

CODICE DEI PUNTEGGI 2017-2020

TRADUZIONE ITALIANA

**BOZZA
LUGLIO 2016**



Ginnastica Ritmica

Approvato dal Comitato Esecutivo FIG

La versione inglese è il testo ufficiale

CONTENUTI

GENERALITÀ

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

ESERCIZI INDIVIDUALI - DIFFICOLTÀ (D)

1. Panoramica Difficoltà	13
2. Difficoltà corporee (BD)	13
3. Gruppi Tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali	15
4. Combinazione di passi di danza (S)	23
5. Elementi Dinamici con Rotazione (R)	24
6. Difficoltà d'attrezzo (AD)	27
7. Punteggio Difficoltà (D)	30
8. Salti	31
9. Equilibri	37
10. Rotazioni	45

ESERCIZI INDIVIDUALI - ESECUZIONE (E)

1. Valutazione della Giuria Esecuzione	51
2. Punteggio Esecuzione (E)	51
3. Gruppo giuria E	51
4. Componente artistica	51
5. Falli Artistici	54
6. Falli Tecnici	56

ESERCIZIO DI SQUADRA - GENERALITÀ

1. Numero delle ginnaste	59
2. Entrata	59

ESERCIZI DI SQUADRA - DIFFICOLTÀ (D)

1. Panoramica Difficoltà	59
2. Difficoltà senza e con Scambio: BD e ED	60
3. Gruppi Tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali	62
4. Combinazione di passi di danza (S)	63
5. Elementi Dinamici con Rotazione	64
6. Collaborazioni (C)	65
7. Punteggio Difficoltà (D)	67

ESERCIZI DI SQUADRA - ESECUZIONE (E)

1. Valutazione della Giuria Esecuzione	68
2. Punteggio Esecuzione (E) 10,00 punti	68
3. Valutazione del Gruppo giuria E	68
4. Componente artistica	69
5. Falli Artistici	71
6. Falli Tecnici	73

ANNESSO

1. Programma Attrezzi: Senior, Junior	77
2. Programma Tecnico per gli esercizi Individuali Junior	79
3. Programma Tecnico per gli esercizi di Squadra Junior	80

GENERALITÀ
Norme applicabili agli Esercizi Individuali e di Squadra

1. COMPETIZIONI E PROGRAMMI

1.1. CAMPIONATI UFFICIALI DI GINNASTICA RITMICA E PROGRAMMI DELLE COMPETIZIONI

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

Competizioni Individuali

- Competizione di Qualifica Individuale con classifica per Team Competizione **I**
- Competizione All Around - 4 attrezzi Competizione **II**
- Finale Attrezzi - 4 attrezzi Competizione **III**

Competizioni con esercizi di Squadra:

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

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

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

1.2. PROGRAMMA PER GINNASTE INDIVIDUALISTE

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

Fune (eccetto Individualiste Senior)

Cerchio

Palla

Clavette

Nastro

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

1.3. PROGRAMMA DI SQUADRA

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

Esercizio con un solo tipo d'attrezzo (5)

Esercizio con due tipi d'attrezzo (3+2)

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

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

1.4. CRONOMETRAGGIO

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

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

1.5. MUSICA

1.5.1. Un segnale sonoro può iniziare prima della musica

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

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

1.5.4. La musica non tipica del carattere della ginnastica ritmica è totalmente vietata (es: sirene, motori di auto, ecc.)
• **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per musica non conforme alle regole.

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

1.5.6. L'accompagnamento musicale con voce e parole può essere usato per un esercizio di squadra e due esercizi individuali, **nel rispetto dell'etica**.
Ogni Federazione Nazionale deve dichiarare quale esercizio(i) utilizza un accompagnamento musicale con voce e parole sulla **Scheda di Dichiarazione della Musica**, inviato per tutte le registrazioni effettuate tramite il sistema on-line FIG. Il Delegato Tecnico esaminerà le schede Musica.
• **Penalità** del Giudice Coordinatore (**D1**): 1,00 p. per ogni esercizio oltre il limite

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

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

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

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

Le seguenti informazioni devono essere scritte su ogni CD:

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

2. GIURIE

2.1. COMPOSIZIONE DELLA GIURIA – Campionati Ufficiali e altre Competizioni

2.1.1. Giuria Superiore

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

2.1.2. Composizione della Giuria per Individuali e Squadre

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

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

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

2.1.2.1. Composizione dei Gruppi

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

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

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

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

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

2.1.2.2. Funzioni del Gruppo D

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

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

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

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

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

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

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

c) **Il punteggio finale D** sarà la somma dei due punteggi parziali D: massimo 10,00 p.

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

La Giuria Superiore deve confermare le penalità date dal giudice Coordinatore

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

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

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

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

2.1.3. **FUNZIONI DELLE GIUDICI CRONO, LINEA E SEGRETARIE** (per Individuale e Squadra)

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

Giudici Crono (1 o 2) sono tenute a:

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

Giudici d Linea (2) sono tenute a:

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

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

Funzioni dei Segretari

I segretari bisogna che siano a conoscenza del Codice dei Punteggi e del computer; normalmente sono nominati dal Comitato Organizzatore. Sotto la supervisione del Presidente della Giuria Superiore, sono responsabili dell'accuratezza di tutte le voci nel computer; dell'osservanza del corretto ordine dei team e dei ginnasti; dell'operatività delle luci verdi e rosse; della corretta uscita del punteggio finale

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

2.2. CALCOLO DEL PUNTEGGIO FINALE

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

Punteggio Finale: punti 20,00

Per addizione: punteggio **D**, massimo punti 10,00 + punteggio **E**, massimo punti 10,00

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

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

2.4. TORNEI INTERNAZIONALI

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

2.5. RIUNIONE DI GIURIA

- Prima di ogni Campionato ufficiale FIG, il Comitato Tecnico organizzerà una riunione per informare i giudici partecipanti sull'organizzazione di giudizio.
 - Prima di tutti gli altri Campionati o tornei, il Comitato organizzatore terrà una riunione analoga.
 - Tutti i giudici sono tenuti ad assistere alla riunione di giuria, all'intera durata della competizione e alla cerimonia di premiazione, al termine di ogni competizione.
- Per maggiori dettagli riguardanti i giudici e il giudizio delle competizioni fare riferimento al Regolamento Tecnico (Sez.1, Reg.7, Sez.3, al Regolamento generale Giudici e al Regolamento Specifico Giudici).

3. PEDANA

- 3.1.** È obbligatoria una Pedana di m. 13x13 (**all'esterno della linea**). La superficie di lavoro deve corrispondere agli standard FIG (vedere Regolamento Tecnico, Sez.1)
- 3.2.** Il superamento del bordo della pedana, dell'attrezzo o di uno o due piedi o di una qualsiasi parte del corpo che tocchi il suolo al di fuori dell'area specifica o qualsiasi attrezzo che esca dalla pedana e ritorni da solo, sarà penalizzato:
 - **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,30 p. ogni volta per una ginnasta individualista o ciascuna ginnasta di squadra in fallo o ogni volta che l'attrezzo esce di pedana.
 - **Nessuna penalità:**
 - se l'attrezzo esce di pedana dopo la fine dell'esercizio e la fine della musica
 - se l'attrezzo è perso alla fine dell'ultimo movimento dell'esercizio
 - se l'attrezzo supera il bordo della pedana, senza toccare il suolo
 - se l'attrezzo e/o la ginnasta toccano la linea
- 3.3** Ogni esercizio deve essere interamente eseguito sulla pedana ufficiale; se la ginnasta termina il proprio esercizio al di fuori della pedana, sarà applicata la penalità in accordo al punto 3.2

4. ATTREZZI (Esercizi Individuali e di Squadra)

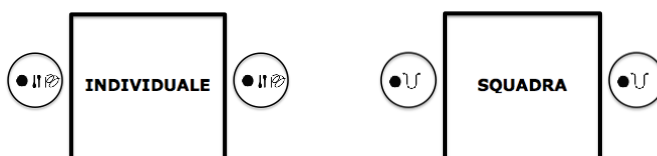
4.1. NORME – CONTROLLO

- 4.1.1. Ciascun attrezzo usato da una ginnasta Individualista o da ciascuna ginnasta di Squadra, deve avere il logo del produttore e il logo "approvato FIG" nella parte specifica di ciascun attrezzo (funi, cerchio, palla, clavette, nastro)
- 4.1.2. Le norme e caratteristiche di ciascun attrezzo sono precisate nelle *Norme degli attrezzi FIG*.

