



SPECIFICHE
TECNICHE
E DI GIURIA
Ginnastica Ritmica
2026

a cura della Commissione Tecnica Nazionale di Ginnastica Ritmica



INTRODUZIONE

Il presente documento si pone l'obiettivo di chiarire e specificare gli aspetti tecnici e di giuria al fine di agevolare la costruzione degli esercizi e la loro valutazione. Il contenuto del documento prende spunto dal Codice dei Punteggi GR 2025-2028 della F.G.I. ed ha validità per l'anno sportivo in corso. Può essere soggetto a modifiche.

INDICE

PARTE I – GIURIA E PUNTEGGI	4
1. DISCIPLINA DEL CORPO GIUDICANTE	4
2. GIURIA	5
2.1. CALCOLO DEL PUNTEGGIO	5
2.2. TAVOLO DELLA GIURIA	5
PARTE II – PRESIDENTE DI GIURIA E GIUDICE RESPONSABILE	6
3. PRESIDENTE DI GIURIA	6
4. GIUDICE RESPONSABILE	6
4.1. CRONOMETRAGGIO.....	7
4.2. PEDANA	7
4.3. ATTREZZI	8
1. Attrezzo di riserva.....	8
2. Attrezzo rotto o attrezzo inutilizzabile	8
4.4. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE	9
4.5. DISCIPLINA DELLE GINNASTE E DEGLI ALLENATORI	10
4.6. RIPETIZIONE DELL'ESERCIZIO	10
PARTE III - PROGRAMMA SMALL	12
5. SPECIFICHE PROGRAMMI SMALL	12
5.1. COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO DI SQUADRA	12
PARTE IV – GIURIA DIFFICOLTÀ	14
6. DIFFICOLTÀ CORPOREE.....	14
6.1. DIFFICOLTA' CORPOREE LIVELLO SMALL	17
6.2. LA DIFFICOLTÀ CORPOREA NON SARÀ VALIDA NEI SEGUENTI CASI:	17
6.3. DECLASSAMENTO DIFFICOLTÀ CORPOREE E DIFFICOLTÀ PROIBITE	17
6.4. SPECIFICHE DIFFICOLTÀ CORPOREE COPPIE E SQUADRE	18
6.5. SALTI	18
6.6. EQUILIBRI.....	20
6.7. ROTAZIONI	22
7. GRUPPI TECNICI ATTREZZO	25



8.	PASSI DI DANZA*	34
9.	LA COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA NON SARÀ VALIDA NEI SEGUENTI CASI:	34
10.	SPECIFICHE PASSI DI DANZA COPPIE E SQUADRE	34
11.	COLLABORAZIONI	35
11.1.	TIPI DI COLLABORAZIONI	36
11.2.	ELEMENTI PROIBITI DURANTE LE COLLABORAZIONI	37
11.3.	LA COLLABORAZIONE NON SARÀ VALIDA NEI SEGUENTI CASI:	37
11.4.	CRITERI E BONUS COLLABORAZIONI	38
12.	PRE-ACROBATICHE	39
13.	ELEMENTI DIMAMICI CON ROTAZIONE RISCHI	42
13.1.	IL RISCHIO NON SARÀ VALIDO NEI SEGUENTI CASI:	43
13.2.	SPECIFICHE RISCHI PER COPPIA E SQUADRA	43
13.3.	CRITERI E BONUS PER I RISCHI (INDIVIDUALE-COPPIA-SQUADRA)	44
14.	SCAMBI	45
14.1.	LO SCAMBIO NON SARÀ VALIDO NEI SEGUENTI CASI:	46
14.2.	CRITERI E BONUS PER GLI SCAMBI	46
15.	SPECIFICHE CRITERI DI COLLABORAZIONI, SCAMBI E RISCHI	47
16.	MAESTRIE	51
16.1.	LE MAESTRIE NON SARANNO VALIDE NEI SEGUENTI CASI:	52
PARTE V - GIURIA COMPOSIZIONE		58
17.	CARATTERE	59
18.	PASSI DI DANZA*	60
18.1.	LA COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA NON SARÀ VALIDA	61
19.	ESPRESSIONE	62
19.1.	ESPRESSIONE LIVELLO SMALL	63
20.	CAMBI DINAMICI E CONTRASTI	64
21.	VARIETÀ D'ATTREZZO - GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO	65
22.	VARIETÀ COLLABORAZIONI	65
23.	LAVORO COLLETTIVO	66
24.	CONTATTO CON L'ATTREZZO E LE GINNASTE	68
25.	USO DELLA PEDANA	68
26.	FORMAZIONI	69
27.	INTERRUZIONE DI CONTINUITA'	69
28.	COLLEGAMENTI	70
29.	RITMO	71
30.	MUSICA	71



31.	COSTRUZIONI DEL CORPO / POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO).....	72
PARTE VI - GIURIA ESECUZIONE		73
32.	SEGMENTO CORPOREO	74
33.	NOTA DEVIAZIONI DIFFICOLTÁ DI CORPO	75
34.	SPECIFICA SALTÍ	75
35.	SPECIFICA EQUILIBRI.....	75
35.1.	DEVIAZIONI E SEGMENTI SCORRETTI NEGLI EQUILIBRI FOUETTE'	75
36.	SPECIFICA ROTAZIONI.....	76
37.	NOTA NODO DEL NASTRO E NASTRO AL SUOLO.....	76
38.	NOTA TRAIETTORIE E PERDITE E RIPRESE.....	77
38.1.	TRAIETTORIE E PERDITE LIVELLO SMALL	78
39.	GINNASTA E ATTREZZO STATICO	78
40.	NOTA SU INTERRUZIONE DI CONTINUITA'	79
PARTE VII – TABELLE DIFFICOLTA'		80
41.	TABELLA ELEMENTI 0,05.....	80
42.	TABELLE DELLE DIFFICOLTÀ DI SALTO	81
43.	TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI EQUILIBRIO.....	84
44.	TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI ROTAZIONE	86
PARTE VIII – TABELLE COMPOSIZIONE		88
	TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE INDIVIDUALE	88
	TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE INDIVIDUALE SMALL	89
	TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE COPPIA E SQUADRA TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE COPPIA E SQUADRA SMALL	90
PARTE IX – TABELLE ESECUZIONE.....		92
	TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE INDIVIDUALE	92
	TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE INDIVIDUALE SMALL	95
	TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE COPPIA E SQUADRA	98
	TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE COPPIA E SQUADRA SMALL	101
PARTE X – TABELLE DI SINTESI.....		104
.....		104



PARTE I – GIURIA E PUNTEGGI

1. DISCIPLINA DEL CORPO GIUDICANTE

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

I Giudici GGI di Ginnastica Ritmica C.S.I. sono articolati a livello nazionale e territoriale e devono essere aggiornati sulla ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione e devono essere sempre al corrente del cambiamento degli standard secondo l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere gli standard attesi di prestazione, distinguere ciò che rappresenta un'eccezione o un elemento di particolare valore, e comprendere i limiti di ciò che è realisticamente eseguibile da un'atleta.

Essere giudice CSI significa avere piena consapevolezza del proprio ruolo all'interno del contesto sportivo. Il giudice non è soltanto un valutatore tecnico, ma anche una figura educativa e di riferimento, che agisce con senso di responsabilità, equilibrio e rispetto verso tutti i protagonisti della competizione: atlete, tecnici, dirigenti e pubblico. Egli deve essere capace di coniugare rigore tecnico e sensibilità umana, operando sempre in un clima di trasparenza e serenità.

Il compito del giudice, infatti, non si esaurisce nell'attribuzione di un punteggio: è anche una forma di servizio verso lo sport, fondato sui principi dell'etica, della correttezza e del fair play.

Ogni giudizio deve essere espresso con imparzialità, senza favoritismi né pregiudizi, e con la consapevolezza che dietro ogni esercizio ci sono impegno, allenamento e dedizione. L'obiettivo ultimo non è soltanto stabilire una classifica, ma contribuire alla crescita dello sport e alla formazione di atleti e tecnici in un clima di rispetto reciproco.

Nel corso delle competizioni, la giuria deve garantire uniformità di valutazione. Ogni errore deve essere giudicato con lo stesso metro di misura, indipendentemente dalla difficoltà dell'elemento. Solo così si tutela il principio di equità e si assicura che il giudizio sia realmente oggettivo e meritocratico.

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

Ciascun giudice risponde personalmente dei punteggi assegnati e, se richiesto, deve essere in grado di motivare con chiarezza le proprie valutazioni. Questo principio di responsabilità individuale è alla base della trasparenza e della credibilità dell'intero sistema.

Ai giudici sarà vietato utilizzare qualsiasi dispositivo elettronico per parlare, trasmettere o ricevere messaggi o informazioni (telefoni cellulari, mini-notebook, computer, orologi connessi, ecc.) e utilizzare qualsiasi dispositivo fotografico o video.

I giudici non possono in alcun caso allontanarsi dal tavolo se non autorizzato dal presidente di giuria, non possono comunicare, discutere con altri il punteggio espresso.

Essere giudice di ginnastica ritmica CSI, quindi, significa molto più che attribuire punteggi: significa partecipare attivamente alla costruzione di un ambiente sportivo giusto, educativo e rispettoso, dove ogni atleta possa esprimersi al meglio e sentirsi valutata con equità, trasparenza e sensibilità umana.



2. GIURIA

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

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

La Giuria è composta da:

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

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

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

2.1. CALCOLO DEL PUNTEGGIO

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

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

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

2.2. TAVOLO DELLA GIURIA

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

GIURIA UNICA

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

GIURIA DOPPIA

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



PARTE II – PRESIDENTE DI GIURIA E GIUDICE RESPONSABILE

3. PRESIDENTE DI GIURIA

Il presidente di giuria sovrintende il gruppo di giudici impegnati nella competizione e condivide la responsabilità del regolare svolgimento della gara. La carica è nominata di volta in volta; nelle gare territoriali e regionali la funzione può essere svolta anche dal giudice responsabile. Il presidente di giuria, se previsto, fa parte della giuria superiore e assume anche le seguenti funzioni:

- Coordina e dirige la giuria, garantendo che il lavoro sia svolto con imparzialità e nel rispetto del regolamento e dei programmi di gara. Ha la responsabilità ultima, insieme alla giuria, del corretto svolgimento della manifestazione.
- Presiede le riunioni preliminari della giuria e impartisce le disposizioni operative in conformità al programma.
- Verifica l'idoneità, la sicurezza e la regolarità dell'attrezzatura di gara.
- Controlla la presenza del personale obbligatorio: medico o ambulanza, ufficiali di gara e giudici convocati.
- Accerta che tutti i giudici e gli ufficiali siano in regola con il tesseramento e con le procedure richieste; provvede alle sostituzioni quando necessario.
- Controlla, durante la competizione, la presenza in campo delle sole persone autorizzate; dispone l'allontanamento di chi non è autorizzato.
- Vigila sulla corretta disposizione dei giudici secondo le norme e, se opportuno, assegna loro compiti aggiuntivi o diversi.
- Interviene in caso di discordanza tra i giudici o quando i punteggi assegnati sembrano non corrispondere al reale valore degli esercizi: convoca il gruppo di giuria per ricercare l'accordo e, se necessario, promuove un riesame del giudizio.
- Riporta e gestisce eventuali infrazioni commesse da ginnasti, tecnici, dirigenti o società, sia prima che durante la gara, seguendo le procedure disciplinari previste.
- Verifica, a fine gara, che tutta la documentazione di gara (classifiche, fogli di gara, verbali, registri dei punteggi, segnalazioni di infrazioni, ecc.) sia completa e debitamente compilata.

4. GIUDICE RESPONSABILE

Oltre a tutte le mansioni descritte per il presidente di giuria il giudice responsabile deve svolgere le funzioni di:

- ✓ Giudice cronometrista
- ✓ Giudice di linea
- ✓ Controllo omologazione degli attrezzi e dell'abbigliamento

Le funzioni di giudice cronometrista e di linea possono essere svolte da altre giudici su richiesta del presidente di giuria e/o giudice responsabile.



4.1. CRONOMETRAGGIO

Il cronometro è avviato non appena la ginnasta o la prima ginnasta della coppia/squadra comincia a muoversi (è tollerata una breve introduzione musicale non più lunga di 4 secondi senza movimento) ed è fermato non appena la ginnasta o l'ultima ginnasta della coppia/squadra è totalmente immobile. La durata degli esercizi viene indicata nel Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi. Il Giudice Responsabile applica una penalità di **pt. 0,05** per ogni secondo in più o in meno rispetto a quanto indicato sul Programma Tecnico.

Se una ginnasta perde l'attrezzo alla fine dell'esercizio e non presenta una posa finale o non torna sulla pedana perché la musica è finita, il giudice Cronometrista calcola il momento in cui la ginnasta recupera l'attrezzo o esce dalla zona pedana come ultimo movimento.

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

4.2. PEDANA

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

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

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

Nessuna penalità del Giudice Responsabile se:

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



4.3. ATTREZZI

Si specifica che solo su richiesta del Giudice Responsabile possono essere effettuati dei controlli degli attrezzi. Ogni attrezzo potrà essere controllato prima dell'ingresso della ginnasta in campo gara o al termine di un esercizio.

Le caratteristiche di ciascun attrezzo sono specificate nel Regolamento di Ginnastica Ritmica CSI in corso d'anno.

1. Attrezzo di riserva

Gli attrezzi di riserva intorno alla pedana possono essere posizionati:

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

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

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

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

Se durante l'esercizio l'attrezzo è perso ed esce dalla pedana e poi ritorna da solo sulla pedana, è consentito l'uso dell'attrezzo di riserva (nessuna penalità).

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

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

Non sarà possibile posizionare l'attrezzo di riserva sulla linea immediatamente di fronte alla giuria e sulla linea opposta a questa.

2. Attrezzo rotto o attrezzo inutilizzabile

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

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



4.4. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE

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

- Il body deve essere attillato per consentire ai giudici di valutare la corretta posizione di ogni parte del corpo.
- Il body deve essere un pezzo unico, in materiale non trasparente; tuttavia, i body che abbiano delle parti in materiale trasparente dovranno essere foderati (dal tronco al petto).
- Lo stile della scollatura della parte anteriore e posteriore del body è libero.
- Il taglio del body alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo); gli indumenti intimi indossati sotto il body non devono essere visibili oltre le cuciture del body stesso.
- I body possono essere con o senza maniche; body intero lungo "accademico" (a condizione che sia aderente); sono ammessi anche i body con spalline strette. La lunghezza e il colore/i del tessuto che copre le gambe devono essere identici su entrambe le gambe (vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazioni) può essere differente.
- È possibile applicare un gonnellino, che non scenda oltre la zona pelvica, sopra al body, i collant o la tutina. (E' vietato l'effetto "tutu" da balletto).
- Non è consentito indossare parti aggiuntive separate come "calzini", "guanti", scaldamuscoli decorativi, cintura, ecc. Sono consentite applicazioni decorative o dettagli sul body, purché non compromettano la sicurezza della ginnasta. Non è possibile decorare body con diodi emettitori di luce (LED).
- È permesso disegnare sul body parole o simboli purché siano rispettati gli standard etici.
- Per Coppie/Squadre i body devono essere identici (stesso materiale, stile, disegno e colore); tuttavia, se il costume è fatto di un materiale disegnato, possono essere tollerate alcune leggere differenze dovute al taglio.
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con le scarpette da ginnastica (nessuna penalità dal Giudice Responsabile se la scarpetta di una ginnasta viene persa involontariamente durante l'esecuzione)
- **Bracciali, anelli e orecchini** sono consentiti ma è vietato indossare gioielli di grandi dimensioni e/o pendenti che mettano a rischio la sicurezza della ginnasta. I **piercing/microdermal** non sono consentiti e devono essere coperti. La **pettinatura** deve essere ordinata e compatta. I **dettagli decorativi** sono ammessi purché vicini allo chignon/ben aderenti ai capelli e non devono essere ingombranti e/o compromettenti per la sicurezza della ginnasta. Il **trucco** deve essere chiaro e leggero (non sono ammesse maschere teatrali). Non è obbligatorio apporre l'emblema societario sul body. **Bendaggi**, cerotti e supporti devono essere del colore della pelle e non possono essere di altri colori.



4.5. DISCIPLINA DELLE GINNASTE E DEGLI ALLENATORI

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

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

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

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

È vietato riscaldarsi nell'area di gara.

4.6. RIPETIZIONE DELL'ESERCIZIO

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

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

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

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

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

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

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



Riepilogo penalità applicate dal Giudice Responsabile		
1	Per ogni secondo aggiuntivo o mancante (contatto con incrementi di secondi interi) nella durata dell'esercizio	0.05
2	Per qualsiasi parte del corpo o dell'attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana	0.30
3	Per la ginnasta e/o l'attrezzo che esce dalla pedana	0.30
4	Se una ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana	0.30
5	Per l'utilizzo di qualsiasi attrezzo non precedentemente posizionato	0.50
6	Per l'utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo originario è rimasto all'interno della pedana) e/o l'attrezzo rientra e la ginnasta non lo rimuove	0.50
8	Per utilizzo dell'attrezzo a seguito di un recupero non autorizzato (passaggio da altra persona)	0.50
9	Per utilizzo del proprio attrezzo dopo aver utilizzato l'attrezzo/i di riserva	0.50
10	Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio che causa ritardo al timing di gara per un tempo maggiore di 30 secondi.	0.50
11	Abbigliamento della/e ginnasta/e non conforme alle regole	0.30
12	Per gioielli o piercing non autorizzati e/o acconciatura e/o trucco non conforme alle norme ufficiali	0.30
15	Bendaggi o supporti non conformi alle regole	0.30
16	Per presentazione in anticipo o in ritardo	0.50
17	Per il riscaldamento della ginnasta/coppia/squadra nell'area di gara	0.50
18	Attrezzo errato secondo l'ordine di partenza, penalità dedotta una volta dal punteggio finale dell'esercizio effettuato nell'ordine errato	0.50
19	Per l'allenatore che comunica con la ginnasta/coppia/squadra o con i giudici	0.50
20	Coppia/Squadra: per ginnaste che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio	0.50
27	Fiche: consegna errata o in ritardo	0.50
28	Attrezzo pedana: posizionamento dell'attrezzo di riserva all'interno o sul bordo della pedana	0.50
29	Attrezzo non conforme alle norme indicate sul Regolamento	0.50



PARTE III - PROGRAMMA SMALL

5. SPECIFICHE PROGRAMMI SMALL

Il programma SMALL è pensato per accompagnare le bambine nei loro primi anni di avvicinamento alla ginnastica. L'obiettivo è offrire un percorso formativo adeguato al loro livello di esperienza, mantenendo un approccio sereno e motivante.

Anche il sistema di giudizio è stato semplificato, così da permettere alle giudici di valutare in modo coerente con il livello delle partecipanti, evitando l'applicazione di penalità previste invece per i livelli superiori che risulterebbero eccessivamente complesse o inadeguate per ginnaste alle prime armi.

Per quanto riguarda le difficoltà, la valutazione segue criteri analoghi a quelli standard. Tuttavia, per composizione ed esecuzione, sono state eliminate o semplificate alcune voci, così da consentire alle giudici di assegnare un punteggio più adatto e proporzionato alle capacità delle bambine.

All'interno di questo documento le parti che riguardano esclusivamente il programma SMALL saranno tutte indicate da riquadri grigi

5.1. COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO DI SQUADRA

Le ginnaste dovranno eseguire un unico esercizio collettivo composto da una parte di coppia e una parte di squadra (minimo 4 e massimo 6 ginnaste a comporre la squadra) in rapida successione (l'esercizio è unico).

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

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

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

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

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

All'inizio dell'esercizio, o nel momento della transizione Coppia/Squadra, le ginnaste "inattive" devono fermarsi subito fuori dalla linea di demarcazione: se le ginnaste all'inizio dell'esercizio sono tutte all'interno della pedana e/o nel momento di transizione Coppia/Squadra non escono correttamente dalla linea di demarcazione, rimanendo con i piedi all'interno della pedana, si applica la penalità (una sola volta, non per ginnasta).

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

Negli esercizi Attrezzo Misto (corpo libero – palla/cerchio/fune) è possibile utilizzare l'attrezzo o nella parte di coppia (entrambe le ginnaste) o nella parte di squadra (minimo 50% delle ginnaste)
 ESEMPIO: Rappresentativa 1 (8 ginnaste) -> Coppia corpo libero / Squadra 6 ginnaste minimo 3 palle
 ESEMPIO 2: Rappresentativa 2 (7 ginnaste) -> Coppia corpo libero / Squadra 5 ginnaste minimo 3 cerchi
 ESEMPIO 3: Rappresentativa 3 (6 ginnaste) -> Coppia palle / Squadra 6 ginnaste corpo libero

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

Riepilogo penalità applicate dal Giudice Responsabile programma SMALL	
Programma Small: quando la parte di coppia e di squadra non hanno la stessa durata (scarto massimo consentito 10")	0.30
Programma Small: scorretta ripartizione delle Difficoltà nella parte di coppia e di squadra	0.30
Programma Small: scorretta ripartizione delle collaborazioni nella parte di coppia e di squadra	0.30
Programma Small: attrezzo che viene lasciato all'interno della pedana nel momento della transizione coppia/squadra (una sola volta e non per attrezzo)	0.30
Programma Small: attrezzo che viene lanciato/gettato/rotolato senza controllo fuori dalla pedana nel momento di transizione coppia/squadra (una sola volta e non per attrezzo)	0.30
Programma Small: ginnaste che all'inizio dell'esercizio o dopo aver concluso la loro parte di esercizio non abbandonano la pedana ma rimangono all'interno della linea di demarcazione (una sola volta e non per ginnasta)	0.30



PARTE IV – GIURIA DIFFICOLTÀ

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

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

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

Esclusivamente nei livelli Base e Medium è possibile inserire Difficoltà corporee del valore di 0,05 p. a puro scopo coreografico; per i livelli Large, Advanced e Super si possono inserire difficoltà da 0,10 a puro scopo coreografico ma qualora non venga raggiunto il massimo delle difficoltà di più alto valore richiesto queste potranno essere conteggiare. Le Difficoltà inserite a puro scopo coreografico saranno valutate dal punto di vista compositivo/esecutivo.

➤ Cosa guarda il giudice di Difficoltà per il livello SMALL

- **INDIVIDUALI:** valuterà le **Difficoltà corporee e i Passi di Danza***
- **SQUADRE:** valuterà le **Difficoltà corporee, i Passi di Danza*** e le **Collaborazioni** e la ripartizione delle stesse all'interno dell'esercizio.

➤ Cosa guarda il giudice di Difficoltà per i livelli ENTRY, BASE, MEDIUM, LARGE, ADVANCED e SUPER

- **INDIVIDUALI:** valuterà le **Difficoltà corporee, Maestrie, i Passi di Danza*** e i **Rischi** e relativi **Bonus** eseguiti dai ginnasti in ordine cronologico, a seconda della richiesta della categoria/livello di appartenenza.
- **COPPIE/SQUADRE:** valuterà le **Difficoltà corporee, i Passi di Danza*, gli Scambi, le Collaborazioni e i Rischi** e relativi **Bonus** eseguiti dai ginnasti in ordine cronologico, a seconda della richiesta della categoria/livello di appartenenza

6. DIFFICOLTÀ CORPOREE

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

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

Esempi:

- posizione divaricata 180°
- contatto con qualsiasi parte della gamba per le Difficoltà con flessione del busto indietro
- posizione boucle chiuso
- posizione Biche



Eccezione: il criterio “*flessione del busto indietro*” eseguito con una deviazione grande, sarà penalizzato in Esecuzione, ma il valore di base della Difficoltà può essere valido se presente nella tabella senza “flessione indietro” ed eseguito in accordo alle caratteristiche di base.

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

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

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

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

Ogni Difficoltà viene conteggiata una sola volta, quindi, se la Difficoltà viene ripetuta, la seconda uguale in ordine di esecuzione non sarà valida ma incorrerà comunque nelle eventuali penalità di Esecuzione/Composizione. Se la ginnasta commette un fallo tecnico nella preparazione e riprende immediatamente la preparazione, questa non è una ripetizione e il 2° tentativo è valutato. Qualsiasi Difficoltà iniziata al di fuori della pedana non sarà valutata (durante o alla fine dell'esercizio). Se la Difficoltà è iniziata all'interno della pedana e terminata al di fuori della pedana, la Difficoltà sarà valutata.

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

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



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

Spiegazioni/Esempi	
Cosa significa "l'inizio" e cosa significa "verso la fine" di un salto?	<p>Un salto inizia quando la ginnasta ha perso il contatto con il suolo. "Verso la fine" è l'ultima parte della fase di volo.</p> <p>La Difficoltà è terminata, quando la ginnasta riprende contatto con il suolo.</p>
Cosa significa "l'inizio" e cosa significa "verso la fine" di un equilibrio?	<p>Un equilibrio (eccetto gli equilibri Dinamici) inizia nel momento in cui la ginnasta assume la forma richiesta. "Verso la fine" è l'ultimo momento in cui la ginnasta è ancora nella forma richiesta e ancora in relevé (se l'equilibrio viene eseguito in relevé).</p> <p>La Difficoltà è terminata, quando la ginnasta ha lasciato la forma o il relevé (se l'equilibrio viene eseguito in relevé).</p> <p>Un equilibrio Dinamico inizia con l'attacco del 1° movimento e termina con la fine dell'ultimo movimento.</p> <p>L'equilibrio Dinamico è finito quando la ginnasta è ritornata su 2 piedi o sdraiata.</p>
Cosa significa "l'inizio" e cosa significa "verso la fine" di una rotazione?	<p>Una rotazione con forma fissata inizia nel momento in cui la ginnasta assume la forma richiesta. "Verso la fine" è l'ultimo momento in cui la ginnasta è ancora nella forma richiesta e ancora in relevé (se la rotazione è impostata in relevé).</p> <p>La Difficoltà è terminata, quando la ginnasta ha lasciato la forma o il relevé (se la rotazione è impostata in relevé).</p> <p>Altri tipi di rotazioni iniziano con l'attacco del primo movimento e terminano con la fine dell'ultimo movimento.</p> <p>La Difficoltà è finita, quando la ginnasta ha fermato la rotazione o è ritornata su 2 piedi.</p>

Per gli esercizi a corpo libero gli equilibri devono essere eseguiti con ampio movimento degli arti superiori, ad esclusione della Difficoltà che prevedono obbligatoriamente l'utilizzo di entrambi gli arti superiori per essere convalidate.

