



SPECIFICHE
TECNICHE
E DI GIURIA
LIVELLO SMALL

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 per il SOLO livello SMALL. Il contenuto del documento prende spunto dalle Specifiche tecniche e di giuria e vuole essere materiale di sintesi per le giurie, ha validità per l'anno sportivo in corso. Può essere soggetto a modifiche.

INDICE

PARTE I – GIURIA E PUNTEGGI	3
1. DISCIPLINA DEL CORPO GIUDICANTE	3
2. GIURIA	4
2.1. CALCOLO DEL PUNTEGGIO	4
PARTE II - PROGRAMMA SMALL	5
3. SPECIFICHE PROGRAMMI SMALL	5
3.1. COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO DI SQUADRA	5
PARTE IV – GIURIA DIFFICOLTÀ	7
4. DIFFICOLTÀ CORPOREE.....	7
4.1. LA DIFFICOLTÀ CORPOREA NON SARÀ VALIDA NEI SEGUENTI CASI:	9
4.2. DIFFICOLTÀ PROIBITE	9
4.3. SPECIFICHE DIFFICOLTÀ CORPOREE COPPIE E SQUADRE	9
4.4. SALTI	10
4.5. EQUILIBRI.....	11
4.6. ROTAZIONI	11
5. GRUPPI TECNICI ATTREZZO	13
6. PASSI DI DANZA*	22
7. LA COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA NON SARÀ VALIDA NEI SEGUENTI CASI:.....	22
8. SPECIFICHE PASSI DI DANZA COPPIE E SQUADRE.....	22
9. COLLABORAZIONI	23
9.1. TIPI DI COLLABORAZIONI	23
9.2. ELEMENTI PROIBITI DURANTE LE COLLABORAZIONI.....	25
9.3. LA COLLABORAZIONE NON SARÀ VALIDA NEI SEGUENTI CASI:.....	25
10. PRE-ACROBATICHE	26
PARTE III - GIURIA COMPOSIZIONE	28
11. CARATTERE	29
12. PASSI DI DANZA*	30
12.1. LA COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA NON SARÀ VALIDA.....	30
13. ESPRESSIONE	31



14.	VARIETÀ D'ATTREZZO - GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO	32
15.	VARIETÀ COLLABORAZIONI	32
16.	CONTATTO CON L'ATTREZZO E LE GINNASTE	33
17.	USO DELLA PEDANA.....	33
18.	FORMAZIONI.....	34
19.	INTERRUZIONE DI CONTINUITA'	34
20.	COLLEGAMENTI	35
21.	RITMO	36
22.	MUSICA.....	36
23.	COSTRUZIONI DEL CORPO / POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO).....	37
PARTE IV - GIURIA ESECUZIONE		38
24.	SEGMENTO CORPOREO	39
25.	NOTA DEVIAZIONI DIFFICOLTÁ DI CORPO	40
26.	SPECIFICA SALTI	40
27.	SPECIFICA EQUILIBRI.....	40
28.	SPECIFICA ROTAZIONI.....	41
29.	NOTA NODO DEL NASTRO E NASTRO AL SUOLO.....	41
30.	NOTA TRAIETTORIE E PERDITE E RIPRESE.....	41
31.	GINNASTA E ATTREZZO STATICO	43
32.	NOTA SU INTERRUZIONE DI CONTINUITA'	43
PARTE V – TABELLE DIFFICOLTA'		44
33.	TABELLA ELEMENTI 0,05.....	44
PARTE VI – TABELLE COMPOSIZIONE		45
TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE INDIVIDUALE SMALL		45
TABELLA PENALITÀ GIURIA COMPOSIZIONE COPPIA E SQUADRA SMALL		46
PARTE VII – TABELLE ESECUZIONE.....		46
TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE INDIVIDUALE SMALL		47
TABELLA PENALITÀ GIURIA ESECUZIONE COPPIA E SQUADRA SMALL		49
PARTE VIII – TABELLE DI SINTESI.....		52
.....		52



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* e le 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.



PARTE II - PROGRAMMA SMALL

3. 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

3.1. 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.

➤ 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.

4. 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.

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.

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

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.

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

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.



4.1. 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)

4.2. DIFFICOLTÀ PROIBITE

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.

Si ricorda infine che nel livello SMALL anche gli elementi dinamici di rotazione, se eseguiti rientrano tra le difficoltà proibite.

4.3. 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.

4.4. 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.

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

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>



4.5. 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 relevè o sul piede piatto
- Eseguito su altre parti del corpo: sul petto, ecc.

