna	n. 4 p. 0,30 ciascuna
	scambi di lancio	n. 3 p. 0,30 ciascuna	n. 3 p. 0,30 ciascuna	n. 3 p. 0,30 ciascuna
	elemento di rischio	NON RICHIESTO	n. 1 p. 0,30 ciascuna	n. 1 p. 0,30 ciascuna

ELEMENTI CORPOREI:

Oltre a quanto già specificato per il programma individuale, troveranno applicazione le seguenti regolamentazioni:

- La tecnica dovrà presentare, prima dell'inizio della competizione, obbligatoriamente la scheda di dichiarazione degli esercizi (fiche) la quale sarà utilizzata dalle giudici come linea guida dell'esercizio. Non verranno pertanto applicate penalità per eventuali errori di fiche. In ogni caso prevale quanto eseguito dalla/e ginnasta/e;
- Le difficoltà devono essere eseguite contemporaneamente o in rapida successione da parte di tutte le ginnaste componenti la squadra/coppia;
- Le difficoltà (compreso il rischio) devono essere uguali per tutte le ginnaste;
- Le difficoltà corporee, per essere considerate valide, devono essere correttamente eseguite dal 50% + 1 delle componenti la rappresentativa nel programma di squadra e da entrambe le ginnaste nel programma di coppia. **TUTTE LE GINNASTE DEVONO TENTARE L'ESECUZIONE DELLA DIFFICOLTÀ;**
- **Nei programmi small e medium la penalità di 1,00 punto troverà applicazione anche qualora una difficoltà vietata venga eseguita con il supporto delle compagne sia essa inserita nella posizione iniziale, in quella finale o in un passaggio dell'esercizio (a titolo esemplificativo ma non esaustivo: equilibrio in presa dorsale con appoggio sulle compagne);**
- Nella scheda di dichiarazione degli esercizi di squadra dovranno essere indicati: difficoltà, scambi, rischi, passi ritmici e collaborazioni.

ELEMENTI DI RISCHIO

- Il rischio è considerato difficoltà da inserire all'interno degli esercizi e deve essere eseguito contemporaneamente o in rapida successione da tutte le ginnaste;
- Nella squadra, il rischio è valido quando viene eseguito correttamente dal 50%+1 delle ginnaste;
- Nelle coppie lo scambio è valido quando viene eseguito correttamente da entrambe le ginnaste;
- La tipologia di rotazione che le ginnaste eseguono nel rischio deve essere uguale per tutte le componenti;
- Il rischio va indicato con il simbolo **R ↗**;
- **TUTTE LE GINNASTE DEVONO TENTARE L'ESECUZIONE DEL RISCHIO;**
- Ove non richiesto, il rischio può comunque essere inserito senza riconoscimento di alcun valore e nemmeno della penalità per difficoltà superiore rispetto al livello prescelto. Verrà naturalmente valutato dal punto di vista esecutivo.

ELEMENTO SCAMBI

- Gli scambi sono considerati difficoltà da inserire all'interno degli esercizi e devono essere eseguiti contemporaneamente o in rapida successione;
- Nella squadra, lo scambio è valido quando viene eseguito correttamente dal 50%+1 delle ginnaste ed è valido solo se eseguito per grande lancio: **distanza minima tra le ginnaste in uscita o all'entrata del lancio 4 mt e altezza del lancio pari al doppio dell'altezza della ginnasta;**
- Nelle coppie lo scambio è valido quando viene eseguito correttamente da entrambe le ginnaste;
- Sono validi solamente gli scambi di lancio;
- Nelle squadre con attrezzo clavette per la validità dello scambio è sufficiente anche il lancio di una sola delle due clavette;
- Lo scambio va indicato con il simbolo **S ↕**
- **TUTTE LE GINNASTE DEVONO TENTARE L'ESECUZIONE DEGLI SCAMBI.**

ELEMENTO PASSI DI DANZA

- I passi di danza sono considerati difficoltà da inserire all'interno degli esercizi e devono essere eseguiti contemporaneamente o in rapida successione da tutte le ginnaste;
- Nella squadra, i passi di danza sono validi quando vengono eseguiti correttamente dal 50%+1 delle ginnaste;
- Nelle coppie i passi di danza sono validi quando vengono eseguiti correttamente da entrambe le ginnaste;
- **TUTTE LE GINNASTE DEVONO TENTARE L'ESECUZIONE DEI PASSI DI DANZA.**

COLLABORAZIONI

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.