Una difficoltà isolata sotto il volo di un lancio alto o di un boomerang in volo è valida, in accordo con quanto segue:

- se la difficoltà è eseguita in accordo con le caratteristiche di base richieste.
- Una difficoltà isolata eseguita sotto un lancio piccolo non è valida.
- La difficoltà isolata "sotto il volo" è un tipo di maneggio ma solo in caso di serie di difficoltà.
- Se perdo l'attrezzo verrà convalidata solo la prima difficoltà della serie su cui è stato eseguito il lancio. Se l'attrezzo è ripreso prima o dopo la terza difficoltà non saranno convalidate né la difficoltà sotto il volo né durante la ripresa.



6.1 DIFFICOLTA' CORPOREE LIVELLO SMALL

L'esercizio dovrà contenere N. 3 gruppi corporei di Difficoltà (salto, giro, equilibrio) presenti all'interno dell'intero esercizio nella misura di min. 1, scelti esclusivamente tra gli elementi riportati nella tavola delle Difficoltà da 0,05

Per il programma Small non sono consentite combinazioni o serie di difficoltà.

6.2. LA DIFFICOLTÀ CORPOREA NON SARÀ VALIDA NEI SEGUENTI CASI:

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

6.3. DECLASSAMENTO DIFFICOLTÀ CORPOREE E DIFFICOLTÀ PROIBITE

È consentito inserire difficoltà che, anche se hanno un valore di base superiore al limite previsto dopo le eventuali riduzioni, non superino comunque il valore massimo stabilito per il livello di appartenenza.

Le difficoltà possono essere declassate fino a un massimo 0,10 pt.

La giuria D, in caso di grande deviazione di un criterio (es. flessione del busto indietro, rotazione di 360°, ecc.), potrà assegnare il valore di base corrispondente alla difficoltà corporea più simile presente in tabella, ma solo nei livelli Entry, Base, Medium, Large, Advanced e Super.

Per tutte le difficoltà pivot 360°, potranno essere riconosciute anche le rotazioni ridotte a 180°, anche se non esplicitamente indicate in tabella.

È inoltre possibile dichiarare direttamente nelle fiches le rotazioni di 180° delle difficoltà declassate di 0,10.

In accordo con il giudice responsabile, se durante l'esecuzione vengono presentate difficoltà corporee con valore superiore al massimo consentito per la categoria o il livello, la giuria D applicherà la penalità di 1 pt. per Difficoltà Proibita, e la difficoltà non verrà riconosciuta.

Tale penalità sarà applicata solo se tutte le giudici concordano nel ritenere che sia stata eseguita una difficoltà oltre il limite consentito. Se anche una sola giudice ha un dubbio, la decisione finale spetterà al giudice responsabile.

6.4. SPECIFICHE DIFFICOLTÀ CORPOREE COPPIE E SQUADRE

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

Le Difficoltà corporee possono essere eseguite:

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

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

6.5. SALTI

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

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

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

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

Spiegazioni/Esempi		
Salti con valore e deviazioni		
<i>DB valida: 0.30 p.</i>	<i>DB valida: 0.30 p.</i>	<i>DB non valida: 0.00 p.</i>
<i>Deviazione piccola della posizione divaricata</i>	<i>Deviazione media della posizione divaricata</i>	<i>Deviazione grande della posizione divaricata</i>
<i>Penalità di Esecuzione 0.10 p.</i>	<i>Penalità di Esecuzione 0.30 p.</i>	<i>Penalità di Esecuzione 0.50 p.</i>

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

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

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

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

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

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

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

NOTA: Salti costituiti da più di 1 azione principale (Esempio: enjambeè con boucle) devono essere eseguiti in modo che, durante il volo, creino un'immagine unica e chiaramente visibile di una forma fissata e ben definita, invece che due immagini e forme differenti (tecnica oscillante, vedi esecuzione). Nella valutazione di tali salti vengono applicati i principi di deviazione come negli altri. Se non c'è un momento (nessuna immagine) in cui tutte le azioni avvengono contemporaneamente entro una deviazione di 20°, la difficoltà non è valida.

Il “**Saut plongé**” (salto con busto flesso avanti, che termina direttamente con 1 capovolta) non è valutato come un salto di difficoltà ma come un elemento pre-acrobatico.

Spiegazioni/Esempi	
	<p>Elemento pre-acrobatico “saut plongé” Non valutato come D Conta come 1 elemento di rotazione</p>
	<p>Salto Enjambeè + elemento pre-acrobatico “capovolta avanti” Il Salto Enjambeè è valutato come D La capovolta avanti conta come 1 elemento di rotazione</p>

6.6. EQUILIBRI

Per essere riconosciute e validate le Difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con un movimento libero dell'attrezzo o con un maneggio appartenente ai gruppi tecnici d'attrezzo, eseguito all'inizio, durante, o verso la fine della Difficoltà. Per gli esercizi a corpo libero gli equilibri devono essere eseguiti con ampio movimento degli arti superiori, ad esclusione delle Difficoltà che prevedono obbligatoriamente l'utilizzo di entrambi gli arti superiori per essere convalidate. Ci sono tre tipi di Difficoltà di equilibrio, a seconda della tecnica di equilibrio e il tipo di appoggio:

- Eseguito sul piede: sulle punte in relevé o sul piede piatto
- Eseguito su altre parti del corpo: sul petto, ecc.
- Eseguito in movimento: “equilibri dinamici”

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

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

La gamba d'appoggio ritta o piegata non cambia il valore della Difficoltà di Equilibrio.

Per gli equilibri sulla pianta del piede il valore della Difficoltà è ridotto di 0.10 e il simbolo sulla Fiche includerà una freccia in giù.

Spiegazioni/Esempi			
Valore degli Equilibri			
Eseguito sulle punte del piede (relevé)		Eseguito sul piede piatto	
DB valida: 0.30 p.		DB valida: 0.20 p.	

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

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

La tenuta di queste Difficoltà di equilibrio dovrebbe essere eseguita senza movimenti supplementari del corpo durante la posizione fissata (gambe e tronco). Se durante la posizione fissata c'è una perdita di equilibrio senza spostamento, come ad esempio un “tremolio” del piede d'appoggio, un movimento della caviglia durante il relevé o un sollevamento di una parte del piede d'appoggio, la Difficoltà è ancora valida, con le corrispondenti penalità di Esecuzione.

Se la forma dell'equilibrio è ben definita e l'elemento tecnico attrezzo è eseguito correttamente (es., grand écart laterale senza aiuto con palleggio della Palla durante la forma), ma la posizione di arresto è insufficiente (meno di 1 secondo), l'equilibrio è valido con una penalità di esecuzione.

3) **Equilibri eseguiti in movimento: “Equilibri Dinamici”** sono eseguiti come movimenti fluidi e continui da una forma all'altra e non necessitano di posizioni di arresto in alcuna fase dell'equilibrio. Se una ginnasta esegue un Equilibrio Dinamico con posizione di arresto, la Difficoltà è valida. Nessuna Penalità.

- Forma chiaramente definita: tutte le parti del corpo corrispondenti sono nella posizione corretta nello stesso momento
- Movimenti fluidi e continui da una forma all'altra



Equilibrio Fouetté è una Difficoltà di Equilibrio eseguita con:

- Minimo 3 forme uguali o differenti eseguite in relevé, con appoggio obbligatorio del tallone tra ciascuna forma, senza saltellare, senza alcun tipo di spostamento e senza toccare il suolo con la gamba sollevata, mano(i) o qualsiasi altra parte del corpo
- Ciascuna forma mostrata con un chiaro accento (**posizione chiara**), senza alcuna rotazione nella forma
- Con o senza l'aiuto delle mani
- Con una rotazione minima di 90°, 180° o 270°, eseguito tra due forme qualsiasi

È possibile ripetere la forma uguale o della stessa casella all'interno di un equilibrio fouetté, ma non è possibile ripetere una di queste forme isolate in seguito nell'esercizio.

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

Durante l'esecuzione dell'equilibrio fouetté, sono ammessi un leggero slittamento sulla pedana e dei piccoli saltelli tra le transizioni di forma. Questi non invalidano la Difficoltà, ma comportano penalità in Esecuzione. Al contrario, se la gamba libera tocca il suolo tra una forma e l'altra, la Difficoltà viene invalidata

L'equilibrio dinamico "19" non cambia valore indipendentemente dell'esecuzione in relevé o sul piede piatto.

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

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

Valore degli Equilibri con "Tour Lent:"

- Valore Difficoltà a piede piatto + 0.10 p. per "tour lent" a piede piatto
- Valore Difficoltà + 0.20 p. per "tour lent" sul relevé

Un "Tour Lent" può essere eseguito solo dopo che la posizione iniziale della Difficoltà è stata fissata e con non più di ¼ di rotazione ad ogni impulso. Una rotazione eseguita con un unico impulso annulla il valore della Difficoltà con "Tour Lent".

Durante una Difficoltà con "Tour Lent" il corpo non deve "sussultare" (con un movimento su e giù del busto e delle spalle). Questa tecnica scorretta annulla il valore dell'Equilibrio con "Tour Lent".

Un Equilibrio eseguito con un "Tour Lent" scorretto non è valido.

La ripetizione dell'equilibrio uguale, con o senza "tour lent", non è valida.

Il "tour lent" non è considerato un elemento di rotazione.



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

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

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

6.7. ROTAZIONI

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

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

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

Le Difficoltà di Rotazione senza una forma chiaramente ben definita, non riconoscibili/non tenute o senza la rotazione minima di base non saranno valide come Difficoltà e saranno penalizzate in Esecuzione. Le Difficoltà di rotazione saranno valutate in accordo al numero di rotazioni eseguite:

- La quantità di rotazione è valutata dal momento in cui è presa una forma ben definita e fino al momento in cui la ginnasta inizia a perdere la forma.
- Una volta che la ginnasta ha perso la forma ben definita, o ha presentato una forma con una deviazione grande, non sono valutate ulteriori rotazioni.
- Per i pivot definiti su relevé, devono essere eseguite rotazioni aggiuntive senza appoggio del tallone. In caso di appoggio del tallone, non sono valutate ulteriori rotazioni.

Se durante un pivot definito su relevé una ginnasta si **appoggia sul tallone** durante una parte della rotazione:

- Se la quantità di rotazione eseguita è inferiore alla rotazione di base richiesta, la Difficoltà non è valida.
- Se la quantità di rotazione eseguita è maggiore della rotazione di base richiesta, ed è già stato eseguito un elemento tecnico d'attrezzo, il valore della(e) rotazione(i) eseguita(e) prima dell'appoggio sarà valido.

Per rotazioni eseguite con saltello o slittamento, la(e) rotazione(i) successiva(e) sarà valutata(e), con le corrispondenti penalità di Esecuzione.



Tuttavia, esclusivamente nei livelli Base, Medium, Large e Advanced e Super per tutte le difficoltà pivot 360° potranno essere riconosciute le rotazioni declassate di 180°, anche se non presenti nella Tabella. È possibile dichiarare direttamente in Fiche le rotazioni 180° declassate di 0.10 pt.

Se la ginnasta perde l'attrezzo o perde l'equilibrio e si appoggia/cade in qualsiasi parte della Difficoltà di rotazione – incluso dopo una rotazione di base riuscita – l'intera difficoltà non è valida.

Esistono due tipi di Difficoltà di Rotazione:

- Rotazioni su 1 gamba, normalmente sulle punte in relevé
- Rotazioni su altre parti del corpo.

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

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

- Pivot con valore di base 0.10
- Pivot Fouetté (#16) indipendentemente se le rotazioni aggiuntive siano con o senza appoggio del tallone
 - Esempio $\frac{1}{2}$: $360^\circ + 360^\circ + 360^\circ + 1080^\circ = 6$ rotazioni = base 0.10 p. + 5 rotazioni aggiuntive x 0.10 p. = totale 0.60 p.
 - Esempio $\frac{1}{3}$: $360^\circ + 720^\circ + 720^\circ = 5$ rotazioni = base 0.20 p. + 4 rotazioni aggiuntive x 0.10 p. = totale 0.60 p.
- Rotazione in grand écart indietro senza aiuto: busto orizzontale, sotto l'orizzontale, o con boucle (Sakura 3.1105)
- Rotazioni su altre parti del corpo (#18 #19)
- Rotazioni su altre parti del corpo base 180° #20

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

- Pivot con valore base di 0.20 o più
- Tour Plongé indietro (#17)
- Pivots base 180° #5; #8; #14.



È possibile eseguire Pivot e tour plonge identici in serie:

- Una serie di pivot o tour plonge è composta da 2 o più pivot o tour plonge consecutivi uguali, eseguiti 1 dopo l'altro, collegati con appoggio del tallone e senza saltello o slittamento.
- Ogni Pivot e ciascun tour plongè della serie è valutato singolarmente
- Ogni Pivot e ciascun tour plongè della serie conta come una Difficoltà di Pivot/tour plongè

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

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

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

Pivot Fouetté:

- 2 o più forme identiche, collegate con l'appoggio del tallone, sono contate come 1 Difficoltà.
- Il pivot Fouetté può essere eseguito 1 volta in ciascun esercizio, utilizzando 1 delle forme descritte (passé 0.10 p. O avanti 0.20 p. O laterale 0.20 p.). Se sono combinate forme differenti, sono valutate solo le rotazioni eseguite nella 1ª forma (prima del cambio forma).
- 1 elemento tecnico attrezzo è richiesto entro la 1ª di 2 rotazioni di Fouetté: non più tardi dell'appoggio del tallone alla fine della 2ª rotazione.
- Le rotazioni aggiuntive non richiedono elementi tecnici d'attrezzo aggiuntivi

Tour Plongé:

- Il tour plongé indietro è eseguito con una **rotazione minima di base di 360°** e senza appoggio della mano al suolo.
- Durante la rotazione la gamba sollevata dovrebbe essere tesa
- Una combinazione di Tour Plongé conta come 1 Difficoltà
- Il tour plongé sarà valutato in accordo al numero di rotazioni eseguite mantenendo la forma richiesta
- 1 elemento tecnico attrezzo è richiesto entro la 1ª di 2 tour plongè
- Le rotazioni aggiuntive non richiedono elementi tecnici attrezzo aggiuntivi

Giro in spirale (“tonneau”) su 1 gamba:

durante il pivot di base 360° la ginnaste deve eseguire consecutivamente 2 posizioni del corpo:

- flessione dorsale del busto con movimento indietro della testa
- busto e testa flessi avanti.








Durante la rotazione, deve essere aggiunta l'illusione di una spirale. Ogni rotazione aggiuntiva deve essere eseguita nello stesso specifico modo. La posizione della gamba è libera: il piede può essere vicino al ginocchio o più basso. Non è un requisito la gamba libera fissata per 360°.



7. GRUPPI TECNICI ATTREZZO

Tutti gli attrezzi possiedono specifici gruppi tecnici d'attrezzo, ciascuno dei quali è elencato nella propria tabella di riferimento. Per considerare valida una difficoltà è necessario che l'attrezzo sia in movimento, anche se non è obbligatorio che venga eseguito un movimento appartenente al gruppo tecnico d'attrezzo. Tuttavia, la conoscenza dei gruppi tecnici risulta fondamentale, poiché costituisce la base per la costruzione delle maestrie da inserire all'interno dell'esercizio.






Esistono inoltre gruppi tecnici d'attrezzo validi per tutti gli attrezzi, anche questi possono essere utilizzati per convalidare le difficoltà.






CERCHIO

Gruppi tecnici attrezzo	
 Rotolamento lungo del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo	 Rotolamento del Cerchio al suolo
 Rotazione del Cerchio attorno al proprio asse: intorno alle dita, o intorno o su una parte del corpo (min. 1)	 Rotazione (min.1) al suolo attorno all'asse
 Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno alla mano o ad una parte del corpo (min. 1)	 Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo
 Passaggio attraverso il Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti del corpo)	









Spiegazioni/Esempi	
<i>Gli elementi tecnici con il Cerchio (con o senza lancio) devono essere eseguiti su vari piani, direzioni e assi.</i>	
	<i>Minimo 2 grandi segmenti del corpo devono passare attraverso il Cerchio: Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, ecc. Il passaggio attraverso il Cerchio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita o viceversa.</i>
	<i>Rotolamento lungo: il Cerchio deve passare, senza interruzione, su minimo 2 grandi segmenti del corpo. Esempio: dalla mano destra alla mano sinistra sul corpo; tronco + gambe; braccio + dorso, ecc. Nota per il rotolamento lungo durante DB di equilibrio (eccetto equilibri dinamici): L'impulso del rotolamento può essere eseguito nello stesso momento dell'impulso per la DB o dopo l'impulso della DB. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per la DA di lungo rotolamento, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di equilibrio.</i>
	<i>Durante la rotazione del Cerchio al suolo, la mano/dita della ginnasta può essere in contatto con il Cerchio o può essere una rotazione "libera" del Cerchio. Una DB può essere eseguita quando si dà l'impulso, o con il passaggio sopra il Cerchio, o con il recupero del Cerchio (non con il Cerchio che ruota libero accanto alla ginnasta che esegue la DB).</i>
	<i>Il rotolamento può essere piccolo o lungo. Una DB può essere eseguita quando si dà l'impulso o con il passaggio sopra il cerchio, o con il recupero del Cerchio (non con il Cerchio che rotola libero accanto alla ginnasta che esegue la DB).</i>







Fune ∩

Gruppi tecnici attrezzo	
 <p>Abbandono e ripresa di 1 capo della Fune, con o senza rotazione (es., Echappé)</p> <p>Rotazioni del capo libero della Fune, Fune tenuta da 1 capo (es., spirali)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazione (min.1) dell'intera Fune, piegata in 2: <ul style="list-style-type: none"> - 2 nodi in 1 mano - 1 nodo in ciascuna mano - 2 nodi in una mano e la metà della Fune nell'altra mano
 <p>Ripresa della Fune aperta con 1 capo per ciascuna mano, senza l'aiuto di un'altra parte del corpo, da un lancio alto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni (min. 3) dell'intera Fune, piegata in 3 o 4 • Rotazione libera (min.1) intorno ad una parte del corpo • Rotazione (min.1) dell'intera Fune, tesa, aperta, tenuta per il centro o per l'estremità • Mulinelli (Fune aperta, tenuta al centro/piegata in 2 o più) (vedi Difficoltà, #3.3.3)
 <p>Passaggio con tutto il corpo o parte del corpo attraverso la Fune aperta che gira in avanti, indietro o di lato; anche con:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fune piegata in 2 o più • Doppia rotazione della Fune 	 <ul style="list-style-type: none"> • Avvolgimento o svolgimento intorno ad una parte del corpo • Spirali con la Fune piegata in 2
 <p>Serie (min. 3) di saltelli passando attraverso la Fune: Fune che gira avanti, indietro o di lato</p>	

Spiegazioni/Esempi	
<p>La Fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, 3 o 4 (tenuta da 1 o 2 mani), tuttavia, la tecnica di base è quando la Fune aperta è tenuta da 1 estremità in ogni mano durante i salti/balzi e saltelli che devono essere eseguiti in tutte le direzioni: avanti, indietro, girando, ecc.</p>	
<p>Elementi come movimenti di avvolgimento, rimbalzi e mulinelli, così come i movimenti con la Fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo; di conseguenza, non devono predominare nella composizione.</p>	
	<p>Minimo 2 grandi segmenti corporei devono passare attraverso (Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, ecc.).</p> <p>Il passaggio può essere: tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.</p>
	<p>L'Echappé è un movimento con 2 azioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbandono di 1 capo della Fune • Ripresa del capo della Fune con la mano o un'altra parte del corpo dopo mezza rotazione della Fune • Una DB è valida se durante la DB è eseguito l'abbandono o la ripresa (non entrambi)
	<p>La ripresa della Fune aperta dopo un lancio alto deve essere eseguita con 1 capo in ciascuna mano, senza aiuto del piede, del ginocchio o di un'altra parte del corpo.</p>
	<p>Variazioni di Spirali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abbandono come l' "Echappé" seguito da rotazioni multiple (2 o più) in spirale di 1 estremità della Fune e ripresa del capo con la mano o un'altra parte del corpo • Fune aperta e tesa tenuta da 1 capo, dal movimento precedente (movimento della Fune aperta, ripresa, dal suolo, ecc.) passare alle rotazioni in spirale (2 o più) di 1 capo della Fune, ripresa con la mano o un'altra parte del corpo • Una DB è valida se durante la DB sono eseguiti l'abbandono o la ripresa o rotazioni multiple in spirale (2 o più)
	<p>Avvolgimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • È possibile "avvolgere" o "svolgere" durante la DB; queste azioni sono considerate elementi tecnici attrezzo differenti

PALLA ●

Gruppi tecnici attrezzo	
 Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotolamento della Palla al suolo (min. 1) • Serie di 3 piccoli rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti sul corpo  <ul style="list-style-type: none"> • Serie di 3 piccoli rotolamenti accompagnati sul corpo
 Figure a otto della Palla con movimento circolare del braccio(a)	 <ul style="list-style-type: none"> • "Rovescio della Palla (min. 1) • Rotazioni delle mani intorno alla Palla (min. 2) • Rotazione libera della Palla su una parte del corpo, incluso sulla punta di un dito (min. 1)
 Ripresa della Palla con 1 mano	 Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)
 Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo (sotto il livello del ginocchio) • Palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto) (min. 1) 	

Spiegazioni/Esempi					
<p><i>Il maneggio della Palla tenuta a 2 mani non è tipico di questo attrezzo; di conseguenza non deve essere predominante nella composizione.</i></p>					
<p><i>L'esecuzione di tutti i gruppi tecnici con la Palla appoggiata sulla mano è corretta solo quando le dita sono unite in modo naturale e la Palla non tocca l'avambraccio.</i></p>					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Piccolo Rotolamento</th> <th>Rotolamento Lungo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p><i>La Palla deve passare su minimo 1 segmento del corpo</i></p> <p><i>Esempi di un segmento corporeo: dalla mano a spalla; dal collo alla parte bassa del dorso; dal piede al ginocchio, ecc.</i></p> <p>Nota: i piccoli rotolamenti sono validi solo in serie di 3</p> </td> <td> <p><i>La Palla deve passare, senza interruzione, su minimo 2 grandi segmenti del corpo.</i></p> <p><i>Esempi: dalla mano destra alla mano sinistra sul corpo; tronco + gamba(e); braccio + dorso, ecc.</i></p> <p>Nota per il rotolamento lungo durante DB di equilibrio (eccetto equilibri dinamici):</p> <p><i>L'impulso del rotolamento può essere eseguito nello stesso momento dell'impulso per la DB o dopo l'impulso della DB. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per la DA di lungo rotolamento, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di equilibrio.</i></p> </td> </tr> </tbody> </table>	Piccolo Rotolamento	Rotolamento Lungo	<p><i>La Palla deve passare su minimo 1 segmento del corpo</i></p> <p><i>Esempi di un segmento corporeo: dalla mano a spalla; dal collo alla parte bassa del dorso; dal piede al ginocchio, ecc.</i></p> <p>Nota: i piccoli rotolamenti sono validi solo in serie di 3</p>	<p><i>La Palla deve passare, senza interruzione, su minimo 2 grandi segmenti del corpo.</i></p> <p><i>Esempi: dalla mano destra alla mano sinistra sul corpo; tronco + gamba(e); braccio + dorso, ecc.</i></p> <p>Nota per il rotolamento lungo durante DB di equilibrio (eccetto equilibri dinamici):</p> <p><i>L'impulso del rotolamento può essere eseguito nello stesso momento dell'impulso per la DB o dopo l'impulso della DB. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per la DA di lungo rotolamento, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di equilibrio.</i></p>
Piccolo Rotolamento	Rotolamento Lungo				
<p><i>La Palla deve passare su minimo 1 segmento del corpo</i></p> <p><i>Esempi di un segmento corporeo: dalla mano a spalla; dal collo alla parte bassa del dorso; dal piede al ginocchio, ecc.</i></p> <p>Nota: i piccoli rotolamenti sono validi solo in serie di 3</p>	<p><i>La Palla deve passare, senza interruzione, su minimo 2 grandi segmenti del corpo.</i></p> <p><i>Esempi: dalla mano destra alla mano sinistra sul corpo; tronco + gamba(e); braccio + dorso, ecc.</i></p> <p>Nota per il rotolamento lungo durante DB di equilibrio (eccetto equilibri dinamici):</p> <p><i>L'impulso del rotolamento può essere eseguito nello stesso momento dell'impulso per la DB o dopo l'impulso della DB. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per la DA di lungo rotolamento, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di equilibrio.</i></p>				
	<p><i>Le figure ad otto della Palla con movimenti circolari del braccio(a): devono essere completate 2 circonduzioni consecutive.</i></p>				
	<p><i>Deve essere una ripresa da un lancio alto (non da lancio piccolo /respinta) senza l'aiuto aggiuntivo del corpo, inclusa l'altra mano.</i></p>				
	<p><i>Un palleggio attivo consiste in un rilascio attivo (la ginnasta spinge la Palla al suolo) e una ripresa. Gli elementi in cui la Palla cade passivamente al suolo non appartengono ad alcun gruppo tecnico attrezzo. La DB può essere eseguita durante la fase di spinta, durante il contatto con il suolo, o durante la ripresa.</i></p>				
	<p>"Rovescio" della Palla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un movimento di rotazione di 1 mano attorno alla Palla o rotazione della Palla intorno a 1 mano • La Palla è in contatto costante con la mano (non c'è nessuna fase di volo) • Minimo 1 rotazione <p>Rotazioni delle mani intorno alla Palla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un movimento rotatorio delle mani intorno alla Palla, con le dita della mano unite tra loro in modo naturale • La Palla è in contatto costante con le mani (non c'è nessuna fase di volo) • Le rotazioni devono essere eseguite usando tutta la mano /palmo (non solo con la punta delle dita) • Minimo 2 rotazioni <p>Rotazione(i) libera della Palla su una parte del corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimo 1 rotazione 				
	<p><i>Il rotolamento può essere piccolo o lungo.</i></p> <p><i>Una DB può essere eseguita quando si dà l'impulso o con il recupero della Palla (non con il passaggio sopra la palla che rotola e non con la palla che rotola libera accanto alla ginnasta che esegue la DB).</i></p>				

CLAVETTE



Gruppi tecnici attrezzo	
Moulinet(s): 1 moulinet consiste in minimo 4-6 piccoli circoli delle Clavette in décalage, alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio, le Clavette sono tenute dall'estremità (piccola testa)	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette (separate o incastrate) su o intorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta • Battute delle Clavette una contro l'altra (min.1 battuta) o battute al suolo (min. 2 battute) • Scivolamento delle Clavette su minimo 2 grandi segmenti del corpo
Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione minima di 360° e ripresa: insieme simultaneamente o in alternanza	Lancio piccolo delle 2 Clavette incastrate e ripresa
Movimenti Asimmetrici delle 2 clavette	Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti del corpo con 1 o 2 Clavette Rotolamento di 1 o 2 Clavette su una parte del corpo o al suolo
Piccoli circoli (min. 1) con entrambe le clavette, simultanei o alternati, 1 clavetta in ciascuna mano, tenute dall'estremità (piccola testa)	Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 Clavetta, tenuta dall'estremità (piccola testa)

Spiegazioni/Esempi










La caratteristica tecnica tipica è il maneggio con entrambe le Clavette insieme, 1 per mano, con la piccola testa all'interno del palmo della mano. Questo lavoro tecnico dovrebbe essere predominante nella composizione.