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

4.2 SISTEMAZIONE DEGLI ATTREZZI INTORNO ALLA PEDANA – ATTREZZI DI RISERVA

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



- 4.2.3. La ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per l'uso di un attrezzo non posizionato in precedenza
- 4.2.4. Una ginnasta può usare il massimo numero di attrezzi di riserva posizionati intorno alla pedana, con tutte le penalità applicabili (es: due cerchi sono posizionati dal Comitato organizzatore, in accordo con la figura sopra: la ginnasta, se fosse necessario, può usarli entrambi durante un esercizio)
- 4.2.5. Prima dell'inizio dell'esercizio, se una ginnasta decide che il suo attrezzo è inutilizzabile (es.: nodi nel nastro), può prendere un attrezzo di riserva.
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per ritardo eccessivo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione
- 4.2.6. Se l'attrezzo cade ed **esce** di pedana o è inutilizzabile (grande nodo), è permesso utilizzare l'attrezzo di riserva:
- **Penalità** del Giudice Esecuzione (E): punti 0,70 per la perdita dell'attrezzo, fuori pedana (indipendentemente dalla distanza)/attrezzo inutilizzabile
 - **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,30 per l'attrezzo che esce di pedana.
- 4.2.7. Se l'attrezzo cade ed esce di pedana ed è restituito alla ginnasta dall'allenatore o da un altro membro della delegazione:
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per recupero non autorizzato

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

- **Penalità** del Giudice Esecuzione (E): punti 0,70 per perdita dell'attrezzo
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per utilizzo dell'attrezzo di riserva

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

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

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

4.3.3. In questo caso la ginnasta o la squadra può:

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

4.3.4. **Nessuna ginnasta o squadra è autorizzata a continuare un esercizio con l'attrezzo rotto.**

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

4.3.5. Se l'attrezzo si rompe alla fine dell'esercizio (ultimo movimento) e la ginnasta o la squadra termina l'esercizio con l'attrezzo rotto o senza attrezzo, la penalità è la stessa di "perdita d'attrezzo (nessun contatto) alla fine dell'esercizio" (vedi pag.22)

- **Penalità** del Giudice Esecuzione (E) punti 0,70

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

5.1 **REQUISITI per I COSTUMI DI GINNASTICA**

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

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

6. DISCIPLINA

6.1. DISCIPLINA DELLE GINNASTE

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

6.2. DISCIPLINA DELGLI ALLENATORI

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

7. PENALITÀ DEL GIUDICE COORDINATORE PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI E DI SQUADRA

Il totale di queste penalità sarà dedotto dal punteggio finale

1	Per ogni secondo in più o in meno nella durata della musica	0.05
2	Per introduzione musicale senza movimento per più di 4 secondi	0,30
3	Per musica non conforme alle regole	0.50
4	Più di 2 esercizi individuali/1 esercizio di squadra con le parole	1,00
5	Per ogni superamento del bordo della pedana di un attrezzo o di uno o due piedi o di una parte del corpo toccando il suolo al di fuori dell'area specifica o ogni attrezzo che esce dalla pedana e ritorna da solo	0.30
6	Per ogni uso di attrezzi non conformi (esercizi Individuali e di squadra)	0.50
7	Per ogni uso di attrezzo oltre a quelli preventivamente posizionati	0.50
8	Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione	0,50
9	Per recupero dell'attrezzo non autorizzato	0.50
10	Per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo "originale" è ancora in pedana)	0.50
11	Abbigliamento della ginnasta individualista e della squadra non conforme alle regole (una volta per la Squadra)	0.30
12	Per distintivo o pubblicità non conforme alle norme ufficiali	0.30
13	Fasciature o elementi di supporto non conformi alle regole	0.30
14	Per presentazione della(e) ginnasta(e) in anticipo o in ritardo	0.50
15	Per ginnasta(e) che si riscalda(no) in campo gara	0.50
16	Per ginnaste di squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio	0.50
17	Entrata in pedana della squadra non conforme alle regole	0.50
18	Per l'allenatrice che comunica con la(e) ginnasta(e), musicista o giudici durante l'esercizio	0.50
19	Per scelta errata dell'attrezzo rispetto all'ordine di partenza	0.50
20	Per ginnasta di squadra che abbandona il gruppo durante l'esercizio	0.30
21	Per "uso di una nuova ginnasta" se la ginnasta abbandona il gruppo per una valida ragione	0.50

ESERCIZI INDIVIDUALI DIFFICOLTÀ (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

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

1.7. Il punteggio massimo di Difficoltà è punti 10,00

1.8. Requisiti per le Difficoltà:

Componenti di Difficoltà collegati con elementi tecnici d'attrezzo	Difficoltà corporee	Combinazione di Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo
Simbolo	BD Min.3; Max.9	S Min.1	R Min.1	AD Min. 1
Gruppi di Difficoltà corporee	Salti-Min.1 Equilibri-Min.1 Rotazioni-Min.1			

2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (BD)

2.1. Definizione

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

- 2.1.3. Non è possibile eseguire più di 9 **BD** con un valore superiore a 0,10; saranno conteggiate le 9 di maggior valore
- 2.1.4. Ogni **BD** viene conteggiata una sola volta; se la **BD** è ripetuta, la difficoltà non è valida (**nessuna penalità**).
- 2.1.5. È possibile eseguire una serie di salti o pivot
Serie: una ripetizione identica di 2 o più salti o pivot; **ogni** salto o pivot della serie conta come 1 difficoltà di salto o di pivot
- 2.1.6. Nuove Difficoltà Corporee
- Gli allenatori sono incoraggiati a presentare nuove Difficoltà Corporee che non siano ancora state eseguite e/o non siano ancora presenti nelle Tabelle delle Difficoltà Corporee
 - Le nuove Difficoltà corporee devono essere presentate al Comitato Tecnico RG FIG (TC) via mail o per posta in qualsiasi momento durante l'anno
 - Le nuove **BD** devono essere presentate non oltre 2 mesi prima una Competizione Ufficiale FIG.
 - La richiesta di valutazione dell'elemento deve essere accompagnata dal testo descrittivo in inglese e francese, con i disegni dell'elemento e un DVD o un link elettronico
 - La nuova **BD** deve essere eseguita durante la prova podio ufficiale prima della gara, cosicché il TC assegni un valore provvisorio alla nuova Difficoltà corporea.
 - Affinché sia riconosciuta come una nuova **BD** nel Codice dei Punteggi, l'elemento deve essere eseguito con successo *senza fallo* per la prima volta in una competizione ufficiale FIG
 - Campionati del Mondo
 - Giochi Olimpici
 - Giochi Olimpici della Gioventù
 - Di conseguenza, la decisione sarà comunicata il prima possibile per iscritto alla Federazione in questione e ai giudici al corso giudici o alla riunione di giuria prima del rispettivo concorso.

.2. Requisiti: le BD sono valide quando eseguite:

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

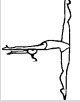
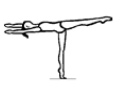
Spiegazioni	
Una BD è in collegamento con un lancio o un rotolamento dell'attrezzo	se l'attrezzo è lanciato o rotolato all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà
Una BD è in collegamento con una ripresa dell'attrezzo	se l'attrezzo è ripreso all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà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

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

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

2.3. Valutazione della BD:

2.3.1. Determinata dalla forma del corpo presentata, indipendentemente dalla forma prevista

Spiegazione/Esempi		
Prevista	Eseguita	Valida
		
Prevista	Eseguita	Valida
		

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

3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI

3.1 Definizione

- 3.1.1. Ogni attrezzo (U, O, ●, II, ⊗) ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella propria cella nella Tabella 3.3.
- 3.1.2. Ogni attrezzo (U, O, ●, II, ⊗) ha dei Gruppi tecnici attrezzo Non-Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella propria casella nella Tabella 3.4.
- 3.1.3. I Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali possono essere eseguiti durante le Difficoltà corporee, le Combinazioni di passi di danza, gli Elementi dinamici con rotazione, Difficoltà d'attrezzo o elementi di collegamento

3.2. Requisiti

3.2.1. In ciascun esercizio, minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo

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

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

3.2.3. Gli elementi attrezzo identici durante le BD non saranno validi (vedi 2.2.1), eccetto nel caso della serie: è possibile ripetere un identico maneggio d'attrezzo durante la serie di salto e pivot..

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

3.3.1. Fune

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Passaggio attraverso la fune aperta, o piegata in 2 o più, con tutto il corpo o una parte, che gira per avanti, indietro o laterale; anche con doppia rotazione della fune	 • Rotazione (min.1), fune piegata in due (in una o due mani) • Rotazioni (min.3), fune piegata in tre o quattro • Rotazione libera (min.1) intorno ad una parte del corpo • Rotazione (min.1) della fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo • Mulinelli (fune aperta, tenuta al centro, piegata in due o più)
 Passaggio attraverso la fune con saltelli • una serie (min.3): la fune gira per avanti, indietro o laterale • Doppia rotazione della fune o fune piegata (min.1 saltello)	
 Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano	 • Avvolgimenti o svolgimenti intorno ad una parte del corpo • Spirali con la fune piegata in due
 • Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé) • Rotazioni libera di un capo della fune (es: spirali)	