Le collaborazioni vanno indicate con il simbolo **C**.

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.

Le collaborazioni possono essere realizzate da tutta la squadra o da sottogruppi (in questo caso deve avvenire nello stesso momento)

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

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

La giuria le riconoscerà anche se presentano piccoli falli esecutivi. Se la coppia e la squadra riesce comunque a portarle a termine la giuria le riconoscerà.

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;
- Formare delle piramidi;
- **Per i programmi small e medium: eseguire all'interno di una collaborazione pre-acrobatiche vietate alle ginnaste di tali programmi (a titolo esemplificativo ma non esaustivo: sollevamenti con rovesciamenti o con rotazioni in volo sull'asse trasverso). In quest'ultimo caso oltre alla penalità compositiva per l'esecuzione di una collaborazione vietata verrà altresì applicata la penalità di 1,00 p. per esecuzione di pre-acrobatica vietata).**

LA GIUDICE DELLE DIFFICOLTA'

Dovrà riconoscere le difficoltà, i passi di danza, i rischi, gli scambi e le collaborazioni e sommare i relativi punteggi e dedurre le eventuali penalità che le competono:

RIEPILOGO PENALITÀ GIUDICE DIFFICOLTÀ	
Esecuzione di un minor numero di difficoltà di quelle richieste dal regolamento (una sola volta indipendentemente dal numero)	p. 0.30
Esecuzione di un minor numero di difficoltà di quelle richieste dal regolamento (una sola volta indipendentemente dal numero)	p. 0.30
Esecuzione di meno di 4 collaborazioni (oltre al mancato riconoscimento)	p. 0.30
Mancata esecuzione di almeno un rischio (ove richiesto dal programma)	p. 0.30
Esecuzione di un numero di scambi inferiore a quello richiesto dal programma	p. 0.30
Totale assenza di passi ritmici	p. 0.30
Esecuzione di più di un equilibrio "tour lent"	p. 0.30

Nota bene

Gli elementi di rischio e i passi di danza possono essere ripetuti all'interno dell'esercizio ma ai fini del computo delle difficoltà ne verrà valutato uno solo. Il tecnico dovrà scrivere il valore del rischio/passaggio di danza esclusivamente accanto al primo che viene eseguito in ordine cronologico.

Per gli scambi e le collaborazioni si applicherà lo stesso criterio dei passi ritmici e dei rischi: potranno essere inseriti più collaborazioni/scambi ma verranno conteggiati solamente quelli previsti dal programma.

In caso di fallimento dei primi scambi/collaborazioni eseguiti in ordine cronologico, la giuria potrà, ai fini del punteggio D, valutare quelli ulteriori.

ESECUZIONE (E)

L'Esecuzione ha un valore massimo pari a 10,00 punti. Dal punteggio di base devono essere detratte le seguenti penalità:

Falli Tecnici			
Tutte le penalità elencate sono assegnate ogni volta, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità forfettarie), salvo diversa indicazione in grassetto (questi falli sono indicati per ogni ginnasta).			
Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento 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 (ciascuna ginnasta)	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento (ciascuna ginnasta)	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo (ciascuna ginnasta) Perdita totale di equilibrio con caduta: 0,70 (ciascuna ginnasta)
		Ginnasta statica * (ogni volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste)	
Salti	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
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo	
Rotazioni	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	