Qualsiasi altra forma di impugnatura delle Clavette non deve prevalere, come ad esempio tenerle per il corpo o il collo, o 2 Clavette unite insieme.

Anche i movimenti come battute, rotolamenti, rotazioni, rimbalzi o scivolamenti non devono prevalere nella composizione.

	<ul style="list-style-type: none"> • Un "moulinet" è composto da minimo 4 piccoli circoli delle Clavette (es., 2 su ogni lato) in décalage e alternando ogni volta i polsi con incrocio e senza. Le mani devono essere il più possibile vicine tra loro. • I moulinets possono essere eseguiti sul piano verticale o orizzontale: <ul style="list-style-type: none"> • I moulinets verticali - l'impulso dei circoli può essere avanti o indietro, in senso orario o antiorario. • I moulinets orizzontali - l'impulso dei circoli può essere verso destra o sinistra. • I moulinets possono essere in serie da 2 circoli o in serie da 3 circoli: <ul style="list-style-type: none"> • Moulinets 2-circoli (doppi) - min. 4 piccoli circoli/giri alternati delle Clavette (2 su ogni lato). Polsi/mani incrociati, poi senza incrocio. • Moulinets 3-circoli (tripli) - min. 6 piccoli circoli alternati delle Clavette (3 su ogni lato con incrocio delle mani ogni volta.)
	<ul style="list-style-type: none"> • Deve essere eseguito con movimenti differenti di ciascuna Clavetta per forma o ampiezza e piano di lavoro o direzione. • I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti non sono considerati movimenti asimmetrici, perché hanno la medesima forma e la medesima ampiezza. • La Battuta non ha un chiaro piano/direzione di lavoro e non può far parte dei movimenti asimmetrici. • Le Clavette devono essere 1 in ciascuna mano (nessun lancio, nessun lancio asimmetrico, nessun lancio a cascade).
	<ul style="list-style-type: none"> • Battute delle 2 Clavette una contro l'altra: minimo 1 battuta. • Battute di 1 o 2 Clavette al suolo: minimo 2 battute consecutive (2 Clavette nello stesso momento non è sufficiente).

NASTRO

Gruppi tecnici attrezzo	
 <ul style="list-style-type: none"> Spirali (min. 4 anelli), serrate e della medesima altezza, in aria o al suolo 	 <ul style="list-style-type: none"> Movimento di rotazione della bacchetta del Nastro intorno alla mano Avvolgimento (svolgimento) Bacchetta tenuta senza le mani (es. collo, ginocchio, gomito) creando il disegno di un circolo completo della stoffa intorno al corpo: <ul style="list-style-type: none"> durante movimenti con rotazione durante Difficoltà con rotazione (non "tour lent")
<p>E/O</p>  <ul style="list-style-type: none"> "Spadaccino" (min. 4 anelli) 	
 <p>Serpentine (min. 4 onde), serrate e della medesima altezza, in aria o al suolo</p>	 <p>Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti del corpo</p>  <p>Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo</p>
 <p>"Boomerang": abbandono, richiamo indietro tenendo la coda del Nastro e ripresa della bacchetta</p>	
 <p>"Echappé": rotazione della bacchetta durante il suo volo e ripresa della bacchetta</p>	 <p>Passaggio di tutto il corpo o una parte attraverso o sopra il disegno del Nastro</p>






Spiegazioni/Esempi	
<p>Gli elementi non specifici della tecnica del Nastro non devono essere predominanti nella composizione. (Esempi: avvolgimenti/svolgimenti, rotolamenti o scivolamenti della bacchetta, respinta/spinta)</p>	
	<p>"Spadaccino": l'intera bacchetta insieme al braccio, passano nel disegno a spirale formato dal Nastro (la bacchetta è come la "spada"); l'uscita della bacchetta dal disegno a spirale è facoltativa: si può richiamare indietro il braccio/bacchetta o terminare con un piccolo lancio/echappé</p>
	<p>Il "boomerang" consiste di 3 parti:</p> <ol style="list-style-type: none"> Un abbandono (lancio) della bacchetta in volo o lungo il suolo. <ul style="list-style-type: none"> Non ci sono restrizioni per quanto riguarda la stoffa del Nastro: la coda può essere tenuta, la stoffa può scivolare sul corpo/attraverso la mano o il Nastro può essere completamente libero per qualsiasi durata, purché la coda venga recuperata prima che la bacchetta tocchi il suolo o si fermi al suolo. Un richiamo indietro ottenuto tenendo l'estremità della stoffa (al massimo 50 cm dalla coda), eseguito mentre la stoffa è distesa in aria (con o senza la bacchetta che tocchi il suolo) o steso lungo al suolo. <ul style="list-style-type: none"> Il richiamo indietro è eseguito <ul style="list-style-type: none"> durante il volo, immediatamente alla fine del volo, per l'abbandono al suolo: è possibile anche dopo un tempo breve in cui il Nastro è steso lungo al suolo. Un boomerang può essere eseguito con 1 o più richiami indietro prima di riprendere la bacchetta. Tutte le azioni tra l'abbandono iniziale e la ripresa della bacchetta appartengono allo stesso unico elemento tecnico d'attrezzo (non 2 o più boomerang separati). Una ripresa della bacchetta. <p>Un elemento che consista solo nel richiamo indietro del Nastro e ripresa della bacchetta, senza un abbandono non corrisponde alla definizione di boomerang.</p> <p><u>Non è possibile avere una DB durante il lancio del boomerang e un cabriole durante la ripresa del boomerang per DA. Si può eseguire la DB o durante il lancio, o sotto il boomerang o durante la ripresa.</u></p>
	<p>Minimo 2 grandi segmenti del corpo devono passare attraverso il disegno del Nastro: Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, etc.</p> <p>Il passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita o viceversa.</p>
	<p>"Echappé" è un tipo di piccolo lancio che comprende la rotazione della bacchetta in volo e la ripresa della bacchetta. La tecnica di rotazione della bacchetta in volo è possibile anche per un lancio alto e in relazione alla sua altezza sarà valutato come lancio alto (non come Echappé).</p>
	<p>Per tutti i tipi di ripresa del Nastro, l'attrezzo normalmente deve essere ripreso all'estremità della bacchetta. È consentito riprendere intenzionalmente il Nastro per la stoffa entro una zona di circa 50 cm dall'attacco, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale. Se il Nastro viene involontariamente ripreso dalla stoffa (per errore), l'elemento tecnico non è valido e non può convalidare alcuna Difficoltà.</p>

Tabelle riassuntive dei gruppi tecnici d'attrezzo validi per tutti gli attrezzi

Lancio alto e ripresa dell'attrezzo



	Lancio alto dell'attrezzo: più di 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi
	Lancio alto di 2 Clavette non incastrate: più di 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi. <i>Per i lanci asimmetrici e a cascade, è sufficiente che 1 Clavetta raggiunga l'altezza del lancio prevista</i>
	Ripresa dell'attrezzo dal volo di un lancio alto
	Ripresa simultanea di 2 Clavette non incastrate dal volo di un lancio alto <i>Il volo di ambedue le Clavette deve raggiungere l'altezza richiesta</i>

Spiegazioni/Esempi	
Cosa significa "ripresa dal volo"?	Una volta che l'attrezzo è lanciato, l'attrezzo è in volo libero in aria. La <u>ripresa</u> è recuperare l'attrezzo da questo volo. Se invece la ginnasta lascia intenzionalmente rimbalzare l'attrezzo al suolo prima di riprenderlo, questa non è una ripresa ma un <u>rimbalzo</u> .
Può chiarire l'altezza dei lanci: da quale punto è misurata l'altezza del lancio?	L'altezza del lancio è misurata dal punto in cui l'attrezzo viene rilasciato.
La ripresa è valida se l'attrezzo tocca il suolo?	Se la ginnasta riprende l'attrezzo in modo controllato nello stesso momento in cui una parte dell'attrezzo entra in contatto con il suolo, la ripresa è valida, ma può essere applicata una penalità di esecuzione (vedi Esecuzione). Se l'attrezzo tocca il suolo prima che la ginnasta riprenda l'attrezzo in modo controllato, questa non è una ripresa valida e l'esecuzione penalizzerà per la perdita dell'attrezzo. Vedi anche le Spiegazioni/Esempi per le riprese del Nastro

Lancio piccolo e riprese degli attrezzi


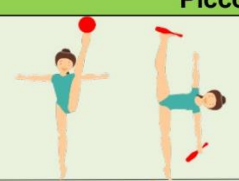



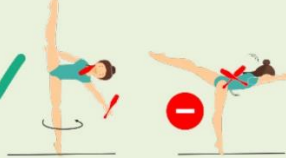
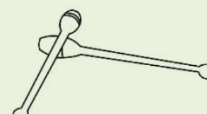
	<p>Lancio piccolo e ripresa dell'attrezzo dal volo: Vicino al corpo, non più 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi, con minimo 1 fase di volo chiaramente visibile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con lancio/spinta/respinta in volo • Con rimbalzo sul corpo • Con attrezzo caduto dall'alto (caduta libera) • Per lancio di 1 Clavetta: con o senza 360° di rotazione <p>Nota: un lancio piccolo di 2 Clavette senza 360° di rotazione di entrambe le Clavette non è un elemento tecnico attrezzo valido.</p>
--	--









Maneggio dell'attrezzo

	<ul style="list-style-type: none"> • Grande circonduzione(i) <ul style="list-style-type: none"> ○ Per il Nastro: la circonduzione(i) può essere media o grande; ambedue le dimensioni sono considerate come elemento tecnico d'attrezzo <u>uguale</u> (ogni altro aspetto è uguale) • Figure a otto (non per la Palla) • Trasmissione dell'attrezzo intorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la gamba(e) (con o senza le mani) • Trasmissione senza aiuto delle mani con almeno 2 differenti parti del corpo (non le mani) • Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte senza trasmissione dell'attrezzo dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o altra parte del corpo
Spiegazioni/Esempi	
	<p><i>Media o grande circonduzione: l'attrezzo deve eseguire un circolo completo di 360°</i></p>
	<p><i>Figure a otto: i 2 cerchi consecutivi devono essere completati</i></p>

Equilibrio instabile: un difficile rapporto corpo-attrezzo con rischio di perdita dell'attrezzo, definito in 3 sottogruppi:




1. Attrezzo in equilibrio libero (non schiacciato) su una piccola superficie

Spiegazioni/Esempi	
Piccole superfici e segmenti (non schiacciato)	
	<p><i>Sommità del piede: <u>con o senza rotazione</u></i></p> 
	<p><i>Petto: solo con la <u>Palla</u> quando non è schiacciata da un altro segmento corporeo: <u>con o senza rotazione</u></i></p> 
	<p><i>Palmo aperto: solo con la <u>Palla</u> durante una <u>DB di rotazione</u></i></p> 
	<p><i>Collo (non la schiena): solo durante una <u>DB di rotazione</u> 1 Clavetta tenuta in una posizione di "equilibrio instabile" è considerata valida come equilibrio instabile solo quando l'altra Clavetta esegue un movimento tecnico; non valido per 2 Clavette incrociate sul collo.</i></p> 
	<p><i>1 Clavetta in equilibrio sull'altra Clavetta è considerata come equilibrio instabile durante <u>qualsiasi tipo di DB con rotazione</u> (non valido per tour lent)</i></p> 

Spiegazioni/Esempi			
Palmo aperto			
			
Esecuzione corretta	Palla appoggiata sull'avambraccio	Palla appoggiata sull'avambraccio e schiacciata	Palla afferrata e schiacciata
Nessuna penalità	E - 0.10 p.	E - 0.10 p.	E - 0.10 p.
 valido	 valido	 Non eseguito	 Non eseguito

Quando una difficoltà di rotazione è eseguita con un equilibrio instabile valido, mantenuto per 360° o 180° a seconda dell'elemento, questo convalida la difficoltà anche se viene schiacciata in un'altra parte della difficoltà

2. Attrezzo tenuto/schiacciato tra segmenti del corpo/attrezzo

Spiegazioni/Esempi	
<p>Attrezzo schiacciato usando il piede/piedi: Con o senza rotazione</p> 	
<p>Attrezzo schiacciato tra qualsiasi altro segmento del corpo/attrezzo: Solo durante un elemento di rotazione</p>  <p>Valido schiacciato solo <i>durante un elemento di rotazione</i>, non durante una DB di equilibrio</p> <p>Una Clavetta tenuta dall'altra sul lato interno della mano non è considerata come equilibrio instabile</p>	
<p>Attrezzo schiacciato tra il braccio e qualsiasi parte del corpo: NON VALIDO</p> <p><i>Ecezione per attrezzi schiacciati:</i> L'attrezzo schiacciato tra il braccio e qualsiasi parte del corpo non è valido come equilibrio instabile indipendentemente dalla presenza di un elemento di rotazione:</p> 	

3. Attrezzo libero appeso/sospeso (non schiacciato)

Spiegazioni/Esempi	
Attrezzo libero appeso/sospeso (non schiacciato) Solo durante DB di rotazione	
Attrezzo libero appeso/sospeso con sostegno aggiuntivo: NON VALIDO	
	<p><i>L'attrezzo appoggiato su un segmento corporeo con il sostegno aggiuntivo delle braccia non è valido come posizione "libero appeso/sospeso" dell'equilibrio instabile.</i></p>



8. PASSI DI DANZA*

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

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

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

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

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

* Per maggiori specifiche sulla costruzione delle sequenze di Passi di Danza vedi anche punto 18.

9. LA COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA NON SARÀ VALIDA NEI SEGUENTI CASI:

- Meno di 6 secondi consecutivi di Passi di Danza
- Difficoltà di valore superiore a 0,05 o 0.10 nei livelli dove è consentito l'inserimento
- Attrezzo statico
- Maestrie, Rischi, Scambi e Collaborazioni durante S
- Lancio alto o lungo durante S
- Elementi pre-acrobatici durante S
- Perdita d'attrezzo durante i 6 secondi consecutivi
- Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante i 6 secondi
- L'intera Combinazione eseguita al suolo

10. SPECIFICHE PASSI DI DANZA COPPIE E SQUADRE

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

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



11. COLLABORAZIONI

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

Il numero di Collaborazioni da inserire all'interno dell'esercizio varia a seconda del livello (vedi Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi). Possono essere inserite collaborazioni in numero maggiore rispetto alle esigenze ma verranno conteggiate in ordine cronologico e assegnate fino al massimo consentito, le altre risulteranno in esubero e comunque verranno penalizzate dalla giuria E e C in caso di falli. Qualora vengano fallite le prime in ordine cronologico NON si potranno recuperare tra quelle in esubero che saranno però utili per mantenere valida l'esigenza.

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

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

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

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

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

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

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

Collaborazioni	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
Valore 0,30 base	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	N° 5 collaborazioni	N° 8 collaborazioni	N° 8 collaborazioni
	NO criteri	NO criteri	max 2 criteri a collaborazione	max 2 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione

11.1. TIPI DI COLLABORAZIONI

Esempi di possibili collaborazioni con e senza attrezzi

COLLABORAZIONI senza attrezzi	
collaborazione semplice: contatto e interazione funzionale tra ginnaste	VALORE DI BASE 0,30
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso figure chiuse senza elementi dinamici di rotazione	VALORE DI BASE 0,30 +0,10
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso figure chiuse con elementi dinamici di rotazione compiuto dalla protagonista dell'azione	VALORE DI BASE 0,30 +0,20
Collaborazione con passaggi sopra alle compagne con un salto con sufficiente elevazione + appoggio del piede per elemento dinamico di rotazione (e/o eseguito con l'aiuto delle compagne)	VALORE DI BASE 0,30 +0,30

COLLABORAZIONI Con o senza passaggio d'attrezzo, lanci piccoli o con grandi lanci	
collaborazione semplice: Con o senza passaggio d'attrezzo	VALORE DI BASE 0,30
Collaborazione con lancio/ripresa simultanea di 2 attrezzi dalla stessa ginnasta	VALORE DI BASE 0,30 +0,10
Collaborazione con lancio medio/alto/lungo con rotazione dinamica di chi esegue l'azione principale sotto il volo dell'attrezzo	VALORE DI BASE 0,30 +0,10
Collaborazione con ripresa di un medio/alto/lungo lancio con rotazione dinamica sotto il volo dell'attrezzo (il lancio DEVE avvenire prima dell'inizio della rotazione)	VALORE DI BASE 0,30 +0,10

Attenzione che i valori indicati in tabella valgono anche per i livelli in cui non è possibile inserire criteri.



11.2. ELEMENTI PROIBITI DURANTE LE COLLABORAZIONI

- Azioni o posizioni in appoggio su una o più compagne, senza contatto con il suolo, mantenute per 4 o più secondi.
- Portare o trascinare una ginnasta al suolo per 4 o più secondi
- Camminare – con più di due appoggi – sopra una o più ginnaste raggruppate insieme
- Elementi di rotazione pre-acrobatici realizzati con tempo di volo
- Elementi pre-acrobatici proibiti per il livello SMALL
- Formare costruzioni non autorizzate del corpo/posizione sollevata (vedi composizione)

11.3. LA COLLABORAZIONE NON SARÀ VALIDA NEI SEGUENTI CASI:

- Non tutte le ginnaste partecipano all'azione(i) della collaborazione
- Perdita dell'attrezzo dal 50% + 1
- La collaborazione non eseguita come da definizione
- Collaborazione sovrapposta o mal collegata alla precedente
- Perdita dell'attrezzo, incluse 1 o 2 Clavette
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o attrezzo o caduta della ginnasta
- Collisione tra le ginnaste
- Collisione tra gli attrezzi che impatta sulla traiettoria dell'attrezzo
- Ginnasta o attrezzo immobile oppure ginnasta senza attrezzo per più di 4 secondi
- Ginnasta in posizione sollevata per più di 4 secondi
- Elementi proibiti
- Collaborazione che inizia fuori dalla pedana
- Qualsiasi collaborazione eseguita dopo la fine della musica



11.4. CRITERI E BONUS COLLABORAZIONI

Come da Programma Tecnico – Schemi Riepilogativi le Collaborazioni prevedono l'attribuzione di Bonus punteggio qualora vengano eseguiti dei Criteri aggiuntivi a eccezione che nei livelli **SMALL** e **ENTRY**. Per le Collaborazioni è sufficiente che una sola ginnasta esegua il Criterio per ottenere il Bonus. La stessa ginnasta può eseguire più criteri.

ESEMPIO: criterio su lancio di 2 o + attrezzi simultaneamente E criterio su ripresa di 2 o + attrezzi.

✓ VALIDI entrambi i Criteri per la stessa ginnasta.

N.B. Le collaborazioni senza lanci devono essere caratterizzate da un gruppo tecnico attrezzo per essere convalidati.

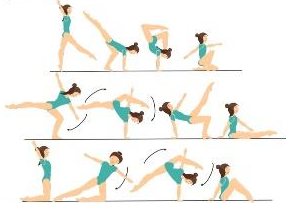

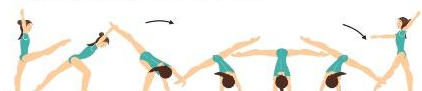


CRITERI AGGIUNTIVI Validi solo per le collaborazioni con attrezzi		
FUORI CAMPO VISIVO	+ 0,10	
SENZA MANI	+ 0,10	
ATTRAVERSAMENTO DI FIGURA CHIUSA	+ 0,10	
+ GINNASTE ESEGUONO L'AZIONE PRINCIPALE (max 2 ginnaste)	+ 0,10 ogni ginnasta	
LANCIO SU ROTAZIONE	+ 0,10	
RIPRESA SU ROTAZIONE	+ 0,10	
LANCIO E/O RIPRESA AL SUOLO	+ 0,10	





12. PRE-ACROBATICHE

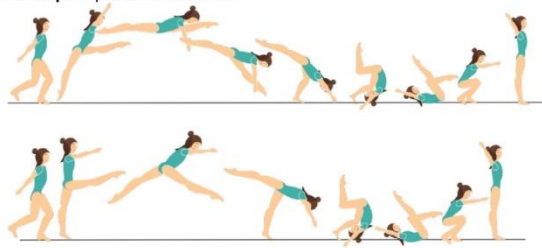

All'interno dell'esercizio è possibile inserire e ripetere qualsiasi tipo di pre-acrobatiche tra quelli elencati. Tuttavia, nel livello SMALL sono previste delle limitazioni specifiche: in questo livello, infatti sono ammesse esclusivamente le pre-acrobatiche contrassegnate con l'asterisco *. L'inserimento di pre-acrobatiche non consentite comporterà una penalizzazione, in quanto verranno considerate difficoltà proibite.