Spiegazioni	
<i>Nota: la fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, 3 o 4 (con 1 o 2 mani), ma la tecnica di base è quando la fune non è piegata e tenuta a due mani alle estremità durante i salti e i saltelli, e deve andare in tutte le direzioni: avanti, indietro, in curva, ecc</i> <i>Gli elementi come gli avvolgimenti, i rimbalzi e mulinelli, così come i movimenti con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo; di conseguenza, non devono essere predominanti nella composizione</i>	
<i>Nota:</i> 	• Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (Esempio: testa+tronco; braccia+tronco, tronco+gambe, ecc.) • Il passaggio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.
<i>Nota:</i> l'Echappé è un movimento con 2 azioni	• abbandono di un capo della fune • ripresa di un capo della fune con la mano o con un'altra parte del corpo dopo mezza rotazione della fune • la BD è valida eseguita sia durante l'abbandono che la ripresa (non in entrambi)
<i>Nota: la Spirale ha differenti modalità:</i> 	• abbandono come l'Echappé seguito da rotazioni multiple (2 o più) in spirale di un'estremità della fune e ripresa del capo con la mano o con un'altra parte del corpo • fune aperta e tesa tenuta a un capo, dal movimento precedente (movimento della fune aperta, ripresa, dal pavimento, ecc) passare alle rotazioni in spirale (2 o più) di un'estremità della fune, ripresa del capo con la mano o con un'altra parte del corpo. • la BD è valida eseguita sia durante la ripresa o le rotazioni in spirale (2 o più)
<i>Nota: Avvolgimento</i> 	• È possibile "avvolgere" o "svolgere" durante la BD; queste azioni sono considerate dei maneggi differenti dell'attrezzo

3.3.2. Cerchio



Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte	 Rotazione (min.1) del cerchio al suolo
 Rotolamento del cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo	
 • Rotazione (min.1) del cerchio intorno alla mano • Rotazione libera (min.1) del cerchio intorno a una parte del corpo	 Rotolamento del cerchio al suolo
 • Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse: • Una rotazione libera tra le dita • Una rotazione libera su una parte del corpo	

Spiegazioni

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

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

3.3.3. Palla



Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Palleggi: • Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) • Un grande palleggio (sopra il livello del ginocchio) • rimbalzo visibile con una parte del corpo	 • "Rovescio" della palla • Rotazioni della/e mano/i intorno alla palla • Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati • Rotazione(i) libera della palla su una parte del corpo
 Rotolamento della palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo	
 Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia	 • Rotolamento della palla al suolo • Rotolamento del corpo sulla palla al suolo
 Ripresa della palla con una mano	

Spiegazioni

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

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

Nota:  • L'azione del palleggio o della ripresa deve avvenire durante la BD

Nota:  • Deve essere una ripresa da un medio o grande lancio (non da piccolo lancio o respinta)

Nota:  • Questi rotolamenti possono essere piccoli, medi o lunghi

3.3.4. Clavette

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Moulinet: minimo 4 piccoli cerchi delle clavette in décalage e alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio	 Serie (min.3) di piccoli cerchi con 1 clavetta
 Movimenti asimmetrici delle 2 clavette	 • Rotazioni libere di 1 o 2 clavette su una parte del corpo • Battute (min 1) • Piccoli cerchi di ambedue le clavette tenuti in una sola mano (min.1)
 Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza con rotazione e ripresa	
 Piccoli cerchi (min.1) con ambedue le clavette, simultanei o alternati, una clavetta per mano	 Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo

Spiegazioni

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

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

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

3.3.5. Nastro

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro	 • Movimento di rotazione della bacchetta del nastro intorno alla mano • Avvolgimento (Svolgimento) • Movimento del nastro intorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con diverse parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante il "Tour lent")
 Spirali (4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo	
 Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo	 Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo
 Echappé: rotazione della bacchetta durante il suo volo, altezza piccola e media	 "Boomerang": abbandono del nastro (la coda del nastro è tenuta) in volo o al suolo e ripresa

Spiegazioni

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

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

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



Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento):

- Grandi circonduzioni dell'attrezzo
- Figure ad otto (non per la palla)
- Rimbalzi (non per la palla) dell'attrezzo con differenti parti del corpo o dal suolo
- "Respinta"/spinta dell'attrezzo con differenti parti del corpo
- Scivolamento dell'attrezzo su ogni parte del corpo
- Trasmissione dell'attrezzo intorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la(e) gamba(e)
- Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte

Spiegazioni



Nota: Rimbalzo e respinta/spinta a dell'attrezzo con differenti parti del corpo

le azioni di abbandono o di ripresa (non ambedue abbandono + ripresa) devono essere eseguite durante la BD affinché questa sia valida



Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo

Spiegazioni

Nota: Clavette

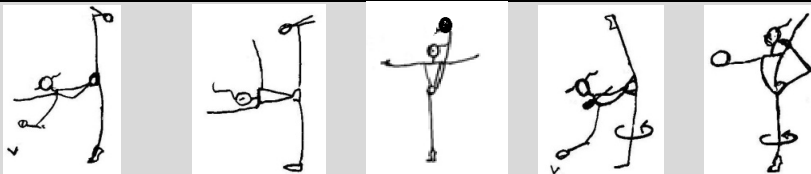
Se una clavetta è tenuta in una posizione di "equilibrio instabile" e la seconda clavetta esegue un movimento tecnico, viene considerata come "equilibrio instabile"



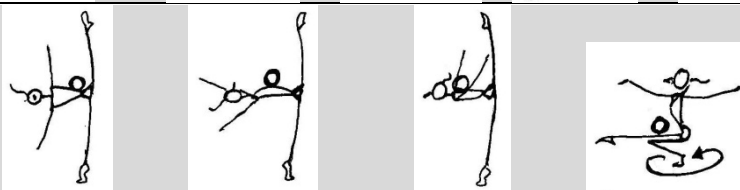
Attrezzo tenuto senza l'aiuto della(e) mano(i) sia:

- 1) su una superficie ridotta di un segmento del corpo
 - Eccezione: la mano aperta è considerata una superficie ridotta solo durante una rotazione di Pivot
- 2) con il rischio di perdita dell'attrezzo con o senza rotazione del corpo

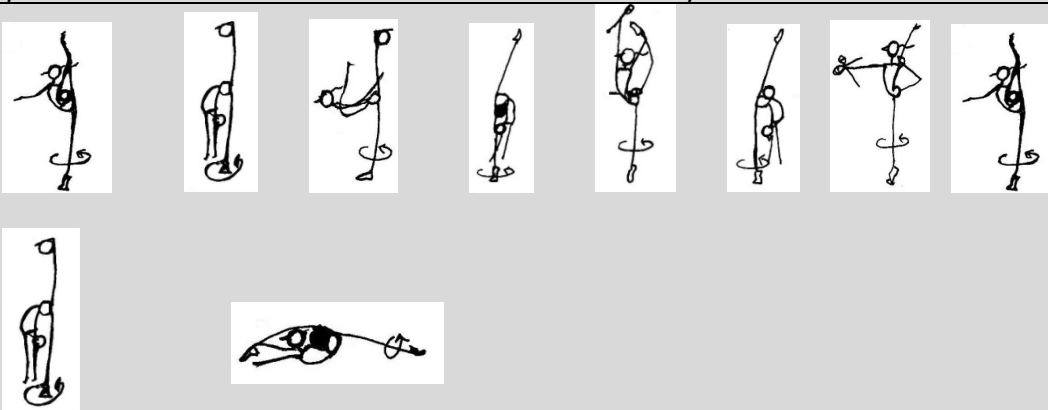
1) Esempi

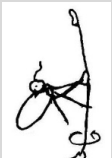
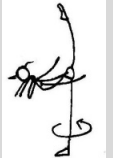
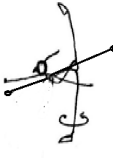
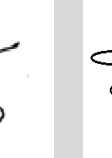
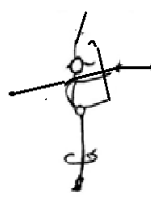
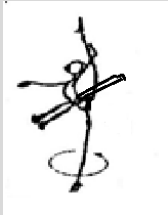
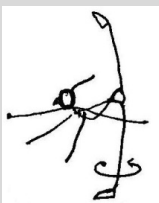
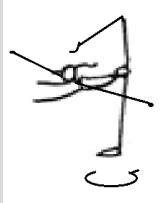
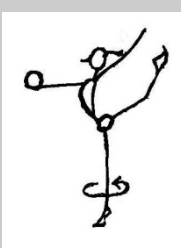
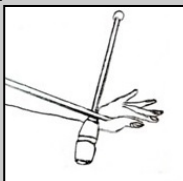
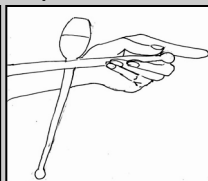


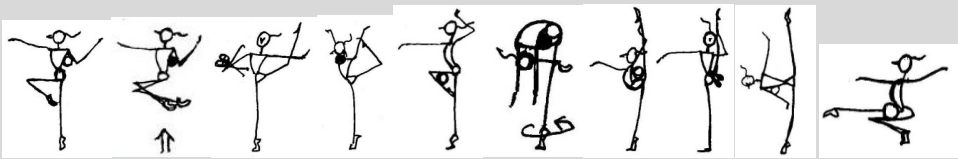
2) Esempi



Attrezzo schiacciato con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea



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

	Posizione di Equilibrio instabile non valida: l'attrezzo non può essere schiacciato ○ dalle braccia/mani ○ schiacciato senza rischio di perdita per essere considerato in equilibrio "instabile"  • Una posizione "sospesa" (appesa) dell'attrezzo su una grande superficie del corpo senza rischio di perdita non è considerata come elemento di "equilibrio instabile" • 
---	--

→	Piccoli lanci/riprese
---	-----------------------

Spiegazioni	
Nota: →	• I piccoli lanci devono essere vicini al corpo • Durante la BD deve essere eseguito il lancio <u>o</u> la ripresa