Elementi pre-acrobatici	Arrivo pesante	Elemento pre-acrobatico/non pre-acrobatico con tecnica non autorizzata	
		Camminare in posizione verticale	
Sincronia	Mancanza di sincronia tra il movimento individuale e quello del gruppo		
Formazioni	Linea(e) imprecisa(e) all'interno della formazione		
Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
Attrezzo			
Collisione	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)		
Perdita dell'attrezzo Per la perdita dell'attrezzo: il giudice penalizzerà una volta, indipendentemente 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 0,70
			Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 1,00
			Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1,00
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1,00
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 1,00
Tecnica		Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi/“Chassé” nel R
	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 * (ogni volta, 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)	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta ad ambedue i capi		
		Perdita di un capo della fune senza interruzione nell'esercizio (ogni ginnasta)	Perdita di un capo della fune con interruzione nell'esercizio (ogni ginnasta)

Tecnica di Base (funè)		Passaggio nella fune: inciampare nella fune (ogni ginnasta)	
			Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio (ogni ginnasta)
		Nodo nella fune senza interruzione dell'esercizio (ogni ginnasta)	Nodo nella fune con interruzione dell'esercizio (ogni ginnasta)
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio (ciascuna ginnasta)	
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio ("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)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, interruzione del movimento durante i piccoli circoli) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		

Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		Avvolgimento involontario intorno al corpo o a parte di esso, con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)
		Nodo senza interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	Nodo con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappé, ecc. (fino a 1 metro)	La coda del nastro resta al suolo involontariamente durante l'esecuzione dei disegni, lanci, echappé, ecc (più di 1 metro)	

**Attrezzo Statico: vedi programma individuale.

COMPOSIZIONE (C)

La composizione ha un valore massimo 10,00 punti. Ogni esercizio deve soddisfare le seguenti richieste compositive:

DESCRIZIONE

- N. 4 Formazioni ben definite e ben visibili (solo per le squadre)

Componente Artistica

Contatto con l'attrezzo e le ginnaste

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

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

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

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

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

Unità della Composizione – Musica e Movimento: tutte le norme citate negli **Esercizi Individuali** 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.**

Spiegazioni e Suggestimenti

Creare un'idea guida o una "storia"

1. Sviluppo dell'idea (tema, storia)

Una storia ha un inizio, una fase intermedia e una fine chiari

- Prima fase: introdurre l'idea o il carattere, l'apertura della storia
- Fase intermedia: sviluppo principale dell'esercizio, compresi i cambiamenti nel ritmo
- 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

2. Struttura degli elementi per il massimo effetto, il massimo impatto

- Posizionare le **ED** e le Collaborazioni più interessanti sugli accenti musicali che sono forti, chiari e che possono meglio adattarsi all'energia e all'intensità dell'elemento.
- Posizionare gli elementi più originali/unicì, i collegamenti più interessanti sugli accenti o le frasi più interessanti della musica o i cambiamenti dinamici

3. Passaggi tra formazioni o tra Difficoltà

- I passaggi devono essere veloci, logici e fluidi in relazione alla modalità (correre, saltare, saltellare, danzare) e organizzazione del movimento (simultaneo, in successione, ecc.)

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

Varietà

- **Formazioni:** minimo 4

Spiegazioni

Le formazioni devono essere create con le varietà di seguito indicate:

- occupazione delle diverse aree della pedana: centro, angoli, diagonali, linee
- Distribuzione delle posizioni all'interno delle formazioni (fronte avanti, indietro, l'un l'altro, ecc.)
- Disegni: cerchi, linee in tutte le direzioni, triangoli, ecc
- Ampiezza: dimensione/profondità del disegno (largo, chiuso, ecc).

- **Scambi:** devono essere usati vari tipi di lanci e/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

• **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 di superamento 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)

- **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.
- **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.