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

❖ ELEMENTI PRE-ACROBATICI

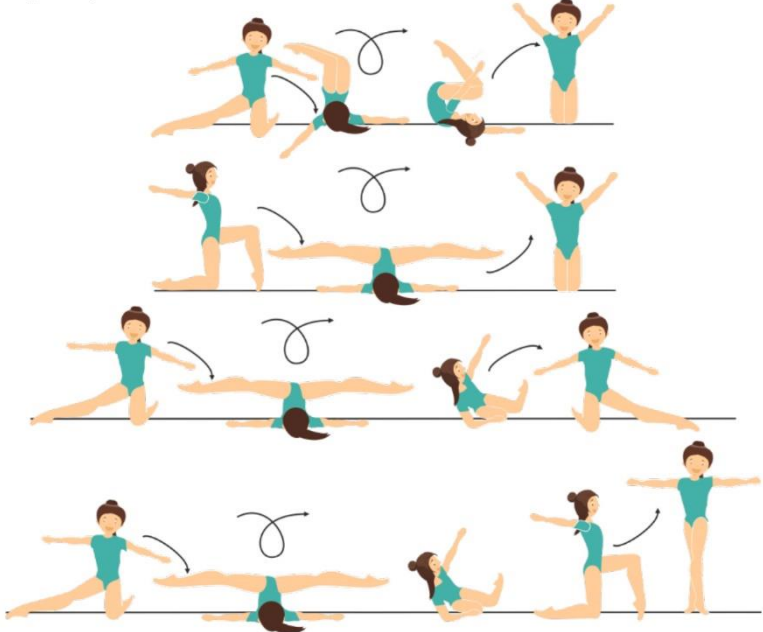
Nr	Gruppo	Esempi di opportunità di variazione	
1	Rovesciata avanti	<p>Posizione iniziale: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc. Appoggio intermedio: 1 mano, 2 mani, gomiti, testa, ecc. Posizione finale: In piedi, in ginocchio, seduti, su 1 gamba*, ecc. Movimento delle gambe: Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in qualsiasi fase, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flessio(e)</p> <p>Esempi di possibili variazioni:</p> 	
2	Rovesciata indietro	<p>Posizione iniziale: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc. Appoggio intermedio: 1 mano, 2 mani, gomiti, testa, ecc. Posizione finale: In piedi, in ginocchio, seduti, su 1 gamba*, ecc. Movimento delle gambe: Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in qualsiasi fase, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flessio(e)</p> <p>Esempi di possibili variazioni:</p>  <p>* Nota: Una rovesciata avanti/indietro può terminare in una posizione su 1 gamba con il tronco basso, per eseguire una DB di equilibrio. Questo è valido come rotazione 360°, ma questo collegamento a una DB non è consentito nel R (#4.4.4.6).</p>	
3	Ruota *	<p>Posizione iniziale: In piedi, in ginocchio, ecc. Appoggio intermedio: 1 mano, 2 mani, gomiti, testa, petto, collo, ecc. Posizione finale: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc. Movimento delle gambe: Spaccata frontale, gambe unite in qualsiasi fase, cambio di gambe, con battuta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flessio(e)</p> <p>Nota: le ruote che terminano in una posizione sdraiata sono accettate come rotazioni complete (360°).</p> 	
4	Capovolta avanti *	<p>Posizione iniziale: In piedi, in ginocchio, ecc. Tecnica: Sul capo, su una spalla, ecc. Posizione finale: In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, ecc. Movimento delle gambe: Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flessio(e)</p> <p>Nota: Una capovolta può terminare in una posizione sdraiata per riprendere l'attrezzo (valida come rotazione 360°).</p>	
5	Capovolta indietro *	<p>Posizione iniziale: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc. Tecnica: Sul capo, su una spalla, ecc. Posizione finale: In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, posizione biche, ecc. Movimento delle gambe: Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flessio(e)</p>	
6	Capovolta sul petto avanti	<p>Posizione iniziale: In piedi, in ginocchio, decubito, ecc. Posizione finale: In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Movimento delle gambe: Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flessio(e)</p> <p>Esempi di possibili variazioni:</p> 	
7	Capovolta sul petto indietro	<p>Posizione iniziale: In piedi, in ginocchio, ecc. Tecnica: Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Posizione finale: Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Movimento delle gambe: Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flessio(e)</p> <p>Esempi di possibili variazioni:</p> 	

<p>8 Pesce avanti (arco dorsale, rotolamento sul petto, passaggio sulla spalla con movimento a kip, rotolamento sulla schiena)</p>	<p>Posizione iniziale: In piedi, in ginocchio, ecc. Posizione finale: Seduti, ecc. Movimento delle gambe: Gambe unite, in successione, divaricate, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) Nota: I pesci che iniziano o finiscono in una posizione sdraiati sono accettate come rotazioni complete (360°). Esempi di possibili variazioni:</p> 	<p>10 Rotazione laterale con passaggio in ponte, che termina con uno slancio in grand écart</p>	<p>Posizione iniziale: In ginocchio, in piedi, ecc. Posizione finale: In piedi Movimento delle gambe: Grand écart/Divaricate con busto flesso indietro nella posizione in piedi Nota: questo è solo un elemento pre-acrobatico, la posizione finale non è una DB. Esempi di possibili variazioni:</p> 
<p>9 Pesce indietro (rotolamento sulla schiena, passaggio sulla spalla con movimento a kip, arco dorsale con rotolamento sul petto)</p>	<p>Posizione iniziale: In piedi, seduti, ecc. Posizione finale: Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Movimento delle gambe: Gambe unite, in successione, divaricate, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) Nota: I pesci che iniziano o finiscono in una posizione sdraiati sono accettate come rotazioni complete (360°). Esempi di possibili variazioni:</p> 	<p>11 Rotazione laterale con il tronco arcuato indietro</p>	<p>Posizione iniziale: In piedi, in ginocchio, ecc. Appoggio intermedio: 1 mano, 2 mani, gomiti, petto, ecc. Opzioni d'appoggio: Con passaggio in ponte su 1-2 gambe, o con le gambe sollevate dal suolo Posizione finale: In piedi, in ginocchio, decubito, ecc. Movimento delle gambe: Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) Nota: questo elemento è valutato dal momento in cui la ginnasta comincia ad inarcarsi indietro in ponte. La rotazione può continuare sulle ginocchia, senza interruzione, per completare i 360°. Esempi di possibili variazioni:</p> 

<p>12 Saut plongé</p>	<p>Volo: Con gambe divaricate 180°, senza gambe divaricate 180° Tecnica: Dritto, su una spalla, ecc. Posizione finale: In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Movimento delle gambe: Ginocchia flesse, ginocchia tese, gambe in successione (per la capovolta) Esempi di possibili variazioni:</p> 
<p>13 Tour plongé * (rotazione su 1 gamba, con l'altra gamba sollevata con rotazione di 360° sul piano verticale)</p>	<p>Fase intermedia: Con il tronco all'orizzontale o più basso, con o senza appoggio della mano Posizione finale: Tronco rivolto in qualsiasi direzione, che termina in ginocchio, ecc. Movimento delle gambe: Con gambe tese o con gamba(e) flesse in qualsiasi fase Nota: Il tour plongé è valido con una rotazione di 360° sul piano verticale: dalla posizione eretta, passando per una posizione flessa e di nuovo alla posizione eretta. Il tour plongé non richiede una rotazione di 360° sul piano orizzontale: non è necessario iniziare e finire rivolti nella medesima direzione. Esempi di possibili variazioni:</p> 

NOTA: Saut plongé può essere eseguito come prima rotazione e ha valore di una sola rotazione; soddisfa il criterio “cambio di livello” e se eseguito con una seconda capovolta/rotazione soddisfa la doppia rotazione (vedi cap. 7 criteri)

❖ ROTAZIONI VERTICALI

No	Gruppo	Esempi di opportunità di variazione
1	In piedi: Con salto/saltello/balzo con rotazione, con passi con rotazione, con rotazione su 1 o 2 piedi	Con o senza salto/saltello/balzo Posizioni delle gambe a libera scelta: qualsiasi combinazione di gamba(e) tesa(e), ginocchio(a) flesso(e), ginocchio(a) sollevato(e), con forma fissata o con posizione dinamica
2	Seduti: Rotazione in una posizione seduti o in ginocchio, con o senza passaggio a gambe divaricate	Tronco eretto La rotazione può iniziare in piedi o seduti ma termina sempre in una posizione seduta Posizioni delle gambe a libera scelta, incluso l'eventuale passaggio per una posizione a gambe divaricate Nota: Una rotazione/capovolta laterale da seduti appartiene al gruppo "seduti" indipendentemente dalla posizione di partenza
3	Decubito: Capovolta laterale	Il corpo ruota lateralmente, sdraiato "a contatto" con il suolo dall'inizio alla fine della rotazione o con passaggio da in ginocchio sulla schiena Posizioni delle gambe a libera scelta Esempi di possibili variazioni: 

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

13. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE RISCHI

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

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

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

Possono essere inseriti Rischi in numero maggiore rispetto alle richieste ma verranno conteggiati in ordine cronologico e assegnati fino al massimo consentito, gli altri risulteranno in esubero e comunque verranno penalizzati in esecuzione se falliti. Qualora vengano falliti i primi in ordine cronologico NON si potranno recuperare tra quelli in esubero che saranno comunque utili per mantenere valida l'esigenza.

Le rotazioni di base del corpo devono essere eseguite:

- Sotto il volo dell'attrezzo
- Con 360° completo per ciascuna rotazione
- Intorno a qualsiasi asse - Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo
- Con o senza passaggio al suolo
- Senza interruzione (ovvero senza passi aggiuntivi tra le due o più rotazioni); i passi aggiuntivi dopo o prima delle rotazioni di base sono tollerati con una penalità di esecuzione.

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

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

NOTA CERCHIO E PALLA: l'attrezzo **NON** può essere ripreso direttamente dopo un rimbalzo al suolo, Il numero massimo/minimo di Rischi da inserire all'interno dell'esercizio è dettato dalla categoria/livello di appartenenza.

	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
elementi dinamici di rotazione Valore 0,30 base	NON RICHIESTO E PENALIZZATO COME ELEMENTO PROIBITO	NON RICHIESTO	individuali NO MIN. MAX 1	individuali NO MIN. MAX 1	individuali MIN. N°1 MAX 2	individuali MIN. N° 1 MAX 4	individuali MIN. N°1 MAX 5
			Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1
			1 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)
	no criterio	no criterio	no min. Max 2 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri

NOTA: 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/compositivo. Nel livello Small è vietato inserire il rischio, in caso contrario verrà applicata la penalità di elemento proibito.

13.1. IL RISCHIO NON SARÀ VALIDO NEI SEGUENTI CASI:

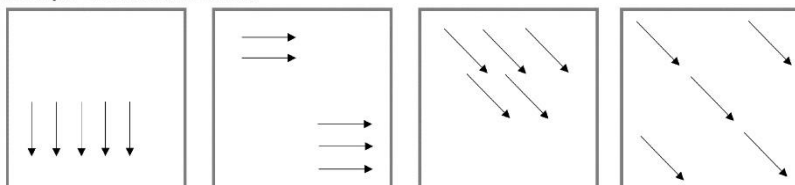
- Con un piccolo lancio dell'attrezzo
- Assenza del numero minimo di rotazioni di base complete sotto il volo richieste da categoria/livello
- 360° incompleto per ogni rotazione di base
- Interruzione tra le rotazioni di base
- Perdita dell'attrezzo
- Ripresa dell'attrezzo dopo la fine della musica
-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

13.2. SPECIFICHE RISCHI PER COPPIA E SQUADRA

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

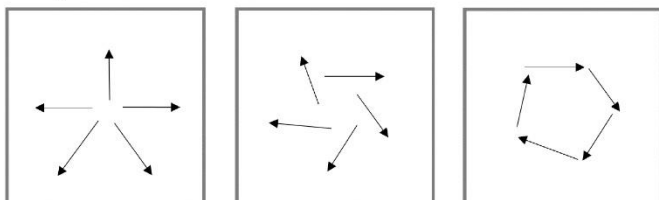
- simultaneamente e nella stessa direzione
- in rapidissima successione e nella stessa direzione

Esempio 1: Stessa direzione



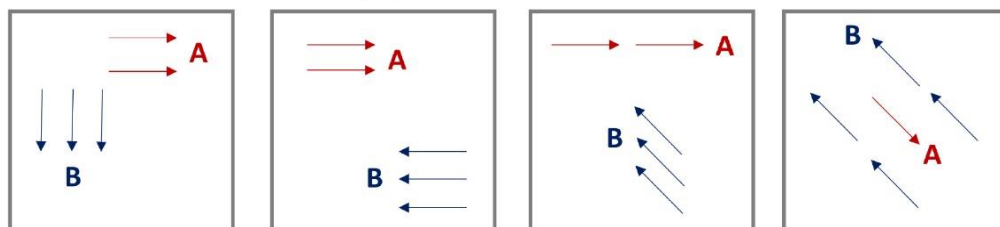
- non sarà valido se le ginnaste eseguono simultaneamente o in rapida successione una formazione in cui tutte prendono direzioni differenti di movimento

Esempio 2: Direzioni differenti



- se eseguito in sottogruppi, nel caso di attrezzi misti i sottogruppi possono essere composti da attrezzi diversi. Ciascun sottogruppo può usare una direzione separata a condizione che tutte le ginnaste del sottogruppo devono andare nella stessa direzione.

Esempio 3: R eseguito in sottogruppi



Le ginnaste dei due sottogruppi possono eseguire il Rischio in veloce successione (le ginnaste del gruppo A riprendono il rischio e le ginnaste del gruppo B iniziano il rischio).



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

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

Se nelle coppie vengono eseguiti rischi in direzioni diverse, devo considerare le due ginnaste come due sottogruppi e valutare il rischio in base alla corretta esecuzione; tuttavia, a differenza delle squadre, devono obbligatoriamente convergere nello stesso punto della pedana.

13.3. CRITERI E BONUS PER I RISCHI (INDIVIDUALE-COPPIA-SQUADRA)

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

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

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

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

Lo stesso Criterio può essere utilizzato in diversi Rischi.

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

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

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

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



14. SCAMBI

In uno Scambio d'attrezzo tutte le ginnaste devono partecipare a due azioni:

- ❖ **lanciare** il proprio attrezzo ad una compagna
- ❖ **ricevere** l'attrezzo da una compagna, riprendendolo dal volo

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

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

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

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

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

scambi Valore 0,30 base	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
	NO MIN NO MAX	N° 1 scambi	N° 2 scambi	N° 3 scambio	N° 3 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 1	N° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 2	n° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 2
		NO criteri	NO criteri	max 2 criterio a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio

Il numero massimo/minimo di Scambi da inserire all'interno dell'esercizio è dettato dalla categoria/livello di appartenenza.

Possono essere inseriti scambi in numero maggiore rispetto alle richieste ma verranno conteggiati in ordine cronologico e assegnati fino al massimo consentito, gli altri risulteranno in esubero e comunque verranno penalizzati in esecuzione se falliti. Qualora vengano falliti i primi in ordine cronologico NON si potranno recuperare tra quelli in esubero che saranno comunque utili per mantenere valida l'esigenza.



14.1. LO SCAMBIO NON SARÀ VALIDO NEI SEGUENTI CASI:

- Non tutte le ginnaste partecipano alle azioni di lancio e ripresa
- L'altezza o la distanza di lancio richieste non sono soddisfatte
- Viene effettuato un lancio Boomerang
- Perdita dell'attrezzo 50%+1 delle ginnaste
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta (50%+1 delle ginnaste)
- Collisione delle ginnaste
- Collisione degli attrezzi che influisce sulla traiettoria dell'attrezzo
- Scambio che inizia fuori dalla pedana
- Nastro ripreso, dal 50%+1, involontariamente dalla stoffa (per errore)

14.2. CRITERI E BONUS PER GLI SCAMBI

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

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

I criteri eseguiti prima del lancio dell'attrezzo e dopo la ripresa non sono considerati per il valore dello scambio

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

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

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

15. SPECIFICHE CRITERI DI COLLABORAZIONI, SCAMBI E RISCHI

Le difficoltà di Collaborazioni, Scambi e Rischi possono essere valorizzate attraverso specifici criteri, che possono essere inseriti nell'azione di uscita, durante l'esecuzione o nell'azione di ripresa dell'elemento. Tali Criteri, eseguiti mediante l'uso dell'attrezzo, possono essere ripetuti più volte all'interno dello stesso esercizio o elemento. Ad esempio, il criterio "suolo" è riconosciuto solo se, durante un'azione di lancio, la ginnasta che effettua il lancio si trova effettivamente al suolo, e non semplicemente quando un'altra ginnasta viene superata perché sdraiata al suolo.

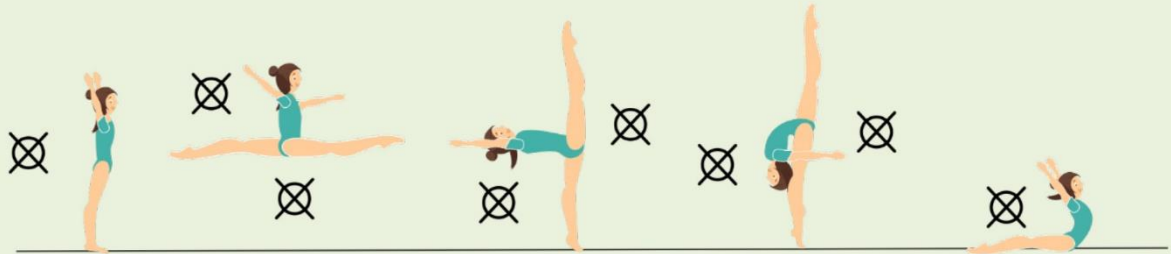
	FUORI DAL CAMPO VISIVO		POSIZIONE AL SUOLO
	SENZA L'AIUTO DELLE MANI		DIFFICOLTA' CORPOREE
	SOTTO LA(E) GAMBA(E)		PASSAGGIO ATTRAVERSO
	RIPRESA DURANTE UNA ROTAZIONE		GRANDE LANCIO
	LANCIO SU ROTAZIONE		CAMBIO ASSE DI ROTAZIONE O DI LIVELLO
	ROTAZIONE AGGIUNTIVA		SERIE DI ROTAZIONI



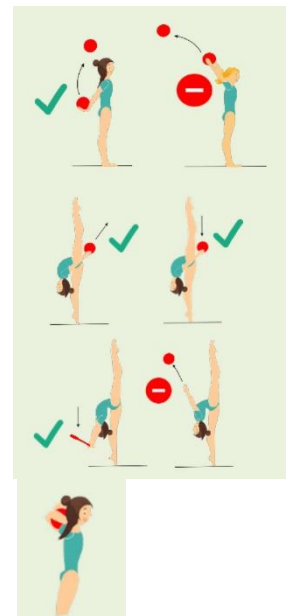
Fuori campo visivo (Valido per Rischi, Scambi e Collaborazioni)

Fuori campo visivo

Esempi delle zone considerate "fuori campo visivo":



- Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro. Per ottenere "fuori campo visivo" per un lancio/rimbalzo, non è sufficiente che l'attrezzo vada indietro: il braccio che lancia o l'altra parte del corpo che esegue il lancio/rimbalzo deve trovarsi in una zona definita come "fuori campo visivo".
- "Fuori campo visivo" generalmente è riconosciuto solo per tecniche dove il braccio che lancia è basso/dietro, non per tecniche dove il braccio che lancia è alto/dietro (vicino alla testa), eccetto per i seguenti 2 punti:
 - Quando il tronco è flesso indietro sotto l'orizzontale, "fuori campo visivo" è riconosciuto per i lanci e le riprese in qualsiasi punto del lato posteriore/dietro del tronco.
 - Quando il tronco è flesso indietro sotto l'orizzontale, "fuori campo visivo" è riconosciuto per le riprese sul tronco/lato anteriore del corpo, ripreso all'altezza del torace/petto o più in basso.
- "Fuori campo visivo" è riconosciuto per la palla ripresa con 2 mani direttamente dietro al collo (nuca) con entrambe le braccia flesse. Non validato se ripreso prima a braccia tese e portato dietro la nuca.
- Quando la ginnasta è distesa a terra, supina: le basi eseguite con l'aiuto delle mani, con le braccia sopra la testa, non sono "fuori campo visivo".
- Per spirali e serpentine, "fuori campo visivo" è riconosciuto anche quando il braccio utilizzato è in alto/dietro e la mano utilizzata è dietro la linea verticale (in particolare sulle maestrie).





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

Valido per:

- Ripresa diretta su gomito con braccio piegato (cerchio)

Non valido per:

- Ripresa diretta con giri sul braccio (cerchio);
- Ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta;
- Lancio/ripresa dell'attrezzo dal/sul dorso della(e) mano(i)
- Ripresa con rimbalzo sugli avambracci (palla)
- Ripresa a terra con gli avambracci (palla)



Sotto la(e) gamba(e) (Valido SOLO per Rischi)



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

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

Nota per le Clavette:

Quando i moulinets sono eseguiti con 1 braccio da ciascun lato della gamba, i moulinets stessi si trovano sotto la gamba e il criterio "sotto la gamba" è valido indipendentemente dall'orientamento del corpo (in particolare sulle maestrie).



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

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

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



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

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



Rotazione sotto il volo (Valido SOLO per Scambi)

Durante la fase di volo dei lanci eseguiti nelle azioni di scambio è consentita l'esecuzione di una sola rotazione, purché tutte le ginnaste della squadra eseguano contemporaneamente la stessa rotazione da 360°.



Rotazione aggiuntiva (Valido SOLO per Rischi)

Con rotazione aggiuntiva nei Rischi si intende OGNI rotazione 360° aggiuntiva eseguita rispetto a quelle specificate nelle esigenze.



X3 Serie di rotazioni identiche (Valido SOLO per Rischi)

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



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

Il lancio deve essere eseguito e completato al suolo.

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

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

- supina/prona
- in ginocchio
- seduta



Passaggio attraverso (Valido per Rischi, Scambi e Collaborazioni)

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

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

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

Per le collaborazioni devo passare attraverso un disegno chiuso formato dal maneggio delle compagne o attraverso una figura costruita dalle compagne stesse. Solo per le collaborazioni l'attraversamento deve avvenire con tutto il corpo per essere convalidato.



Grande Lancio (Valido SOLO per Scambi)

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



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

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

D Su Difficoltà (Valido SOLO per Scambi)

Lancio o ripresa dello scambio durante una difficoltà. Il criterio sarà valido solo se lo Scambio e la Difficoltà saranno convalidate.

16. MAESTRIE

La maestria è un elemento tecnico particolare dell'attrezzo eseguito con specifici criteri.

Le basi delle maestrie comprendono alcuni, ma non tutti, gli elementi tecnici d'attrezzo. Una maestria è definita dalla combinazione di base(i) e criteri:

- ❖ 1 base attrezzo + minimo 2 criteri che siano eseguiti durante la base
- ❖ "ripresa da lancio alto + una seconda base attrezzo + minimo 1 criterio che sia eseguito durante ambedue le basi

Le due basi devono essere eseguite senza interruzioni e senza pause.

È possibile inserirne all'interno dell'esercizio un n° minimo o massimo in base al livello di appartenenza.

Possono essere inserite in numero maggiore rispetto alle richieste ma verranno conteggiate in ordine cronologico e assegnate fino al massimo consentito, le altre risulteranno in esubero e comunque verranno

Maestrie	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
Valore 0,30	NO	NO MIN MAX N°1	NO MIN MAX N°2	NO MIN MAX N°2	MIN N°1 MAX N°5	MIN N°1. MAX N°10 ECCEZIONE LUPETTE MAX N°5	MIN N°1. MAX N°10 ECCEZIONE LUPETTE MAX N°5

penalizzate in esecuzione se fallite. Qualora vengano fallite le prime in ordine cronologico NON si potranno recuperare tra quelle in esubero che saranno comunque utili per mantenere valida l'esigenza.

Sono validi tutti i criteri elencati nel capitolo 15 inoltre trovano applicazione, SOLO per i livelli Advanced e Super anche i criteri:

- Onda totale del corpo
- Difficoltà corporea

Nelle tabelle allegate i criteri segnati con ✕ non si possono contare per quelle basi e quindi non possono essere contate tra i criteri.

Onda totale del corpo

Definizione:

- Un'onda totale del corpo è una sequenziale contrazione e decontrazione di tutti i muscoli del corpo, lungo la "catena" dei segmenti corporei come una "corrente elettrica".
- Un'onda totale del corpo coinvolge tutti i segmenti dalla testa, attraverso il bacino, fino ai piedi o viceversa.
- La partecipazione delle braccia non è obbligatoria: l'eventuale uso delle braccia è determinato dall'attrezzo e/o dalla coreografia.
- L'ampiezza dell'onda è libera.

Esempi di onde totali del corpo:

Avanti, indietro, di lato, indietro con passaggio al suolo, onda di tutto il corpo con giro in spirale, ecc.



Valutazione del criterio, in accordo con la definizione:

- Flettersi in avanti e indietro, **senza un movimento sequenziale** attraverso il corpo (i segmenti partecipano simultaneamente, non in sequenza): Non valido.
- Contrazione sequenziale di tutti i segmenti del corpo, ma **mancata decontrazione**: Non valido.
- Sequenziale contrazione e decontrazione dalle anche alla testa, **senza partecipazione delle articolazioni del ginocchio e della caviglia**: Non valido.
- Sequenziale contrazione e decontrazione dalle caviglie alla testa, **senza partecipazione delle braccia**: Valida - la partecipazione delle braccia non è obbligatoria.
- Sequenziale contrazione e decontrazione dalle caviglie alla testa, con **ampiezza limitata** del movimento del collo: valida con una penalità di Esecuzione.

Tutte le onde totali del corpo devono essere **differenti**: differenti avendo onde in avanti/indietro/laterali/con le gambe unite o divaricate, ma ripetute identiche sono considerate uguali.

Per essere valida io devo vedere l'intera definizione della base che deve essere mostrata in una qualche fase dell'onda. È possibile che la base sia completata prima della fine dell'onda completa.

ATTENZIONE il criterio “Posizione al Suolo” SOLO per le maestrie fa riferimento alle posizioni sotto indicate.

Esempi di posizioni VALIDE come “posizione al suolo”:



Dovranno essere indicate in fiche riportando i simboli delle basi e dei criteri che si presentano. È possibile la ripetizione all'interno dell'esercizio, questo però comporterà una penalità di poca varietà sul maneggio.