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

Spiegazioni	
Note: ↗	• Lancio medio – una a due volte l'altezza della ginnasta • Grande lancio – più di due volte l'altezza della ginnasta

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

3.5. Attrezzo Statico

- 3.5.1. L'attrezzo deve essere in movimento o in equilibrio instabile, non semplicemente tenuto/schiacciato per un lungo tempo
- 3.5.2. L'attrezzo è statico quando è tenuto/schiacciato:
- "Attrezzo tenuto" significa che l'attrezzo è tenuto saldamente con una o due mani e/o con una o più parti del corpo (posizione non instabile)
 - Attrezzo tenuto "per lungo tempo" significa per più di 4 secondi

4. Combinazione di passi di danza (S)

4.1. Requisiti: ciascuna S deve essere eseguita:

- 4.1.1. Con minimo 1 elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo
- 4.1.2. Con minimo 1 elemento Tecnico d'attrezzo (vedere 3.3; 3.4) con la mano non-dominante (uso di ambedue le mani nel maneggio dell'attrezzo)
- 4.1.3. Con minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata
- 4.1.4. Eseguiti in accordo con **il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica**
- 4.1.5. Con minimo 2 varietà differenti di movimento: modalità, ritmo, direzioni o livelli
- 4.2. Durante S è possibile eseguire quanto segue:
- **BD** del valore massimo di 0,10 p. (esempio: salto "cabriole", equilibrio "passé", ecc.)
 - **AD** se non interrompono la continuità della danza. Sono calcolati negli 8 secondi.
 - Lanci (piccoli, medi, grandi), se sono di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento;
 -
- 4.3. Non è possibile eseguire:
- **R** durante **S**
 - completamente al suolo

Spiegazioni	
<i>Guida per la creazione delle Combinazioni dei passi di danza</i>	
Passi di danza continui, collegati, ossia: • tutti i passi di danza classica • tutti i passi di danza da sala • tutti i passi di danza folcloristici, • tutti i passi di danza moderna,	
<i>Collegate in modo logico e scorrevole, senza inutili soste o prolungati movimenti preparatori</i>	
<i>Variate nei livelli, direzioni, velocità e modalità di movimento e non semplici movimenti sulla pedana (come camminare, fare passi, correre) con maneggio dell'attrezzo</i>	
<i>Create con diversi modelli ritmici con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione (piani, direzioni, livelli e asse)</i>	
<i>Con spostamento parziale o completo</i>	

- 4.4. I passi di danza non saranno validi nei seguenti casi:
- Meno di 8 secondi di danza
 - Grave alterazione della tecnica di base del maneggio dell'attrezzo (falli di penalità da 0,30 o più delle Giudici Esecuzione)
 - Nessuna relazione tra il ritmo e il carattere della musica con il corpo e i movimenti dell'attrezzo
 - Senza minimo 2 diverse varietà di movimento: modalità, ritmo, direzioni o livelli in ciascuna combinazione di passi di danza
 - Assenza di minimo di 1 elemento Tecnico Fondamentale attrezzo
 - Assenza di minimo di 1 movimento d'attrezzo con la mano non dominante
 - L'intera combinazione eseguita al suolo

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

5. Elementi dinamici con rotazione (R)

5.1. Definizione

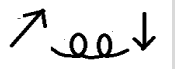
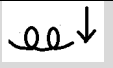
5.1.1. Requisiti di base per R:

Simbolo	Valore di base	Azioni	Descrizione della base
R	0,20	Lancio dell'attrezzo	Lancio grande o medio
		Min. 2 rotazioni di base del corpo	2 rotazioni di base complete del corpo eseguite: • 360° ciascuna rotazione • senza interruzione • intorno ad un'asse • con o senza passaggio al suolo • con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo La prima rotazione di base può essere eseguita durante il lancio o sotto il volo dell'attrezzo
		Ripresa dell'attrezzo	Ripresa diretta alla fine delle rotazioni di base o in accordo con i criteri

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

5.1.3. Il valore del **R** è determinato dal numero di rotazioni e di criteri eseguiti: se la rotazione finale viene eseguita dopo la ripresa, questa rotazione e i criteri ad essa legati non sono validi

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

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

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

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

Durante il volo dell'attrezzo	
Simbolo	Criteri aggiuntivi R + 0.10 ogni volta
R₃, R₄ ecc.	Rotazione aggiuntiva del corpo intorno ad un'asse durante il volo dell'attrezzo
	Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo o cambiamento di livello (dato 1 sola volta in ogni R)

Durante il lancio dell'attrezzo		Durante la ripresa dell'attrezzo	
Simbolo	Criteri generali per tutti gli attrezzi + 0,10 ogni volta		
	Fuori dal controllo visivo		
	Senza l'aiuto delle mani		
	Ripresa durante una rotazione		
	Sotto la gamba/gambe		

Simbolo	Criteri specifici di lancio + 0,10 ogni volta	Simbolo	Criteri specifici di ripresa + 0,10 ogni volta
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio (U, O)		Passaggio attraverso l'attrezzo durante la ripresa (U, O)
	Lancio dopo un palleggio al suolo/ lancio dopo un rotolamento al suolo,		Direttamente Rilancio/Rimbalzo senza alcuna fermata - tutti gli attrezzi *
	Lancio della U aperta e tesa (tenuta ad un capo o al centro)		Ripresa della fune con un capo in ciascuna mano
	Lancio (O, II) con rotazione intorno al proprio asse		Ripresa dell'attrezzo direttamente in rotolamento sul corpo
	Lancio di 2 clavette (II): simultanee, asimmetriche, a "Cascade" (doppio o triplo)*		Ripresa della palla (●) ad una mano
	Lancio sul piano obliquo (O)		Ripresa del O direttamente in rotazione
			Ripresa mista di U, II

Clavette ()

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

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

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

Spiegazione ed esempio: registrazione degli elementi R

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

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

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

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

5.3. Scelta dei movimenti corporei nel R

5.3.1. Le Difficoltà corporee possono essere usate:

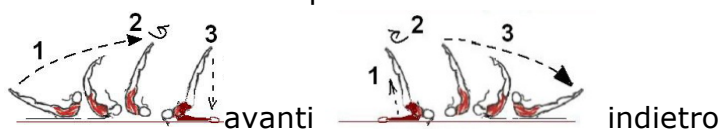
- con rotazione del valore di punti 0,10 durante il lancio, come rotazione o durante la ripresa
Esempio: un solo Tour plongé in avanti può essere utilizzato come elemento con rotazione del corpo intorno all'asse orizzontale. Se una ginnasta esegue 2 o 3 Tour plongé successivi durante il **R**, deve eseguirli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

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

5.4. Elementi pre-acrobatici

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

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



- **"Saut plongé":** salto con tronco flesso avanti seguito direttamente da una o più capovolte: è valido per il **R**.

Il Saut Plongé può essere eseguito per il **R** e l'AD

Per il Saut plongé durante il **R** è possibile utilizzare il criterio "cambio di livello" $\neq$

Esempio: "Saut plongé" seguito direttamente da altre 2 capovolte = R3 (R con 3 rotazioni)

5.4.2. I Rovesciamenti e le ruote sono considerato differenti:

- avanti o indietro o laterali
- in appoggio su una o due mani
- sugli avambracci, sul petto o sulla schiena
- partenza dalla posizione: al suolo o in piedi

- 5.4.3. I seguenti elementi sono autorizzati, ma non sono considerati come elementi pre-acrobatici:
- Appoggio dorsale sulle spalle;
 - Spaccata al suolo sagittale o frontale, senza alcun arresto nella posizione;
 - Appoggio su una o due mani o sugli avambracci senza nessun altro contatto con il suolo; senza rovesciamento/ruota e senza arresto nella posizione verticale.
- 5.4.4. Tutti i gruppi di elementi autorizzati, pre-acrobatici e non considerati acrobatici, possono essere inseriti nell'esercizio a condizione che siano eseguiti di passaggio senza fermarsi nella posizione tranne che per un breve sosta per riprendere l'attrezzo durante l'elemento.
- 5.4.5. Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere utilizzato una volta nel **R** e una volta nell'**AD**

6. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (AD)

6.1. Definizione:

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

6.1.1. Può essere eseguita:

- isolata
- durante la **BD**: la base d'attrezzo validerà la **BD**
- durante **S**

6.1.2. Ciascuna **AD** deve essere differente

6.2. Requisiti

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

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

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

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

6.3. Valore

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

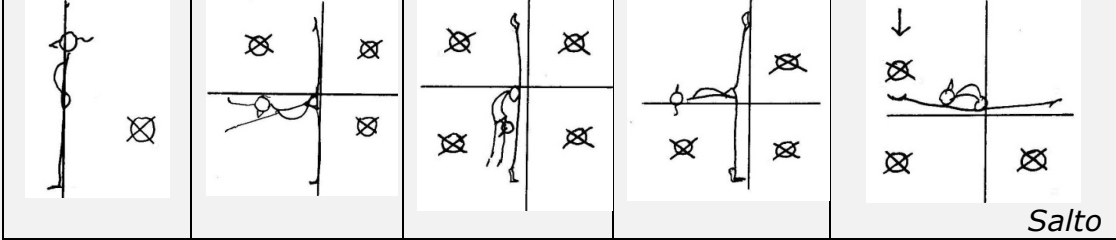
6.3.2. La base coordinata con minimo 2 criteri sotto elencati ((6.4.) ha un valore di 0,30 o 0,40