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.

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 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.

Se la forma dell'equilibrio è ben definita e l'elemento tecnico attrezzo è eseguito correttamente, ma la posizione di arresto è insufficiente (meno di 1 secondo), l'equilibrio è valido con una penalità di esecuzione.

4.6. 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.



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

- o Se la quantità di rotazione eseguita è inferiore alla rotazione di base richiesta, la Difficoltà non è valida.
- o 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.

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.

5. 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 • 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>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"> • Avvolgimento o svolgimento intorno ad una parte del corpo • Spirali con la Fune piegata in 2
 <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 	
 <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	
 <p>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)</p>	 <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
 <p>Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione minima di 360° e ripresa: insieme simultaneamente o in alternanza</p>	 <p>Lancio piccolo delle 2 Clavette incastrate e ripresa</p>
 <p>Movimenti Asimmetrici delle 2 clavette</p>	 <p>Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti del corpo con 1 o 2 Clavette</p>  <p>Rotolamento di 1 o 2 Clavette su una parte del corpo o al suolo</p>
 <p>Piccoli circoli (min. 1) con entrambe le clavette, simultanei o alternati, 1 clavetta in ciascuna mano, tenute dall'estremità (piccola testa)</p>	 <p>Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 Clavetta, tenuta dall'estremità (piccola testa)</p>

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")
E/O  <ul style="list-style-type: none"> "Spadaccino" (min. 4 anelli) 	
 <ul style="list-style-type: none"> Serpentine (min. 4 onde), serrate e della medesima altezza, in aria o al suolo 	 <ul style="list-style-type: none"> Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti del corpo  <ul style="list-style-type: none"> Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo
 <ul style="list-style-type: none"> "Boomerang": abbandono, richiamo indietro tenendo la coda del Nastro e ripresa della bacchetta 	
 <ul style="list-style-type: none"> "Echappé": rotazione della bacchetta durante il suo volo e ripresa della bacchetta 	 <ul style="list-style-type: none"> Passaggio di tutto il corpo o una parte attraverso o sopra il disegno del Nastro





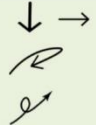




Spiegazioni/Esempi	
<p>Gli elementi non specifici della tecnica del Nastro non devono essere predominanti nella composizione. (Esempi: avvolgimenti/svolgimenti, rotolamenti o scivolamenti della bacchetta, respinta/spinta)</p>	
	<p>"Spadaccino": l'intera bacchetta insieme al braccio, passano nel disegno 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


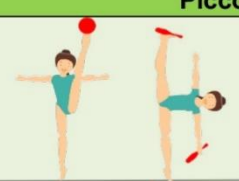


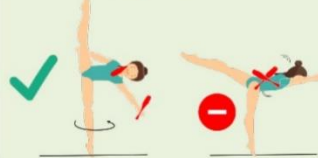
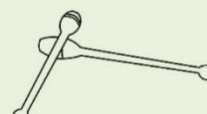
	<p>Lancio piccolo e ripresa dell'attrezzo dal volo: Vicino al corpo, non più 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi, con minimo 1 fase di volo chiaramente visibile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con lancio/spinta/respinta in volo • Con rimbalzo sul corpo • Con attrezzo caduto dall'alto (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:


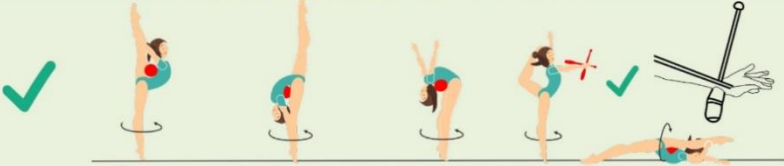




1. Attrezzo in equilibrio libero (non schiacciato) su una piccola superficie

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 align="center">Attrezzo schiacciato usando il piede/piedi: Con o senza rotazione</p> 	
<p align="center">Attrezzo schiacciato tra qualsiasi altro segmento del corpo/attrezzo: Solo durante un elemento di rotazione</p>  <p> Valido schiacciato solo <u>durante un elemento di rotazione</u>, 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 align="center">Attrezzo schiacciato tra il braccio e qualsiasi parte del corpo: NON VALIDO</p> <p> Eccezione per attrezzi schiacciati: 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>



6. 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 paragrafo 12.

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

- Meno di 6 secondi consecutivi di Passi di Danza
- Attrezzo statico
- Difficoltà 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

8. 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.