16.1. LE MAESTRIE NON SARANNO VALIDE NEI SEGUENTI CASI:

- Base e/o criteri non eseguiti secondo la loro definizione
- perdita dell'attrezzo
- perdita di equilibrio con appoggio su uno o due mani o sull' attrezzo
- perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta
- eseguita durante una qualsiasi fase di un rischio
- eseguita durante le sequenze di passi di danza
- eseguita fuori dalla pedana o dopo il termine della musica

PALLA

Base		Simbolo Base	Criteri						
			⊗	≠	✂	⊙	=	W	D
Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti corporei			✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Ripresa della Palla con 1 mano da un lancio alto			✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Palleggio	1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto)		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
	Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Rotazioni libere della Palla su una parte del corpo			✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)			✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)			✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia			✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Lancio alto			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa della Palla dal volo di un lancio alto			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta (qualsiasi altezza, non con le mani)			✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓

CERCHIO

Base		Simbolo Base	Criteri						
			⊗	≠	✂	⊙	=	W	D
Rotolamento lungo del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei			✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Rotazione libera del Cerchio attorno al suo asse:intorno a una parte del corpo (tranne le mani) o in appoggio su una parte del corpo (non valido sul palmo aperto)			✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno ad una parte del corpo (non le mani e non sul braccio teso)			✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Passaggio attraverso il Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rotolamento del Cerchio al suolo			✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓
Rotazione (min. 1) al suolo attorno all'asse			✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani).			✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei			✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)			✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia			✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Lancio alto			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancio alto con rotazione attorno all'asse			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa del Cerchio dal volo di un lancio alto			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

CLAVETTE

Base	Simbolo Base	Criteri						
			\neq			=	W	D
Moulinets (min. 4/6 circoli)		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Piccolo lancio delle 2 Clavette non incastrate /ripresa		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Circoli piccoli con 2 Clavette		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti corporei		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette su o intorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Trasmissione senza l'aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Scivolamento della Clavetta su minimo 2 grandi segmenti corporei		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Lancio piccolo di 2 Clavette incastrate/ ripresa		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
• Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
• Rimbalzo al suolo		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancio alto di 2 Clavette non incastrate		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa della Clavetta dal volo di un lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa di 1 Clavetta in 1 mano dal volo di un lancio alto, l'altra Clavetta è tenuta nella stessa mano		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa simultanea delle 2 Clavette non incastrate dal volo di un lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

NASTRO

Base	Simbolo Base	Criteri						
			\neq			=	W	D
Spirali		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
“Spadaccino”		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Serpentine		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Boomerang in volo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Boomerang con abbandono e/o richiamo al suolo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Echappé e ripresa		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti corporei		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Passaggio di tutto il corpo o una parte del corpo attraverso o sopra il disegno del Nastro		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Bacchetta tenuta senza mani (es. collo, ginocchio, gomito) durante movimenti o Difficoltà con rotazione (non “tour lent”), creando il disegno di un circolo completo della stoffa intorno al corpo		✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancio alto da uno scivolamento al suolo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa del Nastro dal volo di un lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

FUNE

Base	Simbolo Base	Criteri							Criteri Specifici		
			\neq			=	W	D		\rightarrow	\times
Passaggio attraverso la Fune con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Passaggio attraverso la Fune con una serie di saltelli (min. 3)		✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Ripresa della Fune aperta con 1 capo in ciascuna mano senza aiuto di un'altra parte del corpo, da un lancio alto		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓			
Echappé e ripresa		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓			
Spirali: rotazione del capo libero della Fune, Fune tenuta da 1 capo		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓			
Rotazione libera (min. 1) intorno a una parte del corpo		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓			
Rotazione (min. 1) della Fune aperta tenuta dal suo capo o dal centro		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Mulinelli con la Fune aperta	\times	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓			
Trasmissione senza aiuto delle mani con almeno 2 parti del corpo (non le mani)		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓			
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)	\rightarrow	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓			
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia	\rightarrow	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗			
Lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Lancio alto della Fune aperta tenuta dal centro		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Lancio alto della Fune aperta tenuta dal suo capo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Ripresa dopo lancio alto	\downarrow	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			

A questo attrezzo vengono aggiunti i criteri specifici per questo attrezzo:

- ❖ doppia (o più) rotazione dell'attrezzo durante salti/balzi o saltelli
- ❖ fune girante indietro
- ❖ incrocio delle braccia durante salti/balzi o saltelli. In una serie di saltelli è possibile eseguire con braccia incrociate e non incrociate, o tutti con braccia incrociate.



Riepilogo penalità neutre applicate dal Giudice Difficoltà

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



PARTE V - GIURIA COMPOSIZIONE

I giudici di composizione (C) valutano la composizione e la prestazione artistica secondo i canoni di perfezione estetica. Essi non si occupano del livello di difficoltà dell'esercizio, ma analizzano la qualità artistica, l'armonia e la coerenza della composizione. La giuria è obbligata a detrarre equamente qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla difficoltà dell'elemento o del collegamento. I giudici di composizione devono inoltre rimanere costantemente aggiornati sulla ginnastica ritmica contemporanea, conoscere le aspettative di prestazione più attuali e comprendere come gli standard si siano evoluti con il progresso dello sport. Devono saper distinguere ciò che è possibile, ciò che è ragionevole aspettarsi e ciò che rappresenta un elemento eccezionale o speciale.

La ginnastica ritmica è definita da una composizione unica, costruita intrecciando movimenti tecnici e artistici in modo creativo su una specifica scelta musicale. La musica guida e ispira la coreografia, determinandone la struttura, il ritmo e l'andamento generale, e stabilendo un'idea guida che rappresenta la storia o il tema dell'esercizio. Tutti i componenti della composizione devono essere in armoniosa relazione tra loro, in modo che la musica non risulti un semplice sottofondo, ma un elemento vivo e integrato nella performance. La musica deve essere scelta nel rispetto dell'età, del livello tecnico e delle qualità artistiche della ginnasta, nonché delle norme etiche. Essa deve consentire alla ginnasta di esibirsi al meglio e sostenere la migliore esecuzione possibile.

Sono vietati i suoni di carattere atipico per la ginnastica ritmica, come sirene o rumori di motori e la loro presenza comporta una penalità.

È consentita un'introduzione musicale fino a quattro secondi prima dell'inizio del movimento della ginnasta; un'introduzione superiore ai quattro secondi è penalizzata.

L'eccellenza artistica si raggiunge quando la struttura compositiva e la prestazione artistica sviluppano in modo chiaro e completo un'idea guida coerente dall'inizio alla fine, caratterizzata da uno stile di movimento unitario e riconoscibile nei passi di danza, nei collegamenti e nelle difficoltà, con un'espressività corporea evidente.

Il giudice di composizione dovrà sapere, al momento della sua convocazione, se sarà chiamato a valutare esercizi appartenenti al programma *Small* oppure a tutti gli altri livelli. Questa distinzione è fondamentale per consentirgli di presentarsi in gara adeguatamente preparato, poiché il programma *Small* prevede un metodo di giudizio semplificato specifico per la giuria di composizione. Essendo un livello concepito come primo approccio alla ginnastica ritmica, il programma *Small* è destinato a ginnaste alle loro prime esperienze e, di conseguenza, prevede criteri valutativi più accessibili. Le principali differenze rispetto agli altri livelli riguardano l'assenza della ricerca dell'espressività del volto — non ancora adeguata all'età e alla maturità delle partecipanti — e la non richiesta di cambi dinamici, considerati elementi tecnicamente e artisticamente troppo complessi per questo stadio di formazione. Le fondamentali differenze tra il programma *Small* e i livelli superiori saranno approfondite nei paragrafi successivi.



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

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

Esempi di movimenti che sono troppo piccoli o troppo generici per essere riconosciuti come Effetto:

- Uno chassé
- Un lancio di base con il braccio(a)
- Una posa creata usando solo il(le) braccio(a)/testa

17. CARATTERE

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

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

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

Il carattere è valutato durante l’intero esercizio, in tutti i movimenti dall’inizio alla fine.

Nessuna penalità è applicata per una prestazione in cui l’idea guida e il carattere siano **pienamente sviluppati e realizzati** nell’intero esercizio. Essere pienamente sviluppato e realizzato non significa che ogni singolo movimento debba contenere dettagli di carattere, ma che non vi siano momenti in cui il carattere risulti assente. L’esercizio presenta inoltre una buona varietà nell’utilizzo delle diverse parti del corpo, così come nei tipi di movimento e negli elementi che contribuiscono a esprimere il carattere.

Penalità 0,30 p. è applicata per una prestazione in cui l’idea guida e il carattere siano prioritari nella **maggior parte** dell’esercizio. Ciò significa che l’esercizio presenta un’idea guida riconoscibile, è eseguito per la maggior parte con carattere, e mostra una buona varietà sia nell’utilizzo delle diverse parti del corpo, sia nei tipi di movimento e negli elementi che esprimono il carattere.



Penalità 0,60 p. è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere abbiano la priorità in **parti dell'esercizio**. È presente una chiara coerenza tra i diversi dettagli del carattere e la musica, creando un'immagine complessiva unitaria. Ma sono presenti almeno 4 parti caratterizzate da espressione di carattere. Tuttavia, può risultare limitata la varietà sia nell'utilizzo delle diverse parti del corpo e dell'attrezzo, sia nei tipi di movimento e negli elementi che esprimono il carattere.

Penalità 1,00 p. è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere **non siano prioritari**. Sono presenti meno di 4 parti con carattere e/o manca una chiara coerenza tra i diversi dettagli del carattere.

18. PASSI DI DANZA*

Le Combinazioni dei Passi di Danza, al fine di garantire un doppio controllo, vengono valutate dalla Giuria Difficoltà in accordo con la Giuria Composizione (* vedi punto 8). I Passi di Danza hanno dei propri valori specifici, pertanto, non sono incluse nella valutazione del "Carattere del movimento".

Una Combinazione di Passi di Danza è una sequenza specifica di movimenti del corpo e dell'attrezzo, finalizzata a esprimere l'interpretazione stilistica della musica. Di conseguenza, essa deve presentare un carattere definito nel movimento ed essere coreografata in accordo con il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica.

I movimenti stilizzati dei segmenti corporei, il tempo, l'intensità e la modalità di spostamento devono essere accuratamente studiati e ricercati in relazione alla musica specifica su cui vengono eseguiti.

La costruzione dei movimenti dovrebbe mirare a coinvolgere tutte le parti del corpo, in modo coerente con la musica, inclusi testa, collo, spalle, braccia, mani, tronco, fianchi, gambe, piedi.

Ogni Combinazione di passi di danza, per essere considerata valida, deve rispettare i requisiti previsti. L'assenza di uno qualsiasi di tali requisiti comporterà l'invalidazione della combinazione e l'applicazione della relativa penalità.

- a. **DURATA MINIMA:** minimo **6 secondi** con l'attrezzo in movimento: a partire dal primo movimento di danza, tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata di 6 secondi. Durante i 6 secondi minimi richiesti, non possono essere eseguiti grandi lanci, lanci lunghi, elementi pre-acrobatici, collaborazioni semplici e maestrie. Una serie di passi di carattere eseguiti per meno di 6 secondi, a causa della struttura della composizione o per la presenza di elementi che interrompono il carattere del movimento, non sono validi come Combinazioni di Passi di Danza. Esclusivamente nei livelli Base, Medium è possibile inserire Difficoltà corporee del valore di 0,05 p. a puro scopo coreografico. Nei livelli Large, Advanced e Super è possibile inserire elementi da 0,10 p., purché risultino in sovrannumero rispetto al numero di difficoltà richieste. In caso contrario, qualora tali elementi vengano conteggiati tra le difficoltà, l'intera sequenza non sarà considerata valida. Nei livelli Small e Entry, invece, interromperanno le sequenze di Passi di danza.



- b. CARATTERE DEFINITO:** una combinazione di passi di danza deve presentare un carattere definito del movimento, espresso attraverso una varietà di movimenti specifici utilizzati con finalità coreografiche di carattere ed effetto. Se durante l'esecuzione l'interpretazione del carattere viene interrotta – ad esempio per 1-2 secondi a causa dell'esecuzione di un elemento con l'attrezzo o passi privi di carattere (corsette)- la combinazione di passi di danza sarà considerata non valida. Il carattere definito del movimento si manifesta attraverso passi che rispettino uno stile o un tema specifico, come, ma non limitato a:
- Tutti i passi di danza classica
 - Tutti i passi di danza da sala
 - Tutti i passi di danza folcloristica,
 - Tutti i passi di danza moderna
 - Ecc.
- c. MOVIMENTI IN ARMONIA CON IL RITMO:** i movimenti devono essere eseguiti in armonia con il ritmo della musica per tutta la durata dei 6 secondi
- d. CON VARIETÀ E CON SPOSTAMENTO:** devono essere presenti almeno 2 diversi tipi di passi, evitando la ripetizione dello stesso movimento per l'intera serie. Parte della combinazione deve essere eseguita in spostamento sulla pedana, non deve essere eseguita completamente nello stesso posto o completamente in posizione al suolo. Le modalità di spostamento sulla pedana devono essere varie e differenziate, in armonia con lo stile e il carattere della musica. Non saranno considerati validi i semplici movimenti generici di attraversamento della pedana, come camminare, fare un passo, correre, anche se accompagnati dal maneggio dell'attrezzo.

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

18.1. LA COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA NON SARÀ VALIDA

- Meno di 6 secondi consecutivi di Passi di Danza
- Attrezzo statico
- Perdita d'attrezzo durante i 6 secondi consecutivi
- Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante i 6 secondi
- L'intera Combinazione eseguita al suolo
- Movimenti non in armonia con il ritmo durante tutti i 6 secondi
- Non caratterizzati con la musica
- Senza almeno due varietà di spostamento

19. ESPRESSIONE

Una ginnasta trasforma un esercizio strutturato in una prestazione artistica basata sulla sua espressività del corpo e l'espressività del volto.

L'espressione corporea è un'unione di forza e potenza con bellezza ed eleganza nei movimenti. La bellezza e la raffinatezza possono essere espresse dall'ampia partecipazione dei diversi segmenti corporei (capo, spalle, tronco, busto, mani, braccia, gambe, così come il volto) nei seguenti modi:

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

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

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

Espressione del volto è trasmettere sensazioni/emozioni al pubblico, senza esagerare, facendo smorfie, mimando e muovendo le labbra. Gli occhi sono utilizzati per esprimere emozioni. L'intensità dell'espressione del volto varia nelle diverse parti della prestazione.

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

Panoramica del sistema di penalizzazione per l'espressione		
Spiegazione	Corpo	Volto
<i>Pienamente sviluppata nella maggior parte dell'esercizio Nessuna parte dell'esercizio appare rigida/vuota/concentrata</i>	<i>Nessuna penalità</i>	<i>Nessuna penalità</i>
<i>Pienamente sviluppata in minimo 2 parti dell'esercizio Meno di 4 momenti appaiono rigidi/vuoti/concentrati</i>	<i>0.30 p.</i>	<i>Nessuna penalità</i>
<i>Pienamente sviluppata in meno 2 parti dell'esercizio 4 o più momenti appaiono rigidi/vuoti/concentrati</i>	<i>0.60 p.</i>	<i>0.30 p.</i>

Esempi di penalità per la squadra		
<i>4 ginnaste hanno pienamente sviluppate l'espressività del corpo e espressività del volto, durante la maggior parte dell'esercizio 1 ginnasta ha pienamente sviluppata l'espressività del corpo in 2 parti dell'esercizio e il volto appare concentrato/preoccupato durante la maggior parte dell'esercizio</i>	<i>0.30 p.</i>	<i>0.30 p.</i>
<i>4 ginnaste hanno pienamente sviluppate l'espressività del corpo e espressività del volto, durante la maggior parte dell'esercizio 1 ginnasta ha braccia e tronco rigidi durante la maggior parte dell'esercizio e il volto appare concentrato/preoccupato 2 volte</i>	<i>0.60 p.</i>	<i>Nessuna penalità</i>



19.1. ESPRESSIONE LIVELLO SMALL

Come già accennato, nel livello Small l'espressione artistica viene semplificata rispetto ai livelli superiori. In questo livello, la richiesta si concentra esclusivamente sull'espressione corporea, ovvero sul modo in cui la ginnasta utilizza il proprio corpo per interpretare la musica e trasmettere il carattere dell'esercizio.

L'espressione del volto viene in questo livello integrata con quella del corpo. In questo livello l'obiettivo è che la ginnasta dimostri consapevolezza e controllo del corpo evidenziando coerenza nei movimenti in relazione con la musica.

Panoramica del sistema di penalizzazione per l'espressione	
Spiegazione	Corpo
<i>Pienamente sviluppata nella maggior parte dell'esercizio Nessuna parte dell'esercizio appare rigida/vuota/concentrata</i>	<i>Nessuna penalità</i>
<i>Pienamente sviluppata in minimo 2 parti dell'esercizio Meno di 4 momenti appaiono rigidi/vuoti/concentrati</i>	<i>0.30 p.</i>
<i>Pienamente sviluppata in meno 2 parti dell'esercizio 4 o più momenti appaiono rigidi/vuoti/concentrati</i>	<i>0.60 p.</i>

Esempi di penalità per la squadra:

- 4 ginnaste hanno pienamente sviluppato l'espressività del corpo e durante la maggior parte dell'esercizio 1 ginnasta non ha sviluppato l'espressività del corpo: penalità 0.60
- 4 ginnaste hanno pienamente sviluppato l'espressività del corpo e durante una piccola parte dell'esercizio 1 ginnasta non ha sviluppato l'espressività del corpo: penalità 0.30

20. CAMBI DINAMICI E CONTRASTI

Si ricorda che nel livello Small non sono richiesti cambi dinamici e contrasti, se presenti all'interno della composizione non comportano alcun bonus ma se non eseguiti correttamente potrebbero essere penalizzati nel Ritmo.

Una composizione costruita su un brano musicale specifico utilizza i cambi di tempo e d'intensità per esprimere un'idea guida e creare contrasti percepibili dal pubblico.

Il tempo indica il ritmo e l'andamento della musica, cioè la velocità e la cadenza delle battute.

Per rendere l'esercizio più dinamico, i movimenti della ginnasta e dell'attrezzo devono seguire i cambi di tempo e di intensità del brano. Se manca il contrasto, l'esercizio può risultare monotono e poco interessante.

I cambi dinamici possono creare contrasti in modi differenti, in armonia con la struttura della musica:

- i contrasti nel tempo o nell'intensità dei movimenti che appaiono **istantaneamente**, da una parte dell'esercizio alla parte successiva
- **un aumento o una riduzione graduale** nel tempo o nell'intensità dei movimenti, all'interno di una parte dell'esercizio
- creare un contrasto attraverso movimenti che dimostrino intenzionalmente tempo/intensità che sono **contrapposti** al tempo/intensità generale. Gli esempi includono l'esecuzione di qualche battuta(e)/frase(i) musicali in modo estremamente lento o estremamente veloce.

Anche brevi pause, arresti o pose possono servire a modificare tempo e intensità. Tuttavia, solo i 3 tipi citati di contrasti ben definiti vengono valutati come parte della componente artistica. Altri cambi possono comunque arricchire l'idea principale e l'espressione della ginnasta.

Anche se la musica stessa non presenta forti variazioni, la ginnasta può realizzare dei cambi Dinamici attraverso i movimenti, che devono essere però chiari e riconoscibili come differenze di tempo e intensità.

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

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

Se la musica presenta un chiaro cambio Dinamico che la ginnasta non riesce a sottolineare attraverso i movimenti, questo non viene automaticamente penalizzato come cambio Dinamico mancante: potrebbero esserci altri 2 cambi Dinamici/Effetti nell'esercizio. Tuttavia, se non si rispetta un chiaro cambio di tempo/intensità nella musica, è applicata una penalità per Ritmo.



21. VARIETÀ D'ATTREZZO - GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO

Ogni attrezzo include specifici elementi tecnici d'attrezzo, come già visto in precedenza (paragrafo 7).

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

- **ESERCIZI INDIVIDUALI:** dovranno essere inseriti Elementi Tecnici d'Attrezzo diversi in modo da creare una composizione il più varia possibile.

In caso di mancanza di varietà, viene applicata una penalità così determinata:

- con un valore di **0,60 pt.** se vengono utilizzati meno di due gruppi tecnici attrezzo;
- Con un valore di **0,30 pt.** se vengono utilizzati solo 3 o 4 gruppi tecnici attrezzo;
- con un valore di **0,00 pt** se vengono utilizzati 5 o più gruppi tecnici attrezzo.

0,00	0,30	0,60
Con 5 o più Gruppi tecnici attrezzo	Con 3 o 4 Gruppi tecnici attrezzo	con meno di 2 Gruppi tecnici attrezzo

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

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

22. VARIETÀ COLLABORAZIONI

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

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

23. LAVORO COLLETTIVO

La caratteristica fondamentale dell'esercizio di squadra/coppia è la partecipazione di ciascuna ginnasta al lavoro omogeneo del gruppo, svolto in uno spirito di collaborazione. Il lavoro collettivo significa che le ginnaste cooperano per fare emergere una relazione reciproca, soprattutto attraverso il tipo di movimenti e la sincronizzazione temporale, più che tramite una dipendenza fisica (azione di collaborazione). Ogni esercizio dovrebbe includere diverse

modalità di organizzazione del lavoro collettivo. Come principio generale della coreografia (a prescindere dalla valutazione artistica) i 4 tipi di lavoro collettivo possono essere impiegati in qualsiasi parte della composizione, ad esempio:

- nelle difficoltà o al di fuori delle difficoltà
- da tutte le ginnaste o da un sottogruppo
- di qualsiasi durata
- combinando diversi tipi di lavoro collettivo (es. corale con un sottogruppo che dimostra contrasto)
- ecc.

Per essere riconosciuti come elementi obbligatori ai fini della valutazione artistica, ciascuno dei 4 tipi di lavoro collettivo deve essere presentato al di fuori delle componenti di difficoltà (**NO** Difficoltà, Rischi, Scambi, Collaborazioni ma **SI** Passi di Danza, Cambi Dinamici, collegamenti tra Difficoltà/transizioni tra formazioni, ecc.) e deve soddisfare le definizioni.

- ❖ **Sincronia**: esecuzione simultanea dello stesso movimento (con la stessa ampiezza, tempo, dinamismo, ecc.). Tutte le ginnaste devono eseguire i movimenti in sincronia. Per essere riconosciuta come componente dell'artistico è richiesta una durata di **minimo 2 secondi** in sincronia.
- ❖ **Esecuzione "Corale"**: esecuzione simultanea di movimenti differenti che insieme formano un'unità coreografica. Ciascuna ginnasta deve interpretare un ruolo differente, ogni ruolo deve essere composto da movimenti attivi, e non semplicemente una posa statica. L'unità coreografica si forma dimostrando una relazione tra le ginnaste; non è sufficiente che le ginnaste si mostrino come individui separati o indipendenti. Esempi di modi per dimostrare una relazione:
 - Variazioni di forme
 - Variazioni dello stesso lavoro d'attrezzo
 - Lavoro in una formazione compatta
 - Medesima direzione del movimento
 - Sottolineare gli stessi accenti
 - Uno sguardo condiviso

Per essere riconosciuta come componente dell'artistico è richiesta una durata di **minimo 2 secondi** con tutte le ginnaste continuamente in ruoli differenti, il che significa che nessuna ginnasta può eseguire gli stessi movimenti delle altre nello stesso momento.

- ❖ **Rapida successione o a "canone"**: esecuzione non sincrona di movimenti identici o di movimenti analoghi: il movimento è ripetuto da ginnaste differenti o sottogruppi, ciascuna ginnasta/sottogruppo dopo l'altro, con uguali intervalli di tempo.
 - **Rapida successione** significa che ciascuna ginnasta inizia la sequenza del movimento immediatamente dopo l'inizio della ginnasta precedente. La ginnasta precedente non ha ancora finito la sequenza del movimento quando inizia quella successiva; c'è una sovrapposizione temporale nell'esecuzione. La musica detta il tempo, tra le azioni non c'è un intervallo minimo o massimo.



- **Canone** significa che ogni ginnasta/sottogruppo inizia la sequenza di movimento quando la ginnasta/sottogruppo precedente ha completato la sequenza di movimento; non vi è alcuna sovrapposizione temporale nell'esecuzione.

Tutte le ginnaste **devono** essere direttamente coinvolte, sono possibili organizzazioni differenti e ruoli differenti. Esempi:

- Una ginnasta dà un impulso a ciascuna delle altre ginnaste, gli impulsi vengono dati in rapida successione.
- Ginnaste in coppie sollevano l'ultima ginnasta del canone: la prima coppia solleva una partner, che esegue dei movimenti nella posizione sollevata. Una volta completata la loro azione, la coppia successiva solleva una partner, ripetendo le stesse azioni.

Per essere riconosciuta come componente dell'artistico è richiesta una durata di **minimo 2 secondi** dalla prima ginnasta/sottogruppo che inizia la sequenza di movimenti, fino a quando l'ultima ginnasta/sottogruppo termina la sequenza di movimenti.

❖ **Contrasto:** esecuzione simultanea di **2 tipi di movimento differente**, che creano un contrasto con 1 o più delle seguenti opzioni:

- contrasto nel tempo (lento-veloce)
- contrasto nell'intensità (con forza-dolcemente)
- contrasto nel livello (in piedi-al suolo/ attrezzo alto – attrezzo vicino o al suolo)
- spostamento con contrasto: due gruppi di ginnaste si spostano in direzioni differenti, incrociandosi tra loro; minimo 1 dei gruppi deve cambiare direzione.

Ciascuna delle ginnaste deve eseguire 1 delle 2 azioni di contrasto: non è riconosciuta l'esecuzione simultanea di 3 o più azioni differenti. I due movimenti non solo dovrebbero essere differenti ma dovrebbero anche essere in contrasto.

Esempi: le spirali all'altezza del ginocchio e le spirali all'altezza della vita sono "differenti" ma non creano un contrasto netto. Le spirali vicino alle caviglie e le spirali sopra la testa sono differenti e sono anche in contrasto.

Quando tutte le ginnaste iniziano simultaneamente un elemento con contrasto e dopo cambiano i ruoli, questo è riconosciuto come contrasto e non come rapida successione/canone.

Per essere riconosciuta come componente dell'artistico è richiesta una durata di **minimo 2 secondi** in contrasto continuo. I ruoli possono essere cambiati e i tipi di contrasto possono cambiare nel corso della durata purché tutte le ginnaste continuino ad essere in contrasto per tutta la durata. (es. 3 lenti + 3 veloci → 3 veloci + 3 lenti → 1 in piedi + 4 vicino al suolo)

Tutte le 4 modalità di organizzazione del lavoro collettivo devono essere presenti nella misura di minimo 1 ciascuno. Verranno riconosciuti anche con piccoli errori di esecuzione nella tempistica.

Penalità 0,30 p. per ciascun tipo di lavoro collettivo non riconosciuto al di fuori delle componenti delle Difficoltà o non eseguito in accordo con la definizione.

I lavori non devono essere inseriti nelle squadre small.

24. CONTATTO CON L'ATTREZZO E LE GINNASTE

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

All'inizio dell'esercizio di coppia o squadra 1 o più ginnaste possono essere **senza attrezzo**. Questo frammento dell'esercizio deve durare meno di 5 secondi dal movimento iniziale della prima ginnasta. Se gli attrezzi e le ginnaste non iniziano a muoversi contemporaneamente, i vari movimenti devono susseguirsi gli uni agli altri rapidamente, entro meno di 4 secondi, per evitare ginnasta(e)/attrezzi statici.