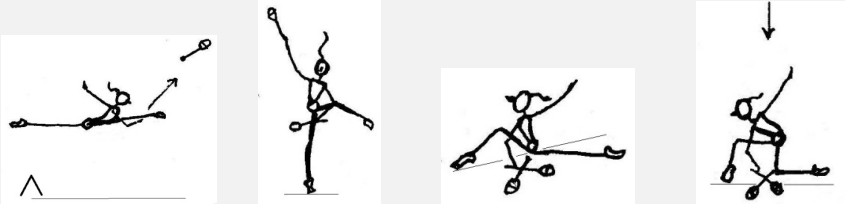
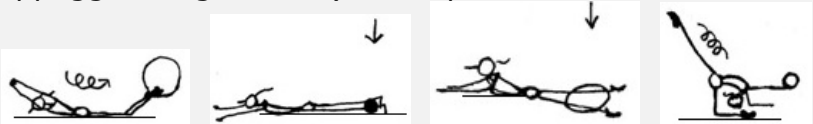
Descrizione della Base	Valore
Senza lancio	0,30
Durante il lancio dell'attrezzo	0,30
Durante la ripresa dell'attrezzo dopo un medio/grande lancio	0,40

6.4. Criteri:

Simbolo	Criteri
≠	Senza l'aiuto delle mani
⊗	Fuori dal controllo visivo
○	Con la rotazione del corpo (180° e più)
BD	Difficoltà corporea di salto, equilibrio o rotazione
←	Fune che gira per dietro (aperta o piegata) Fune - braccia incrociate durante salti o saltelli
⌘	Sotto la/le gamba/gambe
✱	Trasmissioni senza l'aiuto delle mani con almeno 2 diverse parti del corpo
3→	Eseguita in serie senza interruzione
∞	Doppia rotazione dell'attrezzo durante salti o saltelli
≡	Posizione al suolo (valido anche in appoggio sul ginocchio)
↓	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio o la ripresa
✓	Lancio dopo un palleggio al suolo, Lancio dopo un rotolamento al suolo, Direttamente Rilancio/rimbalzo
—	Lancio della fune aperta e tesa U (tenuta per un capo o al centro della fune)
⊖	Lancio con rotazione intorno al proprio asse (cerchio; clavette)
↗	Lancio di 2 clavette (II): simultaneo, asimmetrico, "Cascade" (doppio o triplo)*
∩	Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano
↔	Piccolo/medio lancio asimmetrico di 2 clavette
↓	Ripresa diretta dell'attrezzo con un rotolamento sul corpo
↓	Ripresa della palla (●) con una mano
Q	Ripresa diretta in rotazione del ○
↓	Ripresa mista di U, II

Spiegazione ed Esempi

Simbolo	Criteri
≠	Senza l'aiuto delle mani L'attrezzo deve avere un movimento tecnico autonomo che può essere iniziato: • con l'impulso da un'altra parte del corpo • con l'impulso iniziale dalla mano (i), ma in seguito l'attrezzo deve essere in grado di avere un movimento autonomo completo senza la mano (i)
⊗	Fuori dal campo visivo: Esempi  Salto
○	Con un elemento di rotazione (180 ° e più) sull'asse verticale, orizzontale o sagittale del corpo. Esempi: Pivot, Chaînée, Rovesciata, Tour Plongé, ecc.
BD	Difficoltà di Salto, Equilibrio o Rotazione. Esempio: Ampio rotolamento della palla durante un salto enjambée (— ⊗) Ripresa del cerchio direttamente in rotolamento sulla schiena durante un equilibrio ↓ (F ⊗)

	Lancio, ripresa e maneggio dell'attrezzo in un difficile rapporto corpo-attrezzo eseguito sotto la gamba/gambe. Esempio:  Esempi, cont: rotazione della palla sulla punta del dito sotto la gamba, o mouliné delle clavette sotto la gamba durante un movimento di rotazione del corpo, ecc.
	Eseguita in serie senza interruzione La serie è composta da una successione di 2 o 3 elementi diversi dello stesso Gruppo tecnico d'attrezzo, tutti con cambio di piani, direzioni, livelli, altezza, ritmo o variazione del rapporto corpo-attrezzo Esempio: 2-3 grandi rotolamenti sul corpo. 2-3 differenti piccoli lanci con le 2 clavette, ecc.
	Lancio, ripresa, lunghi rotolamenti dell'attrezzo sul corpo in un difficile rapporto corpo-attrezzo, con il rischio di perdita, in una posizione al suolo (valida anche in appoggio sul ginocchio). Esempio: 

6.5. Nuovi Elementi Originali d'attrezzo:

- gli allenatori sono incoraggiati a presentare nuovi elementi Originali di Difficoltà d'attrezzo che non siano ancora stati eseguiti. Gli elementi originali hanno il valore più alto tra gli elementi **AD - 0,50**.
- Tutti gli elementi Originali devono essere sottoposti al Comitato Tecnico FIG GR
- La Federazione Nazionale interessata sarà tenuta a presentare un video degli Elementi Attrezzo originali alla FIG (l'elemento di per sé e un altro video, durante una competizione, di tutta la composizione in cui l'elemento sia presente) e il testo descrittivo in 2 lingue (inglese e francese) con i disegni dell'elemento.
- L'Originalità approvata sarà valida per lo specifico attrezzo presentato dalla ginnasta in questione per tutta la durata del ciclo Olimpico; è possibile per qualsiasi ginnasta eseguire lo stesso elemento, ma senza il valore dell'Originalità.
- Per un Elemento originale d'attrezzo assegnato a una collaborazione della Squadra: se l'elemento originale è eseguito con un piccolo fallo di esecuzione, il valore della collaborazione è valido, ma non il bonus per l'originalità

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

7.1. Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 3 Massimo 9	Meno di 1 Difficoltà per ciascun gruppo corporeo ($\wedge$, T, δ): penalità per ogni Difficoltà mancante Esecuzione di meno di 3 Difficoltà corporee Esecuzione di più di 9 BD con un valore superiore a 010
Se la BD è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la BD, la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità).		
Equilibrio "tour lent"	Max 1	Più di 1
Combinazione di passi di danza	Minimo 1	Assenza di minimo 1
Elementi tecnici Fondamentali attrezzo	Minimo 1 di ogni gruppo	Per ogni elemento mancante

7.2. Sottogruppo 2 (D3 e D4)

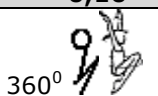
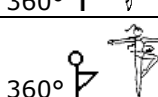
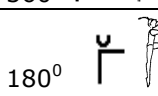
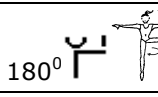
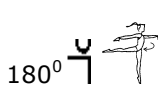
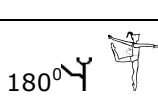
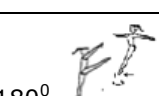
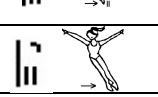
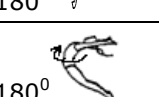
Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Elementi Dinamici con rotazione	Minimo 1	Assenza di minimo 1
Difficoltà d'attrezzo	Minimo 1	Assenza di minimo 1

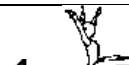
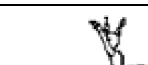
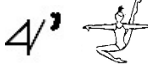
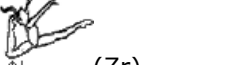
8. SALTI

8.1. Generalità

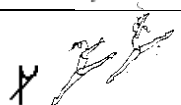
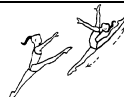
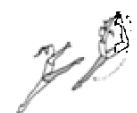
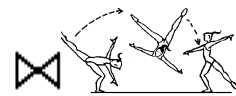
- 8.1.1. Tutte le difficoltà di salto devono avere **le seguenti caratteristiche di base**:
- **forma fissata e definita** durante il volo
 - **Altezza** (elevazione) del salto sufficiente a realizzare la forma corrispondente
- 8.1.2. Un salto **senza un'altezza sufficiente a realizzare la forma fissata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

8.2. Tavola Difficoltà di salto (^)

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

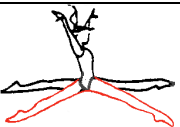
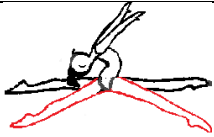
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
13. Salto "Sforbiciata" con cambio delle gambe avanti all'orizzontale; anche al di sopra dell'orizzontale, stacco gamba in alto, tutto il piede più alto della testa, o con cambio delle gambe indietro (all'orizzontale), o con boucle		 (tutto il piede più alto della testa)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

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

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

8.3. Direttive Tecniche

I seguenti esempi di difficoltà di Salto sono destinati ad essere una guida per le deviazioni nella forma valida e non valida.