Falli Artistici	0,10	0,20	0,30	0,50	0,70	1,00
UNITÀ DELLA						
CONTATTO CON ATTREZZI/GINNASTE			<p>All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste è senza attrezzo per più di 4 secondi</p> <p>Nessuna delle ginnaste è in contatto con alcun attrezzo nella posizione finale</p> <p>All'inizio dell'esercizio, una ginnasta rimane in posizione sollevata per più di 4 secondi</p>			
IDEA GUIDA: CARATTERE <i>Lo stile e il carattere dei movimenti riflettono il carattere della musica; questo carattere forma un'idea guida sviluppata dall'inizio, alla metà e alla fine</i>	Un carattere definito è presente tra o durante la maggioranza (ma non tutti) degli elementi /movimenti di collegamento e dei Passi di Danza		<p>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.</p> <p>Un carattere definito è presente tra o durante alcuni elementi/movimenti di collegamento</p>	<p>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.</p> <p>Un carattere definito è presente solo durante le Combinazioni di Passi di Danza</p>	I Passi di Danza e movimenti di collegamento non hanno un carattere definito	
IDEA GUIDA: Collegamenti tra le formazioni		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				
RITMO Armonia tra i movimenti e accenti musicali, frasi e tempo	Interruzione isolata, ogni volta fino a 1,00					L'intero esercizio è scollegato dal Ritmo (musica di sottofondo)
			Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio			

	0,10	0,20	0,30
CAMBI DINAMICI L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica			I movimenti della ginnasta non rispettano i cambi dinamici nella musica OPPURE i movimenti della ginnasta non creano cambi dinamici quando la musica manca di cambi dinamici
ESPRESSIONE CORPOREA			Partecipazione insufficiente dei segmenti corporei compreso il viso da parte di tutte le ginnaste
VARIETÀ			
• Formazioni		Mancanza di varietà nell'ampiezza/disegno delle Formazioni	Meno di 4 formazioni (penalità una volta)
		Lunga sosta in una formazione	
• Scambi		Mancanza di varietà nei lanci	
• Collaborazioni		Un tipo di Collaborazione predominante nella composizione	Elementi proibiti nelle collaborazioni
• Lavoro collettivo		Un tipo di lavoro Collettivo predominante nella composizione	
• Direzioni e spostamenti		Varietà Insufficiente nell'uso di direzioni/traiettorie	
		L'intera pedana non è utilizzata	
		Varietà insufficiente nell'uso dei livelli e delle modalità di spostamento	
• Elementi Attrezzo		Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tecniche degli elementi d'attrezzo	

LIVELLO SMALL

Il programma di squadra è composto da 2 esercizi (specialità n. 1 e specialità n. 2). La squadra può iscriversi ad uno o due specialità. Verrà effettuata una classifica assoluta ed una di specialità. Non è obbligatorio presentare il programma completo. In caso di partecipazione al programma completo, le ginnaste che eseguono i due esercizi devono essere le stesse oppure essere diverse in un numero massimo di 2.

ESEMPIO:

A, B, C, D, E partecipano alla specialità n. 1

A, B, C, F, G partecipano alla specialità n. 2.

Specialità n. 1 CORPO LIBERO

CATEGORIE	PARTE DI COPPIA	PARTE DI SQUADRA (MASSIMO 6 GINNASTE)
Esordienti	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO
I^ Categoria	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO
II^ Categoria	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO
III^ Categoria	CORPO LIBERO	CORPO LIBERO

Specialità n. 2 ATTREZZI

CATEGORIE	PARTE DI COPPIA	PARTE DI SQUADRA (MASSIMO 6 GINNASTE)
Esordienti	CORPO LIBERO	Da n. 4 componenti: minimo n. 2 massimo 4 palle Da n. 5-6 componenti: minimo 3 massimo 6 palle
I^ Categoria	CORPO LIBERO	Da n. 4 componenti minimo n. 2 massimo 4 palle Da n. 5-6 componenti: minimo 3 massimo 6 palle
II^ Categoria	CORPO LIBERO	Da n. 4 componenti: minimo n. 2 massimo 4 palle Da n. 5-6 componenti: minimo 3 massimo 6 palle
III^ Categoria	CORPO LIBERO	Da n. 4 componenti: minimo n. 2 massimo 4 palle Da n. 5-6 componenti: minimo 3 massimo 6 palle