Durante l'esercizio, 1 o più ginnaste possono essere **senza attrezzo**, purché lo siano per meno di 5 secondi.

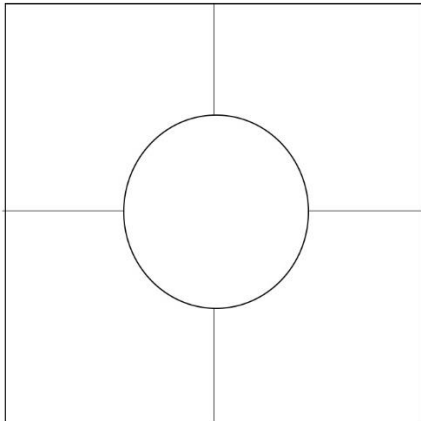
Alla fine dell'esercizio ciascuna ginnasta può tenere o essere in contatto con 1 o più attrezzi. In questo caso, 1 o più ginnaste possono essere **senza attrezzo** nella posizione finale.

Penalità 0,60 p. se nella posa iniziale o finale (fallo di composizione), 1 o più attrezzi sono rimasti liberi al suolo, senza contatto con alcuna ginnasta (né direttamente né attraverso un altro attrezzo).

25. USO DELLA PEDANA

Ogni esercizio deve sfruttare appieno lo spazio della pedana, con uno spostamento ampio e completo che percorra tutti i quadranti in modo fluido e senza interruzioni. È essenziale variare le direzioni e le traiettorie con intenzionalità, adattando la modalità di spostamento (in base a distanza, tempo e musica) per evitare la ripetizione e supportare lo sviluppo dell'idea guida. La mancata copertura dell'intera pedana comporta una penalizzazione.

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





26. FORMAZIONI

Le formazioni dovrebbero essere create con le varietà di seguito:

- **posizionamento in diverse aree della pedana:** centro, angoli, diagonali, linee
- **Disegni:** cerchi, linee in tutte le direzioni, triangoli, ecc.
- **Ampiezza:** dimensione/profondità del disegno: largo, medio e chiuso.

Se una formazione è sovrautilizzata rispetto ad altre forme possibili la composizione verrà penalizzata per mancanza di varietà nel disegno delle formazioni; allo stesso modo verrà penalizzata anche l'utilizzo della stessa misura nell'ampiezza della formazione.

Il movimento attraverso la pedana e tra livelli differenti dovrebbe essere in continuo sviluppo, senza fermate in un punto della pedana.

27. INTERRUZIONE DI CONTINUITA'

L'obiettivo di creare una relazione armoniosa dell'insieme tra tutte le componenti artistiche è creare un'idea unitaria. La continuità dei movimenti, dall'inizio alla fine, contribuiscono all'armonia e all'unità.

Uno o più falli tecnici gravi, che interrompono la continuità della composizione costringendo la ginnasta a interrompere la performance o impedire la rappresentazione di un'immagine artistica per **4 o più secondi**, sono penalizzati una volta ad esercizio come penalità complessiva alla fine.

Durante l'interruzione nessun'altra componente artistica è valutata: nessuna penalità aggiuntiva di ritmo, contatto con l'attrezzo, ecc. e in esecuzione sarà penalizzato solo il fallo tecnico (no attrezzo statico, nastro a terra, ecc.). Se l'interruzione è inferiore a 4 secondi non è prevista nessuna penalità per "interruzione di continuità" ed è quindi valutato il ritmo durante l'interruzione.

La penalità per interruzione di continuità è applicata in qualsiasi caso in cui l'attrezzo sia perso per 4 o più secondi, anche se la ginnasta continua a muoversi: se l'attrezzo si muove in modo incontrollato e/o rimane fermo per 4 o più secondi, questa è un'interruzione di continuità dell'esercizio con l'attrezzo.

Non è prevista alcuna penalità per interruzione di continuità, se la ginnasta è in grado di camuffare la perdita dell'attrezzo, in modo che non sembri affatto una perdita, ma invece sembri l'esecuzione di un esercizio con l'attrezzo (es., la Palla rotola lentamente e la ginnasta balla accanto ad essa), non è applicata alcuna penalità per interruzione di continuità.



28. COLLEGAMENTI

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

Gli elementi si uniscono in modo fluido e logico senza preparazioni prolungate o soste non necessarie che non supportano il carattere della composizione o che non creano effetto. Sono accettate fermate volontarie che sostengano il carattere della composizione e creino pause strategiche.

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

- Passaggi da un movimento/difficoltà di corpo o d'attrezzo a un altro che sono bruschi o illogici
- Cambi bruschi di livello come da in piedi al suolo, senza uno scopo e una logica chiari
- Cambi di fronte bruschi per andare in una direzione differente, senza uno scopo e una logica chiari
- Cambi bruschi di direzione nello spostamento, senza uno scopo e una logica chiari
- Cambi di piano o di direzione del movimento d'attrezzo bruschi, senza un passaggio fluido
- Passaggi da un movimento all'altro che sono prolungati, es., prendere tempo per prepararsi per l'elemento successivo

Per creare armonia e fluidità sono necessari collegamenti e/o passaggi di congiunzione ben sviluppati; una composizione costruita come una serie di elementi non correlati sarà penalizzata. I collegamenti illogici saranno penalizzati **ogni volta 0.10 pt. sino ad un massimo di 2.00 pt.**

Non c'è alcuna penalità per i collegamenti quando la ginnasta interrompe/ferma l'esecuzione della composizione a causa di grandi errori, come la perdita d'attrezzo, la perdita di equilibrio con appoggio o caduta, corsa a causa di un lancio con traiettoria imprecisa o arresto per sciogliere nodi/districare avvolgimenti.



29. RITMO

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

I movimenti eseguiti separatamente dagli accenti o slegati dal tempo stabilito dalla musica sono penalizzati **ogni volta 0.10 pt. sino ad un massimo di 2.00 pt.**

Esempi:

- Quando un movimento è visibilmente enfatizzato prima o dopo l'accento
- Quando un accento chiaro nella musica è ignorato - non enfatizzato dal movimento
- Quando la ginnasta crea un movimento con accento forte, mentre la musica non ha un accento corrispondente
- Quando i movimenti iniziano involontariamente prima o dopo la frase musicale
- Quando il tempo cambia e la ginnasta non rispetta il cambio di tempo
- Quando l'intensità cambia e la ginnasta non rispetta il cambio di intensità
- Quando la musica termina con una dissolvenza e la ginnasta continua a muoversi velocemente, creando un movimento con accento(i) forte(i) sulla dissolvenza

La fine della composizione dovrebbe corrispondere precisamente con la fine della musica. Quando una ginnasta completa il suo esercizio e assume la sua posizione finale **prima della fine** della musica o **dopo che la musica è finita**, questa mancanza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio è penalizzata. Questa penalità viene applicata anche quando una ginnasta/coppia/squadra non effettua una fermata netta prima di lasciare la pedana.

30. 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.). 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. Non sono ammesse parole esplicite e/o contenuti non etici senza parole esplicite (inclusi, ma non sono limitati a: imprecazioni, parolacce, violenza, discriminazione, ecc.) Un segnale sonoro può iniziare prima della musica.

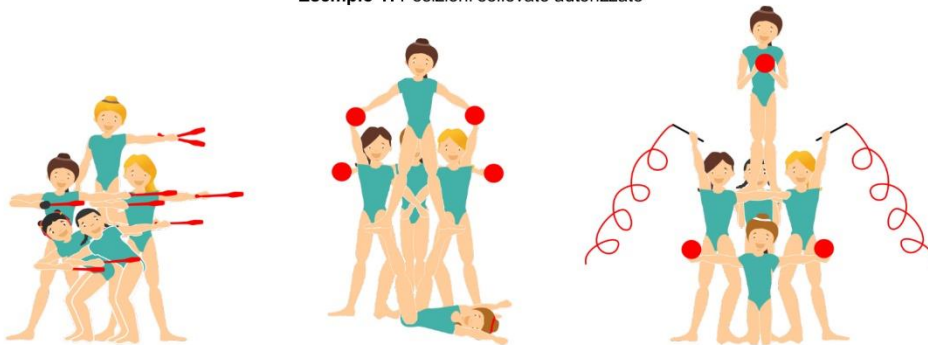
L'introduzione musicale, senza movimento della ginnasta/coppia/squadra e/o dell'attrezzo, non deve durare più di 4 secondi.

31. COSTRUZIONI DEL CORPO / POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)

All'inizio, durante e/o alla fine dell'esercizio, è possibile usare elementi o posizioni in cui una ginnasta è sollevata dal suolo con il sostegno della(e) ginnasta(e) e/o degli attrezzi, purché:

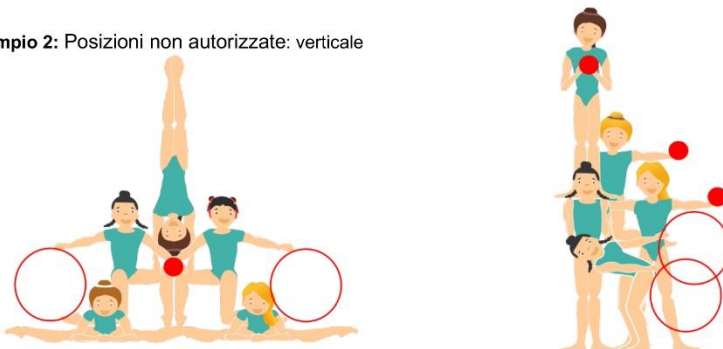
- Sia sollevata da terra **massimo 1 ginnasta** alla volta
- La ginnasta sia sollevata dal suolo per **meno di 4 secondi**:
 - Posizione di partenza: meno di 4 secondi dal movimento iniziale della prima ginnasta fino a che la ginnasta sollevata arrivi al suolo.
 - Posizione finale: meno di 4 secondi dal sollevamento della ginnasta fino all'ultimo movimento dell'ultima ginnasta.
- La ginnasta sollevata può essere alzata o salire nella posizione sollevata, ma non può saltare nella posizione sollevata, essere lanciata in aria, saltare giù o cadere dalla posizione sollevata.
- La ginnasta sollevata non può eseguire qualsivoglia forma di verticale, in appoggio sui gomiti o in appoggio sul collo. A parte queste, la posizione o il movimento sono liberi.
- Ogni ginnasta di supporto deve avere i piedi, le ginocchia o la schiena al suolo e non può essere in alcuna forma di "ponte".

Esempio 1: Posizioni sollevate autorizzate



Esempio 3: Posizioni non autorizzate: 2 ginnaste sollevate

Esempio 2: Posizioni non autorizzate: verticale





PARTE VI - GIURIA ESECUZIONE

La giuria di Esecuzione (E) richiede che gli elementi vengano eseguiti con perfezione estetica e tecnica. La ginnasta dovrebbe inserire nel suo esercizio solo gli elementi che è in grado di eseguire in completa sicurezza e con un alto grado di padronanza tecnica. Tutte le deviazioni da tale aspettativa saranno detratte dai Giudici E. Le giudici E non si occupano del livello delle difficoltà di un esercizio. Sono obbligate a dedurre equamente qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento o dal collegamento.

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

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

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

Le penalità nei riquadri verdi indicano che da questa linea può essere applicata una sola penalità per un fallo tecnico, la più alta penalità applicabile.

Per gli esercizi di coppia e di squadra, le penalità vengono assegnate un'unica deduzione, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità complessiva), a meno che non sia specificato nella tabella che vengono assegnate per **ciascuna ginnasta** in errore

Nel livello Small, le penalità generiche vengono applicate nella medesima forma degli altri Livelli per facilitare l'apprendimento di una valutazione precisa da parte del giudice, mentre solo le penalità più significative, come quelle relative a perdite e traiettorie, subiscono variazioni, che vedremo in seguito.

32. SEGMENTO CORPOREO

Per “Segmento corporeo tenuto scorrettamente durante un movimento corporeo”, è applicata 1 penalità “**per ciascun segmento scorretto**” e la penalità è applicata “**ogni volta**”. Questo significa:

- Stesso segmento su ambedue i lati del corpo:
 - Ambedue le ginocchia flesse nello stesso momento: 0.10 p. per “ginocchia” 1 volta
 - Ambedue i piedi non distesi nello stesso momento: 0.10 p. per “piedi” 1 volta
- Salto(i), con preparazione
 - 1 salto con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente: 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi = 0.20 p.
 - Chassé con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente + salto con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente: 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi nello chassé + 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi nel salto = 0.40 p.
 - Chassé con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente + salto con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente + 2° salto con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente: 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi nello chassé + 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi nel 1° salto + 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi nel 2° salto = 0.60 p.
- Equilibri e rotazioni eseguiti su una gamba:
 - Il ginocchio della gamba di appoggio e il ginocchio della gamba sollevata sono penalizzati come un segmento: ogni Difficoltà è penalizzata al massimo di 0,10 per ginocchio piegato
 - Il piede della gamba di appoggio e il piede della gamba sollevata sono penalizzati insieme, come un segmento: ogni Difficoltà è penalizzata al massimo di 0.10 p. per piede/piedi/relevè tenuti in modo scorretto.
- Elementi di rotazione:
 - Serie di **rotazioni verticali**, es., 2 chainé, ciascuno con le ginocchia piegate: 0.10 p. per le ginocchia 1 volta = 0.10 p.
 - Serie di **elementi pre-acrobatici**, es., 3 ruote, ciascuna con le ginocchia piegate: 0.10 p. per le ginocchia per ciascun elemento pre-acrobatico = 0.30 p.
 - R con rovesciata + 3 chainé + 2a rovesciata, ciascuna con le ginocchia flesse: 0.10 p. per la 1a rovesciata, + 0.10 p. per gli chainé, + 0.10 p. per la 2a rovesciata = 0.30 p.
- Vari tipi di spostamento:
 - 6 passi camminando, eseguiti con i piedi tenuti scorrettamente = 1 modalità = 0,10 p. 1 volta
 - 4 passi di marcia, eseguiti con i piedi tenuti scorrettamente = 1 modalità = 0,10 p. 1 volta
 - 1 combinazione di passi di danza con 3 modalità differenti, eseguite con i piedi tenuti scorrettamente = penalità per ciascuna modalità = 0,30 p.

La **posizione simmetrica** delle spalle e del tronco durante le Difficoltà Corporee è un aspetto essenziale della tecnica corporea, principalmente per la salute della ginnasta. Le posizioni asimmetriche saranno penalizzate come “**segmento tenuto scorrettamente**”.

33. NOTA DEVIAZIONI DIFFICOLTÀ DI CORPO

Spiegazioni/Esempi			Spiegazioni/Esempi		
Prestazione	Descrizione	Penalità di Esecuzione	Prestazione	Descrizione	Penalità di Esecuzione
	Deviazione media della divaricata Deviazione media del tronco	0,30 p. + 0,30 p.		Divaricata: 1 ginnasta deviazione media + 1 ginnasta deviazione grande Tronco: 1 ginnasta deviazione grande	0,50 p. + 0,50 p.
	Deviazione media del boucle Deviazione piccola del biche	0,30 p. + 0,10 p.			
	Deviazione media del boucle Deviazione media del biche	0,30 p. + 0,30 p.			
	Deviazione grande del boucle Nessuna deviazione del biche	0,50 p.			

esempi di deviazioni squadra

esempi di deviazioni individuali

Ogni penalità sarà applicata separatamente per ciascun fallo. Se una Difficoltà Corporea ha diverse forme scorrette, la penalità è applicata per ciascuna deviazione dalla forma corretta.

34. SPECIFICA SALTI

I salti hanno 3 fasi:

- Stacco,
- fase di volo
- arrivo

La ginnasta dovrebbe sviluppare il pieno potenziale del salto (la forma richiesta) durante la fase più alta del volo, invece che 2 forme diverse. Se questo requisito non è soddisfatto, deve essere applicata una penalità per “tecnica oscillante” (movimento kip).

Questa penalità si applica in aggiunta a eventuali altre penalità già presenti nella forma del salto.

35. SPECIFICA EQUILIBRI

Se durante una Difficoltà di equilibrio si verificano i seguenti errori: forma non mantenuta per minimo 1 secondo e perdita dell'asse con passo supplementare, le due penalità si sommano (penalità di 0,30 p. + penalità di 0,30 p.).

35.1. DEVIAZIONI E SEGMENTI SCORRETTI NEGLI EQUILIBRI FOUETTÉ'

- L'equilibrio Fouetté è **1 difficoltà**: è penalizzata per deviazione solo la **forma più debole**. Tuttavia, ciascuna forma può avere diverse penalità di deviazione, es., divaricata + tronco.
- Ciascun **segmento corporeo** è penalizzato solo una volta durante la **difficoltà** (al massimo 0,10 p. per ginocchio, al massimo 0,10 p. per il piede, al massimo 0,10 p. per il braccio, ecc.).



36. SPECIFICA ROTAZIONI

Nelle Difficoltà di rotazione, possono verificarsi in combinazione slittamento, saltello e perdita di equilibrio:

- “**Slittamento**” si riferisce a uno spostamento leggero e fluido durante la rotazione, causato dallo sbilanciamento del centro della ginnasta su differente(i) parte(i) del piede/avampiede di appoggio.
- Un “**saltello**” è una perdita di equilibrio, generalmente con un improvviso e significativo spostamento della ginnasta durante la rotazione. “Saltare” non significa necessariamente che la ginnasta perda il contatto fisico con il suolo. Un saltello si verifica quando il centro della ginnasta non è più sopra il piede/avampiede d'appoggio e richiede una correzione improvvisa per riprendere il controllo.
- Nella stessa Difficoltà di rotazione, la ginnasta è penalizzata solo una volta per slittamento O una volta per perdita di equilibrio, anche se ci sono diversi falli tecnici in momenti differenti della Difficoltà: slittamento vicino all'inizio, perdita di equilibrio con saltello vicino alla metà e perdita di asse con passo supplementare alla fine = in totale 0,30 p.

37. NOTA NODO DEL NASTRO E NASTRO AL SUOLO

Se si forma un piccolo nodo del Nastro e dopo pochi movimenti diventa un nodo medio/grande, è applicata solo 1 penalità per nodo (la penalità più alta per nodo medio/grande).

Il Nastro che rimane al suolo è penalizzato quando la **stoffa è ferma** al suolo. Nessuna penalità è applicata quando la stoffa si muove sul suolo.

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

Per tutti i tipi di **riprese del Nastro**, normalmente l'attrezzo dovrebbe essere ripreso **dall'estremità della bacchetta**. È permesso riprendere intenzionalmente il Nastro dalla stoffa entro una zona di circa 50 cm. dall'attacco, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale. Se il Nastro è inavvertitamente ripreso dalla stoffa (per errore) è applicata la penalità per “ripresa scorretta”. È concessa la ripresa di qualsiasi parte della bacchetta (nessuna penalità)



38. NOTA TRAIETTORIE E PERDITE E RIPRESE

La penalità per “semplice passo sul posto sotto il volo dell'attrezzo” è applicata quando la traiettoria del volo sembra appropriata, ma la ginnasta - intenzionalmente o meno - esegue un piccolo, semplice passo(i) sul posto, senza uno spostamento chiaro in una direzione specifica per salvare l'attrezzo e senza un'evidente relazione con il ritmo e il carattere specifici della musica.

La penalità per **traiettoria imprecisa** è applicata se è visibile un fallo tecnico dovuto a un lancio impreciso.

Per esempio, se la ginnasta deve correre o cambiare la direzione prevista per salvare l'attrezzo da una perdita.

Nella tabella delle penalità, sulla linea per il semplice passo sul posto/traiettoria imprecisa, è applicata **solo la penalità più alta applicabile**. Esempio:

- Subito dopo il lancio, la ginnasta esegue 4 semplici passi sul posto. Dopodiché la ginnasta capisce che la traiettoria è imprecisa e corre 3 passi verso l'attrezzo, che viene ripreso in volo. Penalità totale 0.30 p. per traiettoria imprecisa con 3 passi per salvare l'attrezzo.

La penalità per **traiettoria imprecisa** è applicata solo quando l'attrezzo è **ripreso in volo**: se una traiettoria imprecisa termina con una perdita dell'attrezzo, è penalizzata solo la perdita dell'attrezzo, in relazione al numero totale di passi effettuati: passi mentre l'attrezzo è in volo + passi dopo che l'attrezzo è caduto al suolo.

Nelle squadre la traiettoria imprecisa di 2 o più ginnaste sarà penalizzata una volta in base al numero più alto di passi effettuati e solo una volta per ciascuna difficoltà (sia che si tratti di errori simultanei o successivi all'interno della stessa difficoltà).

La perdita dell'attrezzo è penalizzata per ogni attrezzo (eccezione: coppia di clavette) e non in base al numero di ginnaste che hanno perso l'attrezzo o al numero di ginnaste che raccolgono l'attrezzo. Una costruzione di attrezzi persa come 1 unità è penalizzata come 1 unico attrezzo. Una costruzione persa che si rompe, è penalizzata per ciascun componente perso.

Se all'interno della stessa difficoltà ci sono presenti sia traiettorie imprecise che perdite queste vanno sommate.

Esempio: 3 ginnaste eseguono 3 passi per recuperare l'attrezzo al volo, 1 con 2 passi + 1 con 3 passi + 1 con 5 passi. All'interno della stessa difficoltà la 4 ginnasta perde l'attrezzo e lo recupera dopo 3 passi. Il valore della penalità applicata a questa difficoltà è: per le traiettorie scelgo la peggiore tra le 3 ginnaste (0.10 la prima, 0.3 la seconda, 0.5 la terza) $0,5+1.00$ (per la perdita) = pt. Totale 1.50

Tutti gli attrezzi devono essere ripresi senza l'aiuto involontario dell'altra mano. Eccezioni in cui l'altra mano può essere volontariamente usata:

- Fune: con ripresa della Fune aperta
- Cerchio: quando il Cerchio ruota attorno all'asse orizzontale
- Palla: quando la ripresa è fuori campo visivo
- Clavette: quando si riprendono le Clavette unite
- Nastro: quando si riprende intenzionalmente la stoffa

La penalità per **ripresa scorretta** è applicata quando la ripresa prevista viene interrotta da un movimento aggiuntivo della ginnasta, per salvare l'attrezzo dalla caduta e/o per continuare con il movimento successivo.



Se durante una ripresa l'attrezzo tocca il suolo nello stesso momento in cui la ginnasta tocca l'attrezzo e la ginnasta riprende immediatamente il controllo dell'attrezzo, questa non è una perdita di attrezzo. A seconda del tipo di ripresa, potrebbe essere applicata una penalità di esecuzione per ripresa scorretta.

Esempi:

- Il Cerchio è ripreso con la mano nello stesso momento in cui la parte inferiore del Cerchio tocca il suolo: Penalità per ripresa scorretta
- Il Cerchio piatto viene bloccato al suolo usando le gambe nello stesso momento in cui la parte inferiore del Cerchio tocca il suolo: Ripresa corretta, nessuna penalità
- La bacchetta del Nastro viene bloccata tra le ginocchia nello stesso momento in cui la punta della bacchetta del Nastro tocca il suolo: Ripresa corretta, nessuna penalità.

Quando diverse ginnaste della squadra riprendono, all'interno della stessa Difficoltà, con differenti tipi di riprese scorrette, i giudici devono prestare attenzione ai tipi di falli e applicare la penalità più alta da ogni riga nella tabella delle penalità. Esempio:

- 1 ginnasta riprende la palla con contatto con l'avambraccio
- 1 ginnasta riprende la palla con contatto con il braccio
- 1 ginnasta riprende la palla con l'aiuto involontario dell'altra mano
- 1 ginnasta riprende la palla con contatto involontario con il corpo

I giudici applicano la penalità più alta per la ripresa con contatto con l'avambraccio/braccio (0.30 p.) + la penalità più alta per ripresa scorretta con aiuto/contacto involontario (0.30 p.) = totale 0.60 p.

38.1. TRAIETTORIE E PERDITE LIVELLO SMALL

Al fine di semplificare la valutazione nel livello Small, le penalità di traiettoria e perdita sono state modificate eliminando per il giudice l'obbligo di contare i passi compiuti dalla ginnasta.

Per le traiettorie imprecise viene applicata un'unica penalità fissa da 0,50 p. se la ginnasta compie uno o più passi. Negli esercizi di squadra e coppia, questa penalità è applicata solo una volta per ogni difficoltà.

Nelle perdite la valutazione si concentra unicamente sulla posizione finale dell'attrezzo: 0,50 p. se la perdita avviene all'interno della pedana o 1,00 p. se avviene all'esterno. Negli esercizi di squadra e coppia, questa penalità è applicata individualmente a ciascuna ginnasta in fallo, come previsto per gli altri livelli.

39. GINNASTA E ATTREZZO STATICO

La "ginnasta statica" si applica quando la ginnasta rimane immobile per 4 secondi o più. Es. dimenticando l'esercizio la ginnasta rimane ferma in pedana cercando di ricordare per 4 o più secondi. Nella squadra questa penalità viene applicata quando una o più ginnaste (penalità compositiva) sono immobili per 4 o più secondi. Es. durante una collaborazione, una o più ginnaste fungono da supporto o ostacolo e rimangono immobili per 4 o più secondi.

L'attrezzo deve essere in movimento o in una posizione di 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 saldamente tenuto con 1 o 2 mani e/o con 1 o più parti del corpo (non in una posizione instabile).
- Attrezzo tenuto "per lungo tempo" significa **per 4 o più secondi**.



Quando 1 Clavetta sta lavorando o è in volo è tollerato che l'altra Clavetta sia immobile (nessuna penalità per attrezzo statico).

Non è permesso un appoggio statico sull'attrezzo (errore di composizione o di esecuzione). Tuttavia, è permesso eseguire elementi pre-acrobatici con l'attrezzo appoggiato tra le mani e il suolo, per un tempo breve (meno di 4 secondi).