Tipi di Salto/Base	VALIDO	NON VALIDO: Forma scorretta
Cosacco 	 	
Enjambé (richiesti 180°) 		
Enjambé a boucle 	 	 
. Boucle con ambedue le gambe 		
Enjambé con flessione del busto indietro 	 	 
Biche 		 

9. EQUILIBRI

9.1. Generalità

9.1.1. Ci sono 3 tipi di Difficoltà di Equilibrio

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

9.1.2. Caratteristiche di base:

A. Equilibri sul piede

- a. eseguiti sull'avampiede (relevé) o a piede piatto
- b. forma definita e chiara con una posizione tenuta

B. Equilibri su altre parti del corpo

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

C. Equilibri dinamici

- a. Eseguiti con movimenti fluidi e continui da una forma all'altra
- b. forma definita e chiara

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

9.1.4. Gli elementi tecnici Fondamentali d'attrezzo (o Non fondamentali) devono essere conteggiati **dal momento in cui la posizione di equilibrio è fissata fino al momento in cui la posizione comincia a cambiare o in qualsiasi fase durante l'esecuzione dell'equilibrio dinamico**.

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

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

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

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

9.1.9. Un "tour lent" deve essere eseguito solo dopo che la posizione iniziale della difficoltà è stata fissata e con **non più di ¼ di rotazione ad ogni impulso**. Una rotazione eseguita con un unico impulso annulla il valore della Difficoltà (il "Tour lent" non è considerato come una rotazione del corpo). Durante le difficoltà con "Tour lent", il corpo non deve "sussultare" (con un movimento su e giù del tronco e delle spalle). Questa tecnica scorretta annulla il valore del "tour lent" (+ fallo di esecuzione).

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

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

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

9.1.13. È possibile ripetere la stessa forma in un equilibrio Fouetté, ma non è possibile ripetere una qualsiasi di queste forme isolata o in un altro equilibrio Fouetté.

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

Esempi: in relevé:  = 0,30

a piede piatto: ↓  = 0,20

9.1.15. Gli equilibri su altre parti del corpo o gli equilibri dinamici possono essere eseguiti sia in relevé che a piede piatto senza cambiare il valore o il simbolo

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

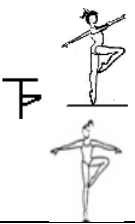
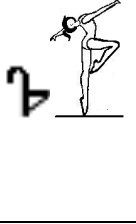
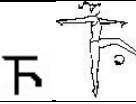
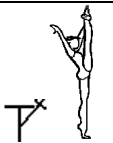
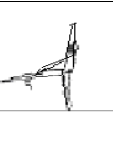
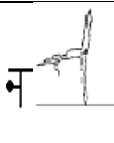
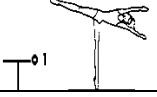
- la prima forma determina il valore di base
- È necessario mantenere la posizione verticale del tronco e la posizione orizzontale della gamba libera
- Il passaggio da una forma - "appoggio su gamba tesa" ad un'altra forma - "appoggio su gamba piegata" (o/e viceversa) deve essere lento e ovviamente graduale, durante il quale la ginnasta dall'inizio alla fine deve mantenere una posizione in relevé.
- È necessario aggiungere una freccia (frecce) alla destra del simbolo, nella direzione specifica del cambiamento di livello della ginnasta.

↓ la gamba di appoggio si piega progressivamente;

↑ la gamba di appoggio ritorna nella posizione tesa;

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

9.1. Tavola delle Difficoltà di equilibrio (T)

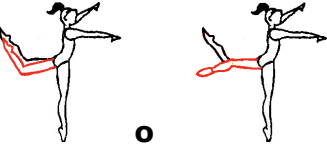
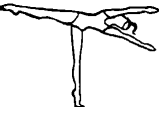
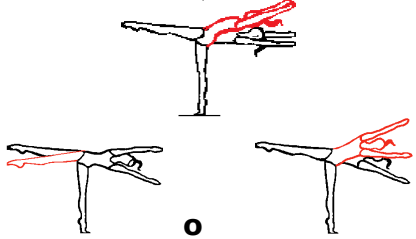
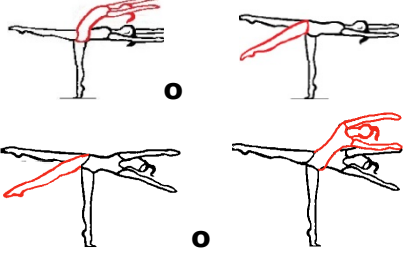
Types of Balances	Equilibri sul piede		Valore		
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Gamba libera dietro sotto l'orizzontale; busto flesso indietro					
2. . Passé avanti o laterale (posizione orizzontale) o con flessione della parte alta del busto e delle	 				
3. Avanti: gamba libera all'orizzontale (tesa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

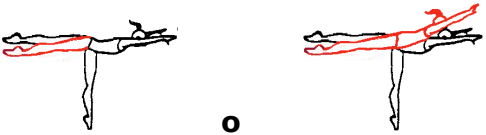
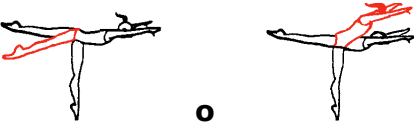
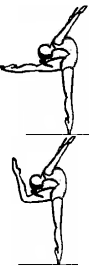
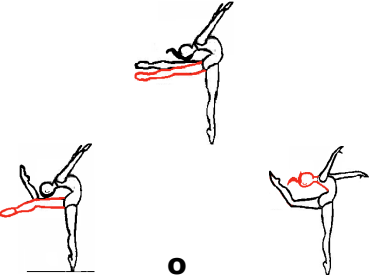
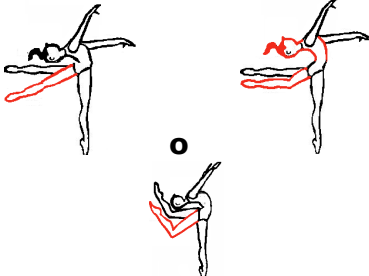
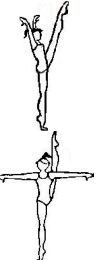
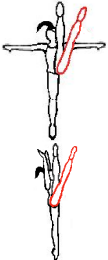
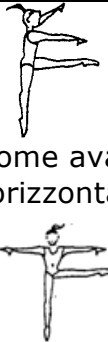
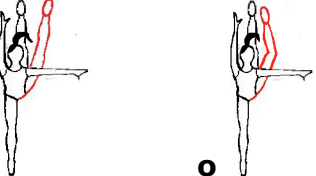
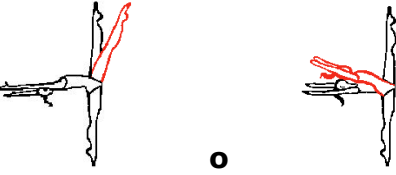
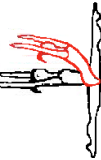
	0,10	0,20	0,30	0,40		0,50
7. Grand écart con o senza aiuto o busto laterale all'orizzontale						
8. Arabesque: gamba libera all'orizzontale o con busto avanti o indietro all'orizzontale o più basso, grand écart con o senza aiuto						
9. Boucle con o senza aiuto o grand écart più basso con busto all'orizzontale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

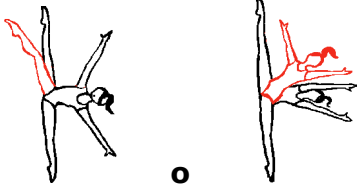
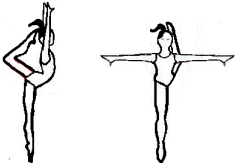
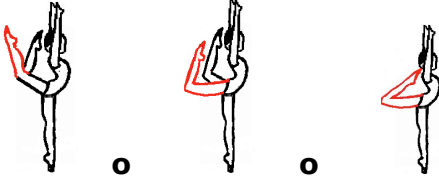
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
16. Boucle; con o senza aiuto					
17. Equilibrio in appoggio sullo stomaco					
18. Equilibrio in appoggio sul petto; con (Kabaeva) o senza aiuto					
Equilibri dinamici					
19. Passaggio dallo stomaco al petto					
20. Equilibri dinamici con onda totale del corpo in tutte le direzioni in una posizione in piedi (avanti, laterale, indietro) o passando al o dal suolo	 				
21. Fouetté; Gamba all'orizzontale per min.2 forme; Gamba oltre l'orizzontale con min.2 forme					
22. Equilibri dinamici in appoggio sui gomiti con o senza movimento delle gambe (le Difficoltà sono considerate uguali)	 				
23. Equilibri dinamici con 2 o 3 forme (Utyacsheva); anche con rotazione				 	
24. Equilibrio dinamico: grand écart avanti con aiuto passando la gamba libera in grand écart indietro (Gizikova); o grand écart con aiuto, mezzo giro del tronco fino a grand écart indietro (Kapranova)				 	

9.3 Direttive Tecniche

I seguenti esempi di difficoltà di Equilibrio sono destinati ad essere una guida per le deviazioni nella forma valida e non valida.