CATEGORIE ED ESIGENZE TECNICHE DELLE SQUADRE SMALL

CATEGORIE	ANNO	N. ELEMENTI DIFFICOLTÀ	VALORE DIFFICOLTÀ	MUSICA
Esordienti	2014 2013 2012 2011	n. 3 difficoltà corporee n. 4 collaborazioni	da p. 0,05 a p.0,10 p.0.30	Da 60'' a 1'30''
I^ Categoria	2010 2009 2008	n. 3 difficoltà corporee n. 4 collaborazioni	da p. 0,05 a p.0,10 p.0.30	Da 60'' a 1'30''
II^ Categoria	2007 2006 2005	n. 3 difficoltà corporee n. 4 collaborazioni	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0.30	Da 60'' a 1'30''
III^ Categoria	2004 e precedenti	n. 3 difficoltà corporee n. 4 collaborazioni	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0.30	Da 60'' a 1'30''

SPECIFICA PER IL PROGRAMMA SMALL

Le rappresentative small possono essere composte da minimo 4 ad un massimo di 8 ginnaste.

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

Le singole parti devono avere all'incirca la stessa durata. Lo scarto massimo consentito tra le due parti è di 10'' (Penalità Giudice Responsabile 0,30 p.).

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

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

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

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

Le difficoltà devono essere ripartite in maniera equa tra la parte di coppia e quella di squadra (1 nella parte di coppia e 2 nella parte di squadra o viceversa - penalità p. 0,30 giudice Responsabile). Trattandosi di un unico esercizio, le difficoltà inserite nella parte di coppia non possono essere ripetute nella parte di squadra e viceversa.

All'interno dell'esercizio dovranno comunque essere presenti i 3 gruppi corporei nella misura di minimo 1.

Nell'inserire le difficoltà dovranno osservarsi le seguenti regole: nel programma SMALL una difficoltà NON PUÒ superare il valore di 0,10.

L'esercizio deve altresì contenere 4 collaborazioni liberamente inserite (1 nella coppia e 3 nella squadra, 2 nella coppia e 2 nella squadra, 3 nella coppia e 1 nella squadra, etc.... e 4 formazioni (inserite nella parte di squadra).

Per il programma di squadra vengono considerate collaborazioni gli scambi di lancio e di rotolamento.

Le collaborazioni non possono essere inserite tutte nella parte di coppia o tutte nella parte di squadra (Penalità Giudice Responsabile 0,30 p.).

L'inserimento dei passi ritmici non è obbligatorio ma se eseguiti dalle ginnaste verranno valutati dall'esecuzione.

Per tutto quanto non specificato, trovano applicazione tutte le norme previste nelle generalità, nel programma individuale, di coppia e di squadra.

Gli attrezzi non possono essere lasciati all'interno della pedana dopo l'uscita della squadra durante la parte di coppia (Penalità Giudice Responsabile 0,50 p.).

Gli attrezzi non possono essere lanciati/gettati/rotolati senza controllo fuori dalla pedana nel momento di transizione tra la parte di squadra e la parte di coppia (Penalità Giudice Responsabile 0,30 p.).

Le ginnaste, dopo aver concluso la loro parte di esercizio devono abbandonare la pedana uscendo dalla linea di demarcazione (Penalità Giudice Responsabile 0,30 p.).

La penalità di 0,30 si applica anche nel caso in cui, all'inizio dell'esercizio, tutte le ginnaste si trovino all'interno della linea di demarcazione della pedana (una sola volta e non per ginnasta). Se le ginnaste all'inizio dell'esercizio sono tutte all'interno della pedana e nel momento del passaggio tra parte di coppia e squadra le ginnaste non escono correttamente dalla linea di demarcazione e rimangono con i piedi all'interno della pedana, la penalità si applica una sola volta

SPECIFICA SUL LIVELLO SMALL

Con riferimento al livello small, consigliamo tutte le società di costruire gli esercizi in modo chiaro in modo che sia agevole per la giuria individuare la suddivisione delle due parti.