Esempio: Rovesciamento indietro in appoggio su 2 mani, le Clavette in ciascuna mano appoggiate piatte tra le mani e il suolo (l'elemento pre-acrobatico può essere eseguito anche con appoggio su 1 mano con la medesima posizione della Clavetta).

Non è autorizzato un elemento pre-acrobatico eseguito interamente in appoggio sull'attrezzo, senza contatto di alcuna parte del corpo con il suolo.

L'Esecuzione penalizzerà 0.30 p. per tecnica non autorizzata.

40. NOTA SU INTERRUZIONE DI CONTINUITA'

Quando si verifica un'**interruzione di continuità** della prestazione (vedi capitolo), per esempio perché una ginnasta rimane ferma per sciogliere un nodo, non è applicata alcuna penalità per "ginnasta statica". Quando la(e) ginnasta(e) commette svariati falli di Esecuzione con l'attrezzo durante la stessa difficoltà, ciascuna casella nella tabella delle penalità è applicata una volta. Esempio: pivot Fouetté con alterazione del disegno (spirali) + alterazione del disegno (serpentine) + avvolgimento involontario attorno al corpo. Penalità 0.10 p. per alterazione del disegno + penalità 0.30 p. per avvolgimento = 0.40 p.

Mentre una ginnasta **ha perso l'attrezzo** e si sta spostando per recuperarlo, ed infine quando si sposta per ritornare nella posizione in pedana (prima di riprendere la prestazione):

























- **In questo arco di tempo**, non è applicata **alcuna penalità aggiuntiva** per segmenti del corpo e maneggio dell'attrezzo.
- In questo arco di tempo, **sono applicate solo le penalità** per perdita di equilibrio (con o senza appoggio o caduta) e per ulteriori perdite dell'attrezzo.

PARTE VII – TABELLE DIFFICOLTA'




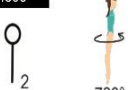

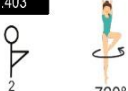






Le Difficoltà corporee dovranno essere inserite sulla fiche, in ordine cronologico d'esecuzione, utilizzando i simboli delle seguenti Tabelle Difficoltà Corporee.


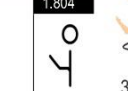









41. TABELLA ELEMENTI 0,05


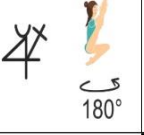










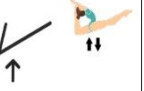

ATTENZIONE: le Difficoltà corporee da 0,05 se inserite nei passi ritmici dei livelli Small e Entry, interromperanno le sequenze di Passi di danza e inoltre verranno conteggiate tra le 3 difficoltà richieste dal programma (ESEMPIO: capovolta laterale "sventolata")


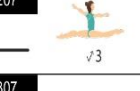








ELEMENTI DA 0,05							
S A L T O	Salto Groupè con o senza rotazione di 180° 	«Sforbiciata» con le gambe flesse avanti con o senza rotazione di 180° 	Salto verticale con le gambe tese con o senza rotazione di 180° 	Salto verticale con la gamba flessa (Passè) con o senza rotazione di 180° 			
	Enjambée al di sotto dell'orizzontale (-180°) 	Balzo gambe tese Dx - Sx	Biche al di sotto dell'orizzontale (- 180°) Dx - Sx	Salto "Sforbiciata" con cambio delle gambe tese avanti/indietro al di sotto dell'orizzontale (-180°) 			
E Q U I L I B R I O	Gamba libera dietro, sotto l'orizzontale, busto flesso indietro a tutta pianta 	Passé a tutta pianta (avanti o laterale) o con flessione della parte alta del busto e delle spalle 	Gamba libera orizzontale avanti flessa a 30° (posizione 'alongée) a tutta pianta 	Sul ginocchio o a tutta pianta, gamba libera indietro/avanti/ laterale sollevata di 45° da terra 			
	Gamba libera avanti in diverse posizioni, sotto l'orizzontale, busto flesso avanti a tutta pianta 	Staccata sagittale/frontale 	Equilibrio sul bacino (squadra) 	Flessione del busto indietro da in ginocchio 	Impennata con appoggio sul petto. Le spalle possono essere appoggiate al suolo 		
R O T A Z I O N E	Gamba libera avanti in diverse posizioni, busto flesso avanti 	Passé (avanti o laterale) o con flessione della parte alta del busto e delle spalle 	Gamba libera orizzontale avanti flessa a 30° (posizione 'alongée) 	"Cosacco" gamba libera avanti 			
	Gamba libera dietro, sotto l'orizzontale, busto flesso indietro 	Ralenkova (RL) Rotazione sul dorso da 180° 	Due chaînée (non Lancio) 	Capovolta laterale (non su lancio) 	Rotazione sul bacino con le gambe raccolte 		

42. TABELLE DELLE DIFFICOLTÀ DI SALTO

Tipi di Salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Salto groupé con rotazione 360°, con stacco da 2 piedi	1.101 						
2. "Sforbiciata" con gambe flesse avanti e rotazione di 360° ("salto del gatto")	1.201 						
3. Salto verticale con gambe tese e rotazione, con stacco da 2 piedi	1.301 		1.303 				
4. Salto verticale con gamba flessa (passé), con rotazione	1.401 		1.403 				
5. Salto verticale con gamba libera tesa avanti all'orizzontale, con rotazione		1.502 	1.503 				
6. Salto verticale con gamba libera tesa lateralmente all'orizzontale, con rotazione		1.602 	1.603 				
7. Salto verticale con gamba libera tesa dietro all'orizzontale, con rotazione		1.702 		1.704 			

Tipi di Salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
8. Salto verticale con gamba libera flessa dietro all'orizzontale (attitude), con rotazione		1.802 		1.804 			
9. "Cabriole" avanti	1.901 						
10. "Cabriole" laterale	1.1001 						
11. "Cabriole" indietro	1.1101 						
12. Salto "Sforbiciata" con cambio di gambe avanti: gambe consecutivamente all'orizzontale	1.1201 						
13. Salto "Sforbiciata" con cambio di gambe indietro: a 45° o con boucle	1.1301 	1.1302 					
14. Salto carpiato con gambe unite o divaricate, stacco da 1 o 2 piedi			1.1403 				
15. Salto "Cosacco": gamba tesa avanti all'orizzontale, con o senza busto flesso avanti, anche con rotazione	1.1501 		1.1503 				





















Tipi di Salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
16. Salto "Cosacco": gamba tesa avanti in alto, piede interamente più alto della testa, con aiuto, anche con rotazione		1.1602 		1.1604 			
17. Salto "Cosacco": gamba tesa avanti in alto, piede interamente più alto della testa, senza aiuto, anche con rotazione			1.1703 		1.1705 		
18. Salto "Cosacco": gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, con l'aiuto della mano dello stesso lato, anche con rotazione, anche "Zhukova" con l'aiuto della mano opposta e rotazione di 360°		1.1802 		1.1804 	1.1805 		
19. Salto "Cosacco": gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, senza aiuto, anche con rotazione			1.1903 		1.1905 		
20. Boucle con 1 o 2 gambe ("Kabaeva"), stacco da 1 o 2 piedi		1.2002 	1.2003 				
21. Salto Enjambée, anche con boucle/flessione del busto indietro, stacco da 1 o 2 piedi. Zaripova: salto enjambée con boucle, stacco e arrivo sulla stessa gamba			1.2103 	1.2104 	1.2105 		







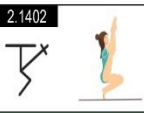








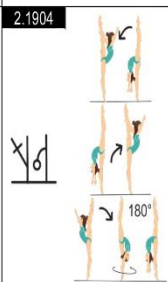
Tipi di Salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
22. 2 o 3 salti enjambée consecutivi con cambio del piede di stacco (valutata come 1 DB)					1.2205 		1.2207 
23. Salto enjambée con cambio, passaggio con gambe tese, anche con boucle/flessione indietro					1.2305 		1.2307 
24. Salto enjambée con cambio, passaggio con gamba flessa, anche con boucle/flessione indietro				1.2404 		1.2406 	
25. Salto enjambée laterale, stacco da 1 o 2 piedi, anche con flessione del busto avanti, anche con rotazione			1.2503 		1.2505 		
26. Salto enjambée laterale con cambio, passaggio con gamba flessa, anche con cambio di gambe tese (con rotazione 90°)				1.2604 	1.2605 		

Tipi di Salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
27. Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi, anche con boucle/flessione del busto indietro		1.2702 		1.2704 			
28. Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi, con rotazione del corpo. Anche con boucle/flessione del busto indietro. "Bessonova" da 1 gamba.				1.2804 		1.2806 	
29. Salto biche con cambio, passaggio con gamba tesa, anche con boucle/flessione del busto indietro.		1.2902 		1.2904 		1.2906 	
30. "Fouetté": gamba all'orizzontale o con ampiezza maggiore. Anche con boucle/flessione del busto indietro.		1.3002 	1.3003 				
31. "Fouetté con carbiolo, con biche, o con boucle/flessione del busto indietro.		1.3102 	1.3103 		1.3105 		
32. "Entrelacé": gambe all'orizzontale, o con ampiezza maggiore. Anche con boucle/flessione del busto indietro.			1.3203 		1.3205 		
















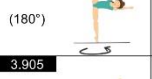




Tipi di salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
33. Salto biche en tournant, anche con boucle/flessione del busto indietro.			1.3303 		1.3305 		
34. Salto biche en tournant con cambio di gamba tesa, anche con boucle/flessione del busto indietro.					1.3405 		1.3407
35. Salto jeté en tournant, anche con boucle/flessione del busto indietro. Agiugiuculese: Jeté en tournant con boucle, stacco e arrivo sulla stessa gamba				1.3504 	1.3505 	1.3506 	
36. Jeté en tournant con cambio delle gambe tese, anche con boucle/flessione del busto indietro.						1.3606 	0.80 p. 1.3608
37. Salto "Butterfly": con minimo una rotazione di 180° dallo stacco all'arrivo					1.3705 		


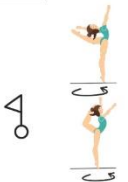
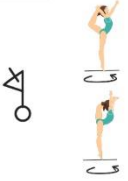
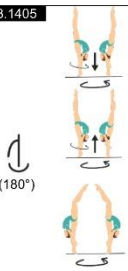
43. TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI EQUILIBRIO



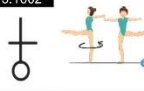



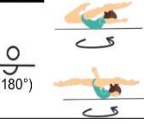


Tipi di equilibri	Equilibri eseguiti sul piede						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1 Passé avanti o laterale (posizione orizzontale), anche con flessione alta dorsale e delle spalle	2.101 						
2. Gamba libera avanti all'orizzontale: tesa o flessa 30°, anche con busto indietro all'orizzontale	2.201 	2.202 	2.203 				
3. Grand écart avanti con o senza aiuto			2.303 		2.305 		
4. Grand écart avanti con o senza aiuto, busto indietro all'orizzontale				2.404 		2.406 	
5. Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro sotto l'orizzontale: dalla posizione in piedi o seduta						2.506 	
6. Gamba libera laterale all'orizzontale, anche con busto laterale all'orizzontale		2.602 	2.603 				
7. Grand écart laterale con o senza aiuto			2.703 		2.705 		
8. Grand écart laterale con o senza aiuto, con il busto laterale all'orizzontale				2.804 		2.806 	
9. Arabesque: gamba libera indietro all'orizzontale, anche con busto avanti all'orizzontale, anche con flessione del busto indietro		2.902 	2.903 	2.904 			
10. Grand écart indietro con aiuto, anche piede oltre la testa senza aiuto			2.1003 		2.1005 		

Tipi di equilibri	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
11. Grand écart indietro con o senza aiuto, busto avanti all'orizzontale o in basso, o con boucle senza aiuto				2.1104 		2.1106 	
12. Attitude, anche boucle con aiuto/con la gamba sulla spalla, anche boucle senza aiuto/attitude con flessione del busto indietro		2.1202 	2.1203 	2.1204 			
13. "Cosacco": Gamba libera avanti o laterale (posizione orizzontale)	2.1301 						
14. "Cosacco": gamba libera avanti, piede più alto della testa, con o senza aiuto		2.1402 	2.1403 				
Tipi di equilibri	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
Equilibri eseguiti su altre parti del corpo							
15. Distesa al suolo con il busto sollevato. Kabaeva: sul petto con o senza aiuto	2.1501 		2.1503 	2.1504 			
Equilibri eseguiti in movimento							
16. Passaggio dalla posizione distesa al suolo con il busto sollevato al petto				2.1604 			
17. Equilibrio dinamico da in ginocchio a in piedi, sulle punte, con o senza flessione indietro della schiena			2.1703 				
18. Fouetté composto da min. 3 forme uguali o differenti (valutato come 1 DB)			2.1803  Gamba all'orizzontale per min. 2 forme + min. 1 giro		2.1805  Gamba sopra l'orizzontale per min. 2 forme + min. 1 giro		
19. Utyascheva: 2 o 3 posizioni: da grand écart dorsale con aiuto a grand écart frontale con flessione del busto indietro sull'altro piede, eventualmente anche ritorno nella posizione iniziale. O viceversa. Eventualmente con rotazione di 180° o più in qualsiasi posizione(i)				2.1904 			

44. TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI ROTAZIONE

Tipi di rotazioni	Rotazioni su 1 gamba, normalmente sulle punte in relevé						
	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Passé avanti o laterale (posizione orizzontale)	3.101 						
2. Giro in spirale ("Tonneau") su 1 gamba			3.203 				
3. Gamba libera avanti all'orizzontale, tesa o flessa 30°	3.301 		3.303 				
4. Grand écart avanti con o senza aiuto			3.403 		3.405 		
5. Elkatib: grand écart avanti con busto indietro all'orizzontale (180°)					3.505 		
6. Gamba libera laterale all'orizzontale, anche con busto laterale all'orizzontale			3.603 	3.604 			
Tipi di rotazioni	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Grand écart laterale con o senza aiuto			3.703 		3.705 		
8. Grand écart laterale con o senza aiuto, con il busto laterale all'orizzontale (180°), anche Raffaelli con gamba libera flessa (180°)				3.804 	3.805 		
9. Arabesque: gamba libera indietro all'orizzontale, anche con busto flesso avanti all'orizzontale, anche con flessione del busto indietro			3.903 	3.904 	3.905 		
10. Grand écart indietro con aiuto, anche con piede oltre la testa senza aiuto			3.1003 		3.1005 		
11. Grand écart con aiuto: busto avanti all'orizzontale Grand écart indietro senza aiuto: busto avanti all'orizzontale, o in basso, o con boucle (Sakura): eseguito sul relevé, sul piede piatto, o combinando relevé/piede piatto. +0.10 p. per ciascuna rotazione aggiuntiva				3.1104 	3.1105 		

Tipi di rotazioni	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
12. Attitude, anche boucle senza aiuto/attitude con flessione indietro			3.1203 		3.1205 		
13. Boucle con aiuto/con la gamba sulla spalla			3.1303 				
14. Grand écart avanti, busto flesso indietro sotto l'orizzontale, da posizione in piedi o seduta (180°): con gamba libera tesa ("Kabaeva") o flessa 30° ("Kramarenko")					3.1405 		

Tipi di rotazioni	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
15. "Cosacco": gamba libera avanti o laterale (posizione orizzontale)	3.1501 						
16. Fouetté: Passé, o con la gamba tesa all'orizzontale avanti o laterale	3.1601 	3.1602 					
17. Tour plongé indietro: flessione del busto indietro all'orizzontale o al di sotto				3.1704 			
Rotazioni su altre parti del corpo							
18. Ralenkova: Rotazione sul dorso	3.1801 						
19. Rotazione sullo stomaco, gambe chiuse a boucle		3.1902 					
20. Rotazione sullo stomaco/petto, gambe in posizione biche con aiuto (Ashram) (180°) o in posizione di grand écart senza aiuto (Kanaeva) (180°)			3.2003 				
21. Rotazione in grand écart con aiuto, busto flesso avanti (Nessun valore extra per rotazioni aggiuntive)	3.2101 						
22. Rotazione in grand écart con aiuto, busto flesso indietro (Nessun valore extra per rotazioni aggiuntive)		3.2202 					



PARTE VIII – TABELLE COMPOSIZIONE

TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE INDIVIDUALE

Penalità	0,30	0,60	1,00
IDEA GUIDA e CARATTERE del MOVIMENTO	Presenti nella maggior parte dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • è presente un'idea guida • la maggior parte dell'esercizio ha carattere • buona varietà nelle parti del corpo • buona varietà nei tipi di movimento 	Presenti in parti dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • chiara unità tra i dettagli e la musica • minimo 4 parti hanno carattere • Con o senza varietà (nessun requisito) 	Non prioritario: <ul style="list-style-type: none"> • meno di 4 parti che abbiano carattere
PASSI DI DANZA	Assenza di min 1 Combinazione di passi di Danza a ritmo e con carattere		
ESPRESSIONE CORPOREA	Pienamente sviluppata in parti nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • partecipazione completa in minimo 2 parti con partecipazione completa dei segmenti corporei • meno di 4 momenti con partecipazione inesistente dei segmenti corporei 	Sviluppata momentaneamente o non sviluppata nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • partecipazione completa in meno 2 parti <p style="text-align: center;">o</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 o più momenti con partecipazione inesistente può esserci una partecipazione parziale per qualsiasi durata dell'esercizio 	
ESPRESSIONE DEL VOLTO	Sviluppata momentaneamente o non sviluppata nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • pienamente prioritaria in meno di 2 parti <p style="text-align: center;">o</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 o più momenti con volto assente o concentrato 		
CAMBI DINAMICI (requisito: 1 totali)	assenza di ciascun cambio dinamico		
VARIETÀ ATTREZZO	scarsa varietà nell'uso dei gruppi tecnici attrezzo	predominanza di un gruppo tecnico attrezzo	
CONTATTO CON L' ATTREZZO		Mancanza di contatto tra l'attrezzo e la ginnasta nella posizione iniziale e/o finale	
USO DELLA PADANA	Insufficiente uso dell'intera pedana		
INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ		La continuità della composizione è interrotta per 4 o più secondi a causa di una grave interruzione tecnica (penalità 1 volta per esercizio)	
MUSICA Musica – movimento alla fine dell'esercizio	Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio		
Norme della Musica	Musica non conforme alle regole Un'introduzione musicale più lunga di 4 secondi		

TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE INDIVIDUALE SMALL

Penalità	0,30	0,60	1,00
IDEA GUIDA e CARATTERE del MOVIMENTO	<p>Presenti nella maggior parte dell'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • è presente un'idea guida • la maggior parte dell'esercizio ha carattere • buona varietà nelle parti del corpo • buona varietà nei tipi di movimento 	<p>Presenti in parti dell'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chiara unità tra i dettagli e la musica • minimo 4 parti hanno carattere • Con o senza varietà (nessun requisito) 	<p>Non prioritario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • meno di 4 parti che abbiano carattere
PASSI DI DANZA	<p>Assenza di min 1 Combinazione di passi di Danza a ritmo e con carattere</p>		
ESPRESSIONE CORPOREA	<p>Pienamente sviluppata in parti nell'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • partecipazione completa in minimo 2 parti con partecipazione completa dei segmenti corporei • meno di 4 momenti con partecipazione inesistente dei segmenti corporei 	<p>Sviluppata momentaneamente o non sviluppata nell'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • partecipazione completa in meno 2 parti o • 4 o più momenti con partecipazione inesistente può esserci una partecipazione parziale per qualsiasi durata dell'esercizio 	
VARIETÀ ATTREZZO	scarsa varietà nell'uso dei gruppi tecnici attrezzo	predominanza di un gruppo tecnico attrezzo	
USO DELLA PADANA	Insufficiente uso dell'intera pedana		
INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ		La continuità della composizione è interrotta per 4 o più secondi a causa di una grave interruzione tecnica (penalità 1 volta per esercizio)	
MUSICA Musica – movimento alla fine dell'esercizio	Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio		
Norme della Musica	<p>Musica non conforme alle regole</p> <p>Un'introduzione musicale più lunga di 4 secondi</p>		

TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE COPPIA E SQUADRA

Penalità	0,30	0,60	1,00
IDEA GUIDA e CARATTERE del MOVIMENTO	Presenti nella maggior parte dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • è presente un'idea guida • la maggior parte dell'esercizio ha carattere • buona varietà nelle parti del corpo • buona varietà nei tipi di movimento • con o senza varietà nell'organizzazione del lavoro collettivo(nessun requisito) 	Presenti in parti dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • chiara unità tra i dettagli e la musica • minimo 5 parti hanno carattere • Con o senza varietà (nessun requisito) 	Non prioritario: <ul style="list-style-type: none"> • meno di 5 parti che abbiano carattere
PASSI DI DANZA	Assenza di min 1 Combinazione di passi di Danza con ritmo e carattere		
ESPRESSIONE CORPOREA	Pienamente sviluppata in parti nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • partecipazione completa in minimo 2 parti con partecipazione completa dei segmenti corporei • meno di 4 momenti con partecipazione inesistente dei segmenti corporei 	Sviluppata momentaneamente o non sviluppata nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • partecipazione completa in meno 2 parti o • 4 o più momenti con partecipazione inesistente può esserci una partecipazione parziale per qualsiasi durata dell'esercizio 	
ESPRESSIONE DEL VOLTO	Sviluppata momentaneamente o non sviluppata nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • pienamente prioritaria in meno di 2 parti o • 4 o più momenti con volto assente o concentrato 		
CAMBI DINAMICI (requisito: 2 totali per squadre 1 totale per coppia)	assenza di ciascun cambio dinamico		
LAVORO COLLETTIVO	Assenza di 1 di ogni tipo delle 4 modalità di organizzazione del lavoro collettivo (penalità per ogni tipo mancante): 1.Sincronia, 2.Canone, 3.Contrasto, 4.Corale		
VARIETA'	Mancanza varietà nelle collaborazioni Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tecniche degli elementi d'attrezzo		
FORMAZIONI	• varietà Insufficiente nel disegno delle formazioni • varietà Insufficiente nell'ampiezza delle formazioni		
INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ		La continuità della composizione è interrotta per 4 o più secondi a causa di una grave interruzione tecnica (penalità 1 volta per esercizio)	
MUSICA Musica – movimento alla fine dell'esercizio	Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio		
Norme della Musica	Musica non conforme alle regole Un'introduzione musicale più lunga di 4 secondi		
"COSTRUZIONI" CORPOREE/POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)		Più di 4 secondi in una "costruzione" con sollevamento e/ o "costruzione" non autorizzata (penalità per ogni elemento)	
CONTATTO CON GINNASTE E ATTREZZO	Una o più ginnaste sono senza attrezzo per di più di 4 secondi (fallo compositivo)	Se uno o più attrezzi non sono in contatto con una ginnasta nella posizione iniziale o finale	

TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE COPPIA E SQUADRA SMALL

Penalità	0,30	0,60	1,00
IDEA GUIDA e CARATTERE del MOVIMENTO	Presenti nella maggior parte dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • è presente un'idea guida • la maggior parte dell'esercizio ha carattere • buona varietà nelle parti del corpo • buona varietà nei tipi di movimento • con o senza varietà nell'organizzazione del lavoro collettivo (nessun requisito) 	Presenti in parti dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • chiara unità tra i dettagli e la musica • minimo 5 parti hanno carattere • Con o senza varietà (nessun requisito) 	Non prioritario: <ul style="list-style-type: none"> • meno di 5 parti che abbiano carattere
PASSI DI DANZA	Assenza di min 1 Combinazione di passi di Danza con ritmo e carattere		
ESPRESSIONE CORPOREA	Pienamente sviluppata in parti nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • partecipazione completa in minimo 2 parti con partecipazione completa dei segmenti corporei • meno di 4 momenti con partecipazione inesistente dei segmenti corporei 	Sviluppata momentaneamente o non sviluppata nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • partecipazione completa in meno 2 parti o • 4 o più momenti con partecipazione inesistente può esserci una partecipazione parziale per qualsiasi durata dell'esercizio 	
VARIETA'	Mancanza varietà nelle collaborazioni		
	Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tecniche degli elementi d'attrezzo		
FORMAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> • varietà Insufficiente nel disegno delle formazioni • varietà Insufficiente nell'ampiezza delle formazioni 		
INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ		La continuità della composizione è interrotta per 4 o più secondi a causa di una grave interruzione tecnica (penalità 1 volta per esercizio)	
MUSICA Musica – movimento alla fine dell'esercizio	Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio		
Norme della Musica	Musica non conforme alle regole		
	Un'introduzione musicale più lunga di 4 secondi		
"COSTRUZIONI" CORPOREE/POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)		Più di 4 secondi in una "costruzione" con sollevamento e/ o "costruzione" non autorizzata (penalità per ogni elemento)	



PARTE IX – TABELLE ESECUZIONE

TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE INDIVIDUALE

TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o insufficiente ampiezza nella forma delle Onde		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche	Ginnasta statica (4 o più secondi)	
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
Tecnica di Base <i>Durante qualsiasi movimento di collegamento, elementi di rotazione, tutti i tipi di difficoltà</i>	Segmento corporeo tenuto in modo scorretto durante un movimento corporeo: 1 penalità per ciascun segmento scorretto, applicata ogni volta : incluso piede/relevé scorretto, posizione del ginocchio, posizione dell'anca, gomito flessso, spalle sollevate o asimmetriche, posizione asimmetrica del tronco ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es. tremolio del piede/della gamba di appoggio, movimenti compensatori non intenzionali, ecc.)	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento (es. saltello sul piede/gamba di appoggio, passo aggiuntivo, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo. Perdita totale di equilibrio con caduta: 0.70
Salto	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata nella fase finale dell'arrivo	
	Salto con tecnica oscillante ("movimento kip")		
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo	
Rotazioni (Ogni penalità si applica una volta per DB di rotazione)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot		
	Slittamento		
Elementi Pre-acrobatici ed elementi del gruppo di Rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	