Tipi di Equilibri/Base	VALIDO	NON VALIDO: Forma scorretta
Gamba libera all'orizzontale avanti/laterale (richiesti 90) 		
Arabesque gamba libera all'orizzontale 		
Attitude 		
Gamba libera all'orizzontale, busto flesso indietro all'orizzontale  Gamba libera all'orizzontale, busto laterale all'orizzontale 		

Arabesque, busto avanti all'orizzontale 		
Arabesque/Attitude con busto flesso indietro 		
Grand écart avanti/laterale senza aiuto 		 (valido solo come avanti e laterale all'orizzontale)
Grand écart indietro senza aiuto 	(posizione leggermente asimmetrica) 	(valido solo come arabesque) 
Grand écart senza aiuto con busto flesso indietro all'orizzontale 		

Grand écart senza aiuto con busto laterale all'orizzontale 	(posizione leggermente asimmetrica) 	
Grand écart con busto flesso indietro sotto l'orizzontale 		
Boucle senza aiuto 	(posizione leggermente asimmetrica) 	

10. ROTAZIONI

10.1. Generalità

10.1.1. Ci sono 2 tipi di Difficoltà di Rotazione

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

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

- Minimo 360° di Rotazione di base (eccetto le Difficoltà di Rotazione # 6,9,17)
- Avere una forma fissata e ben definita durante la rotazione fino alla fine

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

10.1.2. La rotazione sarà valutata in relazione al numero delle rotazioni eseguite

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

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

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

10.1.6. la gamba d'appoggio **tesa o piegata** non cambia il valore della Difficoltà

10.1.7. **Pivot con cambio di forma**

- Conta come 1 Difficoltà
- Ciascuna forma inclusa nel Pivot deve avere la rotazione minima di base
- Il passaggio da una forma all'altra deve essere eseguito senza ripres d'appoggio e il più direttamente possibile
- Con minimo 1 elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali durante ciascuna componente della Difficoltà di Pivot

10.1.8. **Fouetté**

- Conta come 1 Difficoltà
- 2 o più forme uguali o differenti collegate con l'appoggio del tallone
- Possono essere eseguite diverse forme:
 - a) isolate
 - b) combinate (consecutive o alternate) nello stesso Fouetté, ma nessuna di queste forme può essere ripetuta in un'altra Rotazione Fouetté
- Durante ogni serie di due Fouetté è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non fondamentale

10.1.9. **Tour Plongé**

Durante ogni due Tour plongé è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo
Fondamentale o Non fondamentale

10.1.10.I Pivot con cambio di livello della ginnasta (appoggio su gamba progressivamente piegata o/e ritorno nella posizione tesa):

- la prima forma determina il valore di base
- È necessario mantenere la posizione verticale del tronco e la posizione orizzontale della gamba libera
- Il passaggio da una forma - "appoggio su gamba tesa" ad un'altra forma - "appoggio su gamba piegata" (o/e viceversa) deve essere lento e ovviamente graduale, durante il quale la ginnasta dall'inizio alla fine deve mantenere una posizione in relevé.
- È necessario aggiungere una freccia (frecce) alla destra del simbolo, nella direzione specifica del cambiamento di livello della ginnasta.

↓ la gamba di appoggio si piega progressivamente;

↑ la gamba di appoggio ritorna nella posizione tesa;

↕ la gamba di appoggio si piega progressivamente e ritorna nella posizione tesa

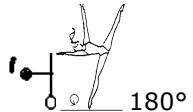
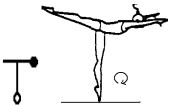
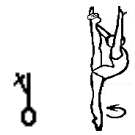
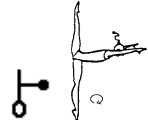
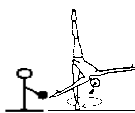
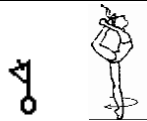
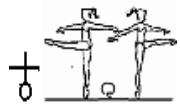
10.2. **Criteri per il calcolo del valore delle Rotazioni**

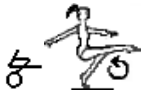
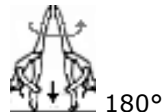
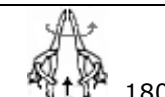
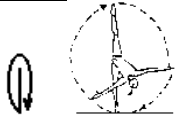
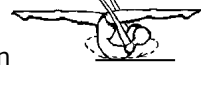
10.2.1. Per ogni rotazione aggiuntiva a piede piatto o su un'altra parte del corpo: + 0,10 per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360°.

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

10.2. Tavola delle Difficoltà di Rotazione (o)

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

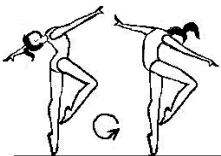
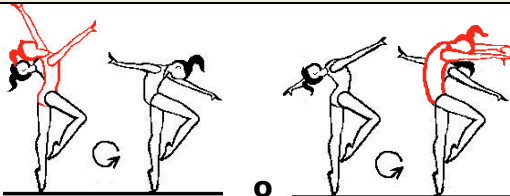
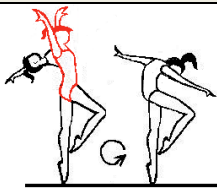
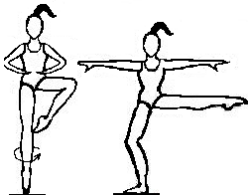
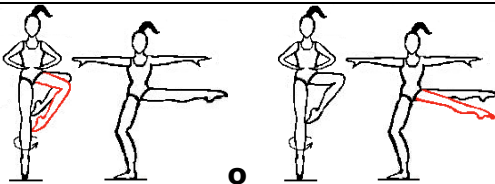
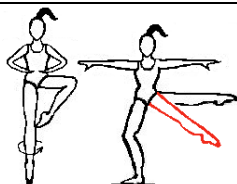
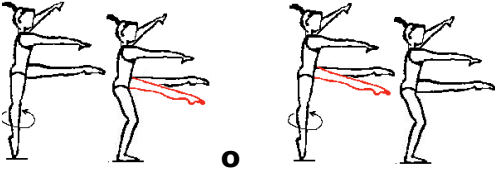
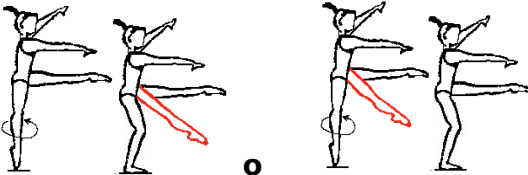
Tipi di Rotazioni	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
9. Grand écart laterale con o senza aiuto, busto all'orizzontale					
10. Arabesque: gamba libera all'orizzontale o con busto all'orizzontale o indietro					
11. Grand écart con o senza aiuto					
12. Grand écart con o senza aiuto Split with or without support, busto all'orizzontale o a boucle					 
13. Penché: busto flesso all'orizzontale o più basso, gamba in grand écart dietro o a boucle, rotazione a piede piatto				 	
14. Attitude o boucle con aiuto o dietro					
15. Fouetté: Passé o a gamba tesa all'orizzontale poi orizzontale avanti, laterale, "arabesque", o "attitude"	 				

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

10.3. Direttive Tecniche

10.4.

I seguenti esempi di difficoltà di Rotazione sono destinati ad essere una guida per le deviazioni nella forma valida e non valida.

Types di Rotazioni/Base	VALIDO	NON VALIDO: Forma scorretta
Giro in Spirale ("tonneau" con la contrazione del busto su 1 gamba 		
Pivot in relevé; grand écart dietro a boucle; busto avanti all'orizzontale 		
Fouetté Passé 		
Fouetté con gamba all'orizzontale 		
Rotazione sullo stomaco, gambe chiuse a boucle 		

ESERCIZI INDIVIDUALI ESECUZIONE (E)

1. Valutazione della Giuria Esecuzione

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

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

Il punteggio E include le deduzioni per

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

3. Gruppo Giuria E

Le 6 giudici Esecuzione sono divise in 2 sottogruppi:

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

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

4. COMPONENTI ARTISTICHE

4.1. UNITÀ DELLA COMPOSIZIONE

4.1.1. Idea guida: Carattere

- a) Una composizione deve essere sviluppata per creare un'unica immagine artistica o idea guida dall'inizio alla fine, espressa attraverso i movimenti del corpo e degli attrezzi
- b) Il carattere della musica dovrebbe essere scelto in relazione all'età, al livello tecnico della ginnasta e alle norme etiche

- c) La musica deve essere in armonia con l'esercizio e la ginnasta
 d) Le varie parti della musica dovrebbero essere combinate armoniosamente, anche se ci sono cambiamenti nel carattere o la velocità

4.1.2. Collegamenti

- a) La composizione deve essere sviluppata da elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa successivo, in modo logico e scorrevole senza fermate non necessarie o movimenti preparatori prolungati.
 b) L'uso di diversi livelli e direzioni dei movimenti del corpo e le direzioni e i piani dell'attrezzo dovrebbero essere collegati insieme con uno scopo chiaro.
 c) I collegamenti tra i movimenti che interrompono l'unità della composizione sono penalizzati ogni volta:
 - I passaggi tra movimenti che sono illogici, bruschi o inutilmente lunghi
 - movimenti preparatori prolungati prima difficoltà corporee
 - fermate inutili tra i movimenti
 d) La composizione non deve essere una serie di elementi di Difficoltà corporee o d'attrezzo scollegati. Una parte della composizione o l'intera composizione che sia una serie di elementi disconnessi manca di unità ed è penalizzata.
 e) All'inizio e alla fine della composizione, la ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo.
 La posizione della ginnasta all'inizio dell'esercizio deve essere giustificata e utilizzata per il primo movimento dell'attrezzo.