9. 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 Valore 0,30 base	SMALL
	n° 4 collaborazioni
	NO criteri

9.1. 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.



9.2. 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)

9.3. 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



10. PRE-ACROBATICHE

All'interno dell'esercizio è possibile inserire e ripetere solo i tipi di pre-acrobatiche qui elencati. 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

ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Riepilogo penalità neutre applicate dal Giudice Difficoltà

Gruppo	Esempi di opportunità di variazione
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 flesso(e)</p> <p>Nota: le ruote che terminano in una posizione sdraiata sono accettate come rotazioni complete (360°).</p> 
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 flesso(e)</p> <p>Nota: Una capovolta può terminare in una posizione sdraiata per riprendere l'attrezzo (valida come rotazione 360°).</p>
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 flesso(e)</p>
Tour plongé (rotazione su 1 gamba, con l'altra gamba sollevata con rotazione di 360° sul piano verticale)	<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</p> <p>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.</p> <p>Esempi di possibili variazioni:</p> 



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 III - 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 distingue da tutte le altre per merito delle relazioni tra i movimenti creati per ogni specifico arrangiamento musicale).

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

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

11. 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

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.



12. 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 paragrafo 6). 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. Una serie di passi di carattere eseguiti per meno di 6 secondi, a causa della struttura della composizione o per la presenza di elementi che interrompono il carattere del movimento, non sono validi come Combinazioni di Passi di Danza.
- b. **CARATTERE DEFINITO:** 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.

12.1. 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

13. 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 è poco sviluppata 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
<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>



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.

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

14. 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.

- **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.

15. 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.

16. CONTATTO CON L'ATTREZZO E LE GINNASTE

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

All'inizio 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.

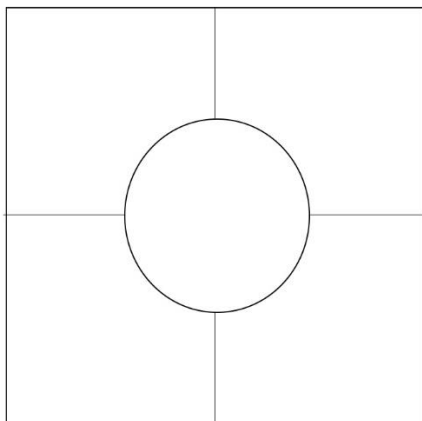
Alla fine dell'esercizio ciascuna ginnasta può tenere o essere in contatto con 1 o più attrezzi. In questo caso, 1 o più ginnaste possono essere **senza attrezzo** nella posizione finale.

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)

17. 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:





18. 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.

19. 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.



20. 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.



21. 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.

22. 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.

23. 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:

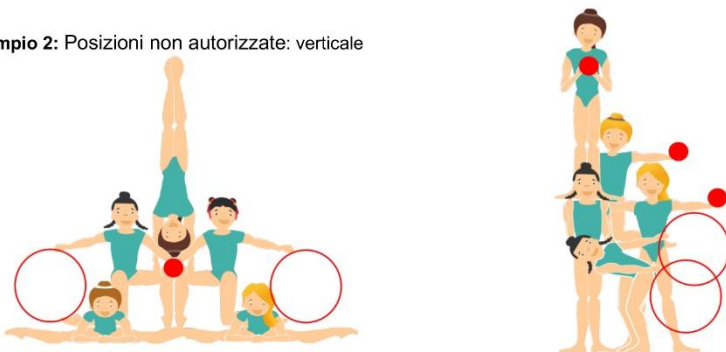
- Sia sollevata da terra **massimo 1 ginnasta** alla volta
- La ginnasta sia sollevata dal suolo per **meno di 4 secondi**:
 - Posizione di partenza: meno di 4 secondi dal movimento iniziale della prima ginnasta fino a che la ginnasta sollevata arrivi al suolo.
 - Posizione finale: meno di 4 secondi 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 IV - 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

24. 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:


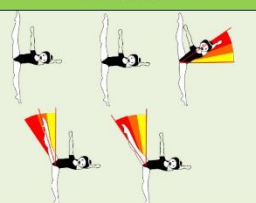
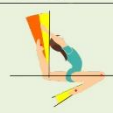
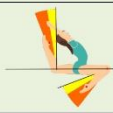

- Stesso segmento su ambedue i lati del corpo:
 - Ambedue le ginocchia flesse nello stesso momento: 0.10 p. per “ginocchia” 1 volta
 - Ambedue i piedi non distesi nello stesso momento: 0.10 p. per “piedi” 1 volta
- Salto(i), con preparazione
 - 1 salto con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti 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.
- 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**”.