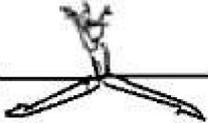
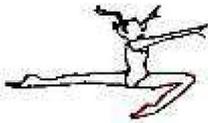
Pertanto consigliamo di strutturare la transizione tra parte di coppia e squadra in modo netto ed evitando sovrapposizioni. L'esatto momento del cambio viene determinato quando le ginnaste della coppia/squadra entrano in pedana e le ginnaste della coppia/squadra escono con i piedi dalla linea di delimitazione del campo.

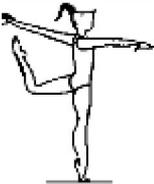
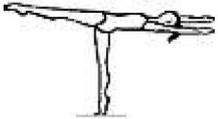
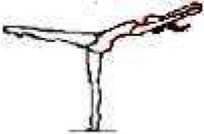
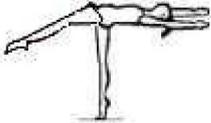
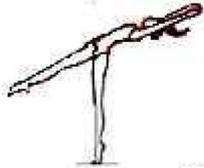
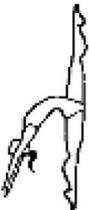
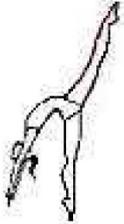
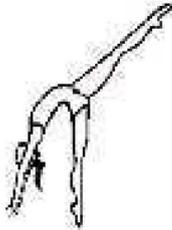
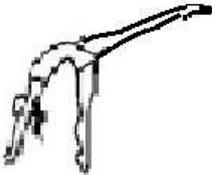
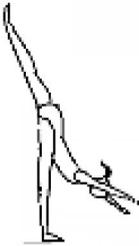
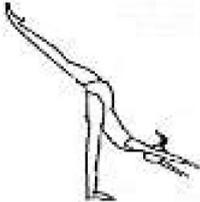
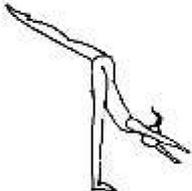
Eventuali difficoltà eseguite nel momento di transizione non verranno riconosciute. Come specificato, al termine dell'esercizio è facoltà del tecnico far rientrare le ginnaste per eseguire la posizione finale. Si chiarisce pertanto che l'eventuale ingresso delle ginnaste è ammesso solo per eseguire la posa finale da effettuare in pochissimi secondi.

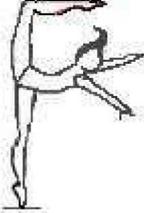
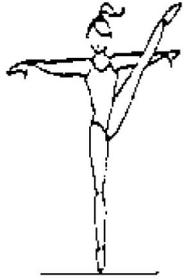
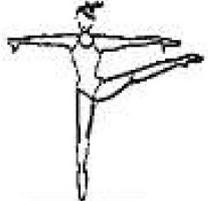
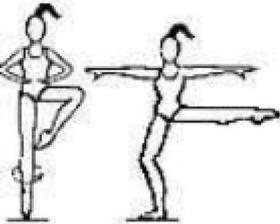
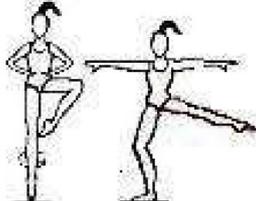
ANNESI AL PROGRAMMA TECNICO

Direttive Tecniche

Spiegazioni / Esempi

Difficoltà valida	Difficoltà valida Penalità -0,10	Difficoltà valida Penalità -0,30	NON valida Penalità -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)
Salto Enjambé (richiesto 180°) 	 oppure 	  	 
Salto Biche 		 	 
Cosacco 	 	 	 
Salto Enjambé a boucle 		 	 

Difficoltà valida	Difficoltà valida Penalità -0,10	Difficoltà valida Penalità -0,30	NON valida Penalità -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> 			

Difficoltà valida	Difficoltà valida Penalità -0,10	Difficoltà valida Penalità -0,30	NON valida Penalità -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 