TECNICA D'ATTREZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità Perdita dell'attrezzo (per la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizza una volta n base al numero totale di passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: 0.70
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi: 1.00
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1.00
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1.00
Traiettorie e riprese	Traiettorie imprecise e ripresa al volo con aggiustamento della posizione o con 1-2 passi per salvare l'attrezzo o semplicemente passo sul posto sotto il volo dell'attrezzo Ripresa scorretta: esempio: ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano per salvare l'attrezzo, ripresa involontaria della stoffa del nastro, ecc.	Traiettorie imprecise e ripresa al volo con 3-4 passi per salvare l'attrezzo Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	Traiettorie imprecise e ripresa al volo con 5 o più passi per salvare l'attrezzo
		Attrezzo statico	
Tecnica			

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale, ecc.	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare il Cerchio contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, le rotazioni attorno all'asse del Cerchio, ecc.	
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio attraverso il cerchio: Inciampare nel cerchio	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta a entrambe le estremità		
		Perdita di un capo della Fune	
		Inciampare nella fune durante salti o saltelli	
	Fune che tocca involontariamente il corpo o il suolo	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte con interruzione nell'esercizio
Nodo senza interruzione dell'esercizio		Nodo con interruzione nell'esercizio	



Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio (afferrata) o visibilmente schiacciata tra le dita	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare la palla contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, dopo i rimbalzi, ecc.)	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli cerchi, ecc.		
	Alterazione nella sincronizzazione nella rotazione tra le due clavette durante lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc.		
	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	

TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE INDIVIDUALE SMALL

TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o insufficiente ampiezza nella forma delle Onde		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche	Ginnasta statica (4 o più secondi)	
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
Tecnica di Base <i>Durante qualsiasi movimento di collegamento, elementi di rotazione, tutti i tipi di difficoltà</i>	Segmento corporeo tenuto in modo scorretto durante un movimento corporeo: 1 penalità per ciascun segmento scorretto, applicata ogni volta : incluso piede/relevé scorretto, posizione del ginocchio, posizione dell'anca, gomito flessa, spalle sollevate o asimmetriche, posizione asimmetrica del tronco ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es. tremolio del piede/della gamba di appoggio, movimenti compensatori non intenzionali, ecc.)	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento (es. saltello sul piede/gamba di appoggio, passo aggiuntivo, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo. Perdita totale di equilibrio con caduta: 0.70
Salti	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata nella fase finale dell'arrivo	
	Salto con tecnica oscillante ("movimento 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 (Ogni penalità si applica una volta per DB di rotazione)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot		
	Slittamento		

TECNICA D'ATTREZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità Perdita dell'attrezzo (per la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizzerà una volta in base al numero di passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)			Perdita e ripresa dell'attrezzo all'interno della pedana (indipendentemente dalla distanza) 0.50
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1.00
Tecnica	Ripresa scorretta: esempio: ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano per salvare l'attrezzo, ripresa involontaria della stoffa del nastro, ecc.	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 o più passi per salvare l'attrezzo
		Attrezzo statico	
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale, ecc.	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare il Cerchio contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, le rotazioni attorno all'asse del Cerchio, ecc.	
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio attraverso il cerchio: Inciampare nel cerchio	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta a entrambe le estremità		
		Perdita di un capo della Fune	
		Inciampare nella fune durante salti o saltelli	
	Fune che tocca involontariamente il corpo o il suolo	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione dell'esercizio		Nodo con interruzione nell'esercizio

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio (afferrata) o visibilmente schiacciata tra le dita	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare la palla contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, dopo i rimbalzi, ecc.)	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli cerchi, ecc.		
	Alterazione nella sincronizzazione nella rotazione tra le due clavette durante lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc.		
	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	

TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE COPPIA E SQUADRA

TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o ampiezza insufficiente nella forma delle Onde		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche	Ginnasta statica (4 o più secondi)	
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
Tecnica di Base <i>Durante qualsiasi movimento di collegamento, elementi di rotazione, tutti i tipi di difficoltà</i>	Segmento corporeo tenuto in modo scorretto durante un movimento corporeo: 1 penalità per ciascun segmento scorretto, applicata ogni volta: incluso piede/relevé scorretto, posizione del ginocchio, posizione dell'anca, gomito flessio, spalle sollevate o asimmetriche, posizione asimmetrica del tronco ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es. tremolio del piede/della gamba di appoggio, movimenti compensatori non intenzionali, ecc.)	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento (es. saltello sul piede/gamba di appoggio, passo aggiuntivo, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo. Perdita totale di equilibrio con caduta: 0.70 (ogni ginnasta)
Salti	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata nella fase finale dell'arrivo	
	Salto con tecnica oscillante ("movimento kip")		
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo	
Rotazioni (Ogni penalità si applica una volta per DB di rotazione)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot		
	Slittamento		
Elementi Pre-acrobatici ed elementi del gruppo di Rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	
Sincronia	Mancanza di sincronia tra il movimento individuale e quello del gruppo		
Formazioni	Linea(e) imprecisa(e) all'interno della formazione		

TECNICA D'ATTREZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Collisione	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)		
Generalità Perdita dell'attrezzo (per la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizzerà una volta in base al numero totale di passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento (ogni ginnasta)
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: 0.70 (ogni ginnasta)
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi: 1.00 (ogni ginnasta)
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1.00 (ogni ginnasta)
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1.00 (ogni ginnasta)
			Perdita dell'attrezzo alla fine dell'esercizio (nessun recupero) 1.00 (ogni ginnasta)
Tecnica (Per traiettoria imprecisa di 2 o più ginnaste: il giudice penalizzerà una volta in base al numero dei passi compiuti)	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con aggiustamento della posizione o con 1-2 passi per salvare l'attrezzo o semplicemente passo sul posto sotto il volo dell'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3-4 passi per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 5 o più passi per salvare l'attrezzo
	Ripresa scorretta: esempio: ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano per salvare l'attrezzo, ripresa involontaria della stoffa del nastro, ecc.	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo statico	
		Durante la collaborazione, visibile immobilità di uno o più attrezzi per più di 4 secondi (indipendentemente dal numero delle ginnaste)	
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale, ecc.	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare il Cerchio contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, le rotazioni attorno all'asse del Cerchio, ecc.	
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio attraverso il cerchio: Inciampare nel cerchio	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta a entrambe le estremità		
		Perdita del capo della fune	
		Inciampare nella fune durante salti o saltelli	
	Fune che tocca involontariamente il corpo o il suolo	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione dell'esercizio		Nodo con interruzione nell'esercizio



Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio (afferrata) o visibilmente schiacciata tra le dita	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare la palla contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, dopo i rimbalzi, ecc.)	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli cerchi, ecc.		
	Alterazione nella sincronizzazione nella rotazione tra le due clavette durante lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc.		
	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	

TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE COPPIA E SQUADRA SMALL

TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o ampiezza insufficiente nella forma delle Onde		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche	Ginnasta statica (4 o più secondi)	
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
Tecnica di Base <i>Durante qualsiasi movimento di collegamento, elementi di rotazione, tutti i tipi di difficoltà</i>	Segmento corporeo tenuto in modo scorretto durante un movimento corporeo: 1 penalità per ciascun segmento scorretto, applicata ogni volta: incluso piede/relevé scorretto, posizione del ginocchio, posizione dell'anca, gomito flessio, spalle sollevate o asimmetriche, posizione asimmetrica del tronco ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es. tremolio del piede/della gamba di appoggio, movimenti compensatori non intenzionali, ecc.)	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento (es. saltello sul piede/gamba di appoggio, passo aggiuntivo, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo. Perdita totale di equilibrio con caduta: 0.70 (ogni ginnasta)
Salti	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata nella fase finale dell'arrivo	
	Salto con tecnica oscillante ("movimento 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 (Ogni penalità si applica una volta per DB di rotazione)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot		
	Slittamento		
Elementi Pre-acrobatici ed elementi del gruppo di Rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	
Sincronia	Mancanza di sincronia tra il movimento individuale e quello del gruppo		
Formazioni	Linea(e) imprecisa(e) all'interno della formazione		

TECNICA D'ATTREZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità Perdita dell'attrezzo (per la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizzerà una volta in base al totale di passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)			Perdita e ripresa dell'attrezzo all'interno della pedana (indipendentemente dalla distanza) (ogni ginnasta)
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1.00 (ogni ginnasta)
Tecnica (Per traiettoria imprecisa di 2 o più ginnaste: il giudice penalizzerà una volta in base al numero dei passi compiuti)			Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 o più passi per salvare l'attrezzo
	Ripresa scorretta: esempio: ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano per salvare l'attrezzo, ripresa involontaria della stoffa del nastro, ecc.	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo statico	
		Durante la collaborazione, visibile immobilità di uno o più attrezzi per più di 4 secondi (indipendentemente dal numero delle ginnaste)	
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale, ecc.	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare il Cerchio contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, le rotazioni attorno all'asse del Cerchio, ecc.	
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio attraverso il cerchio: Inciampare nel cerchio		
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta a entrambe le estremità		
		Perdita del capo della fune	
		Inciampare nella fune durante salti o saltelli	
	Fune che tocca involontariamente il corpo o il suolo	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione nell'esercizio	

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio (afferrata) o visibilmente schiacciata tra le dita	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare la palla contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, dopo i rimbalzi, ecc.)	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli cerchi, ecc.		
	Alterazione nella sincronizzazione nella rotazione tra le due clavette durante lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc.		
	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	



PARTE X – TABELLE DI SINTESI

COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONE

eseguita da tutte le ginnaste insieme
o in sottogruppi

Collaborazioni	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
Valore 0,30 base	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	n° 4 collaborazioni	N° 5 collaborazioni	N° 8 collaborazioni	N° 8 collaborazioni
	NO criteri	NO criteri	max 2 criteri a collaborazione	max 2 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione	max 3 criteri a collaborazione

COLLABORAZIONI senza attrezzi		COLLABORAZIONI Con o senza passaggio d'attrezzo, lanci piccoli o con grandi lanci	
collaborazione semplice: contatto e interazione funzionale tra ginnaste	VALORE DI BASE 0,30	collaborazione semplice: Con o senza passaggio d'attrezzo	VALORE DI BASE 0,30
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso figure chiuse senza elementi dinamici di rotazione	VALORE DI BASE 0,30 +0,10	Collaborazione con lancio/ripresa simultanea di 2 attrezzi dalla stessa ginnasta	VALORE DI BASE 0,30 +0,10
Collaborazione con passaggi sopra, sotto, attraverso figure chiuse con elementi dinamici di rotazione compiuto dalla protagonista dell'azione	VALORE DI BASE 0,30 +0,20	Collaborazione con lancio medio/alto/lungo con rotazione dinamica di chi esegue l'azione principale sotto il volo dell'attrezzo	VALORE DI BASE 0,30 +0,10
Collaborazione con passaggi sopra alle compagne con un salto con sufficiente elevazione + appoggio del piede per elemento dinamico di rotazione (e/o eseguito con l'aiuto delle compagne)	VALORE DI BASE 0,30 +0,30	Collaborazione con ripresa di un medio/alto/lungo lancio con rotazione dinamica sotto il volo dell'attrezzo (il lancio DEVE avvenire prima dell'inizio della rotazione)	VALORE DI BASE 0,30 +0,10

CRITERI AGGIUNTIVI Validi solo per le collaborazioni con attrezzi		
FUORI CAMPO VISIVO	+ 0,10	⊗
SENZA MANI	+ 0,10	≠
ATTRAVERSAMENTO DI FIGURA CHIUSA	+ 0,10	⊖
+ GINNASTE ESEGUONO L'AZIONE PRINCIPALE (max 2 ginnaste)	+ 0,10 ogni ginnasta	
LANCIO SU ROTAZIONE	+ 0,10	↑
RIPRESA SU ROTAZIONE	+ 0,10	↓
LANCIO E/O RIPRESA AL SUOLO	+ 0,10	=

ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (RISCHI)

	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
elementi dinamici di rotazione Valore 0,30 base	NON RICHIESTO E PENALIZZATO COME ELEMENTO PROIBITO	NON RICHIESTO	individuali NO MIN. MAX 1	individuali NO MIN. MAX 1	individuali MIN. N°1 MAX 2	individuali MIN. N° 1 MAX 4	individuali MIN. N°1 MAX 5
			Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1	Squadre / coppie NO MIN. MAX 1
			1 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)	2 rotazione (base)
		no criterio	no criterio	no min. Max 2 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri	no min. max 3 criteri

CRITERI AGGIUNTIVI RISCHI

FUORI CAMPO VISIVO	+ 0,10		LANCIO E/O RIPRESA AL SUOLO	+ 0,10	=
SENZA MANI L'AIUTO DELLE MANI	+ 0,10		ROTAZIONE AGGIUNTIVA SOTTO IL VOLO	ogni rotazione + 0,10	
PASSAGGIO ATTRAVERSO L'ATTREZZO	+ 0,10		LANCIO E/O RIPRESA SU DIFFICOLTà	+ 0,10	 X3
LANCIO SU ROTAZIONE	+ 0,10		CAMBIAMENTO ASSE DI ROTAZIONE DEL CORPO O CAMBIAMENTO DI LIVELLO DURANTE LE ROTAZIONI	+ 0,10	
RIPRESA DURANTE UNA ROTAZIONE valido solo quando eseguito insieme ad uno dei criteri  	+ 0,10			Valido una sola volta per rischio	

SCAMBI

	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
scambi Valore 0,30 base	NO MIN NO MAX	N° 1 scambi	N° 2 scambi	N° 3 scambio	N° 3 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 1	N° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 2	n° 4 scambi ECCEZIONE ESORDIENTI NO MIN. MAX N° 2
		NO criteri	NO criteri	max 2 criterio a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio	max 3 criteri a scambio

CRITERI AGGIUNTIVI SCAMBI

FUORI CAMPO VISIVO	+ 0,10	
SENZA MANI	+ 0,10	
ATTRAVERSAMENTO DI FIGURA CHIUSA	+ 0,10	
LANCIO SU ROTAZIONE	+ 0,10	
ROTAZIONE SOTTO IL VOLO	+ 0,10	
RIPRESA SU ROTAZIONE	+ 0,10	
LANCIO E/O RIPRESA AL SUOLO	+ 0,10	=
LANCIO E/O RIPRESA SU DIFFICOLTà	+ 0,10	D

MAESTRIA

è un elemento tecnico particolare dell'attrezzo eseguito con specifici criteri

è possibile inserirne in n° Min/Max secondo il livello di appartenenza, scegliendo dalla tabella allegata.

Maestrie	SMALL	ENTRY	BASE	MEDIUM	LARGE	ADVANCED	SUPER
Valore 0,30	NO	NO MIN MAX N°1	NO MIN MAX N°2	NO MIN MAX N°2	MIN N°1 MAX N°5	MIN N°1. MAX N°10 ECCEZIONE LUPETTE MAX N°5	MIN N°1. MAX N°10 ECCEZIONE LUPETTE MAX N°5

Base	Simbolo Base	Criteri						
		⊗	≠	↗	⊙	=	W	D
Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti corporei		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Ripresa della Palla con 1 mano da un lancio alto		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Palleggio		1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto)	✓	✓	✗	✓	✓	✓
		Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo	✓	✓	✗	✓	✓	✓
Rotazioni libere della Palla su una parte del corpo		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa della Palla dal volo di un lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta (qualsiasi altezza, non con le mani)		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓

Base	Simbolo Base	Criteri						
		⊗	≠	↗	⊙	=	W	D
Moulinets (min. 4/6 circoli)		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Piccolo lancio delle 2 Clavette non incastrate /ripresa		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Circoli piccoli con 2 Clavette		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti corporei		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette su o intorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Trasmissione senza l'aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Scivolamento della Clavetta su minimo 2 grandi segmenti corporei		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Lancio piccolo di 2 Clavette incastrate/ripresa		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
• Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
• Rimbalzo al suolo		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancio alto di 2 Clavette non incastrate		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa della Clavetta dal volo di un lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa di 1 Clavetta in 1 mano dal volo di un lancio alto, l'altra Clavetta è tenuta nella stessa mano		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa simultanea delle 2 Clavette non incastrate dal volo di un lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Base	Simbolo Base	Criteri							Criteri Specifici		
		⊗	≠	↗	⊙	=	W	D	∞	→	✗
Passaggio attraverso la Funne con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Passaggio attraverso la Funne con una serie di satelliti (min. 3)		✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Ripresa della Funne aperta con 1 capo in ciascuna mano senza aiuto di un'altra parte del corpo, da un lancio alto		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Echappé e ripresa		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Spirali: rotazione del capo libero della Funne, Funne tenuta da 1 capo		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rotazione libera (min. 1) intorno a una parte del corpo		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rotazione (min. 1) della Funne aperta tenuta dal suo capo o dal centro		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mulinetti con la Funne aperta		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Trasmissione senza aiuto delle mani con almeno 2 parti del corpo (non le mani)		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗
Lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancio alto della Funne aperta tenuta dal centro		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancio alto della Funne aperta tenuta dal suo capo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa dopo lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Base	Simbolo Base	Criteri						
		⊗	≠	↗	⊙	=	W	D
Rotolamento lungo del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Rotazione libera del Cerchio attorno al suo asse: intorno a una parte del corpo (tranne le mani) o in appoggio su una parte del corpo (non valido sul palmo aperto)		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno ad una parte del corpo (non le mani e non sul braccio teso)		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Passaggio attraverso il Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rotolamento del Cerchio al suolo		✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓
Rotazione (min. 1) al suolo attorno all'asse		✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancio alto con rotazione attorno all'asse		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa del Cerchio dal volo di un lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Base	Simbolo Base	Criteri						
		⊗	≠	↗	⊙	=	W	D
Spirali		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
"Spadaccino"		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Serpentine		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Boomerang in volo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Boomerang con abbandono e/o richiamo al suolo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Echappé e ripresa		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti corporei		✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Passaggio di tutto il corpo o una parte del corpo attraverso o sopra il disegno del Nastro		✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Bacchetta tenuta senza mani (es. collo, ginocchio, gomito) durante movimenti o Difficoltà con rotazione (non "four lent"), creando il disegno di un cerchio completo della stoffa intorno al corpo		✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Trasmissione senza aiuto delle mani tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lancio alto da uno scivolamento al suolo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ripresa del Nastro dal volo di un lancio alto		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SMALL						
INDIVIDUALI			SQUADRA			
Da 30" a 45"			Da 60" a 1'15"			
LUPETTE/I	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0.05	ESORDIENTI	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0.05	COLLABORAZIONI
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	
	MAESTRIE	NO		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO		SCAMBI	NO	
TIGROTTE/I ALLIEVE/I RAGAZZE/I JUNIOR SENIOR MASTER OVER	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0.05	I^ CATEGORIA II^ CATEGORIA III^ CATEGORIA IV^ CATEGORIA V^ CATEGORIA	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0.05	COLLABORAZIONI
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30	
	MAESTRIE	NO		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO	
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO		SCAMBI	NO	
NO CRITERI				SCAMBI	NO	COLLABORAZIONI
				COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)	

ENTRY								
INDIVIDUALI			COPPIE			SQUADRA		
Da 30" a 60"			Max 45"			Da 45" a 60"		
LUPETTE/I	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0.05 A 0.10	ESORDIENTI	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0,05 A 0.10	ESORDIENTI	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0,05 A 0.10
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30
	MAESTRIE	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO		SCAMBI	NO		SCAMBI	NO
TIGROTTE/I ALLIEVE/I RAGAZZE/I JUNIOR SENIOR MASTER OVER	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0.05 A 0.10	I^ CATEGORIA II^ CATEGORIA III^ CATEGORIA IV^ CATEGORIA V^ CATEGORIA	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0,05 A 0.10	I^ CATEGORIA II^ CATEGORIA III^ CATEGORIA IV^ CATEGORIA V^ CATEGORIA	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0,05 A 0.10
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30
	MAESTRIE	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO		SCAMBI	N°1 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	N°1 (VEDI TABELLA)
NO CRITERI				SCAMBI	N°4 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	N°4 (VEDI TABELLA)
				COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)		COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)

BASE								
INDIVIDUALI			COPPIE			SQUADRA		
Da 45" a 60"			Max 60"			Da 45" a 1'15"		
LUPETTE/I	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0.10 A 0.20	ESORDIENTI	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0,10 A 0.20	ESORDIENTI	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0,10 A 0.20
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30
	MAESTRIE	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	NO		SCAMBI	NO
TIGROTTE/I ALLIEVE/I RAGAZZE/I JUNIOR SENIOR MASTER OVER	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0.10 A 0.20	I^ CATEGORIA II^ CATEGORIA III^ CATEGORIA IV^ CATEGORIA V^ CATEGORIA	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0,10 A 0.20	I^ CATEGORIA II^ CATEGORIA III^ CATEGORIA IV^ CATEGORIA V^ CATEGORIA	DIFFICOLTà CORPOREE	N°3 DA 0,10 A 0.20
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30
	MAESTRIE	NO MIN. MAX N°2 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO MIN. MAX N°1 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	N°2 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	N°2 (VEDI TABELLA)
CRITERI	COLLABORAZIONI MAX 2	RISCHI	CATEGORIA	SCAMBI	N°4 (VEDI TABELLA)	CATEGORIA	SCAMBI	N°4 (VEDI TABELLA)
	SCAMBI	1 ROTAZIONE (base)		COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)		COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)
NO CRITERI		NO CRITERI						



ADVANCED								
INDIVIDUALI			COPPIE			SQUADRA		
Da 1'15" a 1'30"			Da 1'15" a 1'30"			Da 1'45" a 2'30"		
LUPETTE/I	DIFFICOLTÀ CORPOREE	MIN N°3 MAX N°6 DA 0.10 A 0.50 Di più alto valore	ESORDIENTI	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°5 DA 0.10 A 0.50 Di più alto valore	ESORDIENTI	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°5 DA 0.10 A 0.50 Di più alto valore
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30
	MAESTRIE	MIN N° 1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO MIN MAX N°1 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO MIN MAX N°1 (VEDI TABELLA)
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	MIN N° 1 MAX N°4 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	NO MIN MAX N°2 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	NO MIN MAX N°2 (VEDI TABELLA)
TIGROTTE/ ALLIEVE/I RAGAZZE/I JUNIOR SENIOR MASTER OVER	DIFFICOLTÀ CORPOREE	MIN N°3 MAX N°6 DA 0.10 A 0.50 Di più alto valore	I^ CATEGORIA II^ CATEGORIA III^ CATEGORIA IV^ CATEGORIA V^ CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°5 DA 0.10 A 0.50 Di più alto valore	I^ CATEGORIA II^ CATEGORIA III^ CATEGORIA IV^ CATEGORIA V^ CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°5 DA 0.10 A 0.50 Di più alto valore
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30
	MAESTRIE	MIN N° 1 MAX N°10 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO MIN MAX N°1 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO MIN MAX N°1 (VEDI TABELLA)
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	MIN N° 1 MAX N°4 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	N°4 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	N°4 (VEDI TABELLA)
CRITERI	SCAMBI COLLABORAZIONI	RISCHI	CATEGORIA	SCAMBI	N°8 (VEDI TABELLA)	CATEGORIA	SCAMBI	N°8 (VEDI TABELLA)
	MAX 3	2 ROTAZIONE (base) MAX 3		COLLABORAZIONI	N°8 (VEDI TABELLA)		COLLABORAZIONI	N°8 (VEDI TABELLA)

SUPER								
INDIVIDUALI			COPPIE			SQUADRA		
Da 1'15" a 1'30"			Da 1'30" a 2'00"			Da 1'45" a 2'30"		
LUPETTE/I	DIFFICOLTÀ CORPOREE	MAX N° 8 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0,10	ESORDIENTI	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N° 6 VALORE MAGGIORE	ESORDIENTI	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N° 6 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	MAESTRIE	MIN N° 1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO MIN MAX N°1 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	MIN N° 1 MAX N°1 (VEDI TABELLA)
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	MIN N° 1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	NO MIN MAX N°2 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	NO MIN MAX N°2 (VEDI TABELLA)
TIGROTTE/ ALLIEVE/I RAGAZZE/I JUNIOR SENIOR MASTER OVER	DIFFICOLTÀ CORPOREE	MAX N° 8 VALORE MAGGIORE A PARTIRE DA 0,10	I^ CATEGORIA II^ CATEGORIA III^ CATEGORIA IV^ CATEGORIA V^ CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N° 6 VALORE MAGGIORE	I^ CATEGORIA II^ CATEGORIA III^ CATEGORIA IV^ CATEGORIA V^ CATEGORIA	DIFFICOLTÀ CORPOREE	N° 6 VALORE MAGGIORE
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°2 VALORE 0.30		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 MAX N°3 VALORE 0.30
	MAESTRIE	MIN N° 1 MAX N°10 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	MIN N° 1 MAX N°1 (VEDI TABELLA)		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	MIN N° 1 MAX N°1 (VEDI TABELLA)
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	MIN N° 1 MAX N°5 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	N°4 (VEDI TABELLA)		SCAMBI	N°4 (VEDI TABELLA)
CRITERI	SCAMBI COLLABORAZIONI	RISCHI	CATEGORIA	SCAMBI	N°8 (VEDI TABELLA)	CATEGORIA	SCAMBI	N°8 (VEDI TABELLA)
	MAX 3	2 ROTAZIONE (base) MAX 3		COLLABORAZIONI	N°8 (VEDI TABELLA)		COLLABORAZIONI	N°8 (VEDI TABELLA)