25. NOTA DEVIAZIONI DIFFICOLTÀ DI CORPO

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.

26. SPECIFICA SALTI

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

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.

27. 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.).



28. 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.

29. 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).

30. NOTA TRAIETTORIE E PERDITE E RIPRESE

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.

La penalità per **traiettoria** è applicata solo quando l'attrezzo è **ripreso in volo**: se una traiettoria termina con una perdita dell'attrezzo, è penalizzata solo la perdita dell'attrezzo, in relazione al fatto che l'attrezzo sia perso all'interno o all'esterno della pedana.

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.

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.

31. 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: Ruota 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.

32. 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.




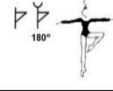





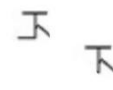






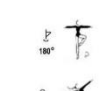



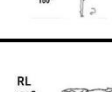



Mentre una ginnasta **ha perso l’attrezzo** e si sta spostando per recuperarlo, ed infine quando si sposta per ritornare nella posizione in pedana (prima di riprendere la prestazione):

- **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 V – TABELLE DIFFICOLTA'

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

33. TABELLA ELEMENTI 0,05

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 'allongée) 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 'allongée) a tutta pianta 	"Cosacco" gamba libera avanti 			
	Gamba libera dietro, sotto l'orizzontale, busto flesso indietro 	Ralenkova (RL) Rotazione sul dorso da 180° 		Due chainée (non Lancio) 	Capovolta laterale (non su lancio) 	Rotazione sul bacino con le gambe raccolte 	

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")

PARTE VI – TABELLE COMPOSIZIONE

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 • 4 o più momenti con partecipazione inesistente può esserci una partecipazione parziale per qualsiasi durata dell'esercizio 	
VARIETÀ ATTREZZO	<p>scarsa varietà nell'uso dei gruppi tecnici attrezzo</p>	<p>predominanza di un gruppo tecnico attrezzo</p>	
USO DELLA PADANA	<p>Insufficiente uso dell'intera pedana</p>		
INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ		<p>La continuità della composizione è interrotta per 4 o più secondi a causa di una grave interruzione tecnica (penalità 1 volta per esercizio)</p>	
MUSICA Musica – movimento alla fine dell'esercizio	<p>Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio</p>		
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 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 • con o senza varietà nell'organizzazione del lavoro collettivo (nessun requisito) 	<p>Presenti in parti dell'esercizio:</p> <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) 	<p>Non prioritario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • meno di 5 parti che abbiano carattere
PASSI DI DANZA	<p>Assenza di min 1 Combinazione di passi di Danza con ritmo e 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 	
VARIETA'	<p>Mancanza varietà nelle collaborazioni</p> <p>Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tecniche degli elementi d'attrezzo</p>		
FORMAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> • varietà Insufficiente nel disegno delle formazioni • varietà Insufficiente nell'ampiezza delle formazioni 		
INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ		<p>La continuità della composizione è interrotta per 4 o più secondi a causa di una grave interruzione tecnica (penalità 1 volta per esercizio)</p>	
MUSICA Musica – movimento alla fine dell'esercizio	<p>Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio</p>		
Norme della Musica	<p>Musica non conforme alle regole</p> <p>Un'introduzione musicale più lunga di 4 secondi</p>		
"COSTRUZIONI" CORPOREE/POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)		<p>Più di 4 secondi in una "costruzione" con sollevamento e/ o "costruzione" non autorizzata (penalità per ogni elemento)</p>	

PARTE VII – TABELLE ESECUZIONE

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 flessi, 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		

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 circoli, 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)	
Tecnica di Base		Inciampare nella fune durante salti o saltelli	
	Funne 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

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 flessi, 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'ATTEZZO			
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	
Funne			
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 circoli, 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 VIII – TABELLE DI SINTESI

COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONE
 eseguita da tutte le ginnaste insieme
 o in sottogruppi

Collaborazioni Valore 0,30 base	SMALL
	n° 4 collaborazioni
	NO criteri

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

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
	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	COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)
	SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30		DIFFICOLTÀ CORPOREE	N°3 DA 0.05
	MAESTRIE	NO		SERIE DI PASSI DI DANZA	MIN N°1 DA 0.30
	ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO		ELEMENTI DINAMICI DI ROTAZIONE	NO
NO CRITERI				SCAMBI	NO
				COLLABORAZIONI	N°4 (VEDI TABELLA)