4.2. MUSICA E MOVIMENTO

4.2.1. Ritmo

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

Spiegazioni

Obiettivi per la musica e il movimento:

- ❖ creare una **varietà di movimenti** per evitare la monotonia e la ripetizione
- ❖ usare la musica in modi diversi, anche quando il tempo e il ritmo sono uguali

Allenatori e giudici sono invitati a studiare e comprendere la struttura musicale di base e i modelli ritmici per guidare la creazione e la valutazione dei movimenti in accordo con la musica.

I seguenti concetti sono importanti per comprendere come adattare i movimenti alle strutture musicali/ritmiche e come considerare la posizione di determinati movimenti su particolari accenti o battute per creare specifici "effetti" artistici.

- **Frase musicale:** una parte melodica, una successione di note che formino una **sequenza caratteristica**
- **Melodia:** Una sequenza ritmicamente organizzata di singoli toni così in relazione tra loro da rendere una particolare frase o idea
- **Ritmo "Ground"**
- **Velocità metronomica**

Possibilità / esempi di diversi modelli ritmici:

- **Sincope:** uno spostamento temporaneo del regolare **accento** metrico nella musica causato in genere sottolineando il tempo debole (**intenzionalmente** "utilizzando" l'accento debole).
Esempio: la ginnasta va in un equilibrio sull'accento debole e utilizza l'accento forte per mantenerlo, senza usare il corpo per marcare l'accento, creando un effetto intenzionale.
- **Controtempo**
- **"Triolas"**

4.2.2. Cambi dinamici

- a) Energia, forza, velocità ed intensità dei movimenti devono corrispondere ai cambiamenti dinamici e ai cambiamenti nella velocità metronomica.
- b) La ginnasta mostra i cambiamenti nel dinamismo con i contrasti di energia, forza, velocità ed intensità nei suoi movimenti sia del corpo che dell'attrezzo in base ai cambiamenti nella musica.
- c) Un esercizio dove energia, potenza, velocità ed intensità siano monotoni (senza alcun contrasto o cambiamento) manca di dinamismo e viene penalizzato

4.3. ESPRESSIVITÀ CORPOREA

- a) Unione di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti
- b) Ampia partecipazione dei segmenti corporei (testa, spalle, tronco, mani, braccia, gambe, ecc) per creare movimenti flessibili e plastici al fine di trasmettere carattere, comunicare sentimenti, sottolineare gli accenti, creare finezza ed eleganza, e creare ampiezza.
- c) Movimenti corporei segmentari, rigidi o poco ampi sono penalizzati in relazione a quanto sono presenti nell'esercizio

4.4. VARIETÀ

- a) **Direzioni e traiettorie** (avanti, indietro, in curva, ecc): la creazione di diverse figure per utilizzare l'intera pedana in maniera variata e completa
- b) **Livelli e le modalità di spostamento**: ginnasta in volo, in piedi, al suolo, che corre, che salta, che cammina etc.
- c) **Elementi Attrezzo**: gli elementi con l'attrezzo devono essere eseguiti su diversi piani, in diverse direzioni, su diverse parti del corpo, con tecniche diverse, ecc. Quando gli elementi attrezzo si ripetono o sono tutti eseguiti sullo stesso piano, senza alcun cambiamento, questa mancanza di varietà è penalizzata
- d) **Elementi decorativi dell'attrezzo**: è possibile eseguire degli elementi coreografici originali, estetici e diversi, durante le Combinazioni di passi di danza e gli elementi di collegamento, a condizione che questi elementi siano molto brevi e non creino un'interruzione nella continuità dei movimenti dell'attrezzo
 - Massimo 3 volte all'interno di ogni composizione e per non più di 4 secondi (più di 4 secondi saranno considerati statico-vedere Difficoltà 3.5).

5. Falli Artistici	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
IDEA GUIDA: CARATTERE <i>Lo stile e il carattere dei movimenti riflettono il carattere della musica; questo carattere forma un'idea guida sviluppata dall'inizio, alla metà e alla fine</i>	Il carattere o l'idea sono evidenti e sviluppati con solo poche, se non che alcune, brevi incongruenze dovute a piccoli falli		Il carattere o l'idea sono presenti ma non pienamente sviluppati per l'intera composizione		L'esercizio manca del tutto di carattere o idea definiti					
COLLEGAMENTI <i>passaggi logici e scorrevoli da un movimento all'altro</i>	Interruzione isolata, ogni volta fino a p.1,00									L'intero esercizio è una serie di elementi scollegati
			Per mancanza di contatto con l'attrezzo all'inizio e alla fine (fallo di composizione) Posizione di partenza ingiustificata							
RITMO <i>Armonia tra i movimenti e: Accenti musicali, frasi e tempo</i>	Interruzione isolata, ogni volta fino a p.1,00									L'intero esercizio è scollegato dal ritmo (musica di sottofondo)
					Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio					
CAMBI DINAMICI <i>L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica</i>		I movimenti della ginnasta non rispettano i cambi dinamici oppure La musica stessa è interamente monotona senza alcun cambio dinamico								
ESPRESSIONE CORPOREA	Momenti isolati dove non tutti i segmenti partecipano pienamente	Partecipazione insufficiente di segmenti corporei	Movimenti segmentari, rigidi per l'intero esercizio							

VARIETÀ										
<i>Direzioni</i>	Varietà insufficiente nell'uso delle direzioni e traiettorie									
	Movimenti eseguiti sullo stesso posto sulla pedana per lungo tempo									
	L'intera pedana non è utilizzata									
<i>Livelli e Spostamenti</i>	Varietà insufficiente nell'uso dei livelli e delle modalità di spostamento									
<i>Elementi attrezzo</i>	Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tipi di elementi d'attrezzo		Per più di 3 elementi decorativi							

6. Falli Tecnici: penalizzati per ogni elemento in fallo, eccetto per le penalità forfettarie			
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto) , inclusa la scorretta posizione asimmetrica delle spalle durante un elemento corporeo		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo
			Perdita totale di equilibrio con caduta: 0,70
		Ginnasta statica *	
Salto	• Arrivo pesante • Arrivo scorretto: (Esempio: il busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo)		
Equilibri	• Forma non fissata né tenuta		
Rotazioni	• Forma non fissata né tenuta		
	• Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé • Saltello (i) • Spostamento (slittamento) durante la rotazione	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
Elementi pre-acrobatici	• Arrivo pesante • Tecnica non autorizzata		
Attrezzo			
Caduta dell'attrezzo (per la caduta di 2 clavette in successione: la giudice penalizzerà una volta per il totale di numero di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana)		Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo 1-2 passi
			• Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 0,70 • Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 0,70
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 0,70
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70

* **Ginnasta statica:** la ginnasta non deve rimanere statica (immobile) ogni volta che non è in contatto con l'attrezzo (ad esempio: lancia, rotola l'attrezzo al suolo, ecc)

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	- Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi - Passo "Chassé" nel R	
	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	Attezzo Statico **	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, o per la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Perdita di un capo della fune, con un breve arresto nell'esercizio		
	Inciampo nella fune durante salti o saltelli	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Nodo nella fune senza interruzione dell'esercizio	Nodo nella fune con interruzione dell'esercizio	
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	- Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto - Rotolamento scorretto con imbalzo		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio		
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrato") (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	- Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto - Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, ecc. (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto))		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		

	Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione dell'esercizio	
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappé, ecc.		

**** Attrezzo Statico** (vedere Difficoltà 3.5)

ESERCIZI DI SQUADRA

GENERALITÀ

1. NUMERO DI GINNASTE

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

2. ENTRATA

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

ESERCIZI DI SQUADRA

DIFFICOLTÀ (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

- 1.1. Le ginnaste devono includere solo gli elementi che possano eseguire in modo sicuro e con un alto grado di estetica e competenza tecnica
- 1.2. Ci sono cinque **componenti la Difficoltà**: Difficoltà Corporea (**BD**), Difficoltà di Scambio (**ED**) Combinazioni di passi di danza (**S**), Elementi dinamici con rotazione (**R**), e Collaborazioni (**C**).
- 1.3. Le componenti di Difficoltà specifiche degli esercizi di Squadra:
 - **Scambi (ED)**: difficoltà con scambi d'attrezzo tra le ginnaste
 - **Collaborazioni (C)**: tra le ginnaste e l'attrezzo
- 1.4. L'ordine di esecuzione delle difficoltà è libero; tuttavia, le Difficoltà devono essere organizzate logicamente e in modo scorrevole, intervallate da movimenti ed elementi che creino una composizione con un'idea, che sia più di una serie o di un elenco di difficoltà
- 1.5. I giudici Difficoltà identificano e registrano le Difficoltà nell'ordine della loro esecuzione
 - I giudici **D1, D2**: valutano il numero e il valore delle **BD**, il numero e il valore degli **ED**, il numero e il valore delle **S** e li registrano nella Nota dei Simboli.
 - I giudici **D3, D4**: valutano il numero e il valore dei **R** e il numero e il valore delle **C** e li registrano nella Nota dei Simboli.
- 1.6. Il punteggio massimo di Difficoltà è punti 10,00

1.7. Requisiti per le Difficoltà:

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

2. DIFFICOLTÀ SENZA E CON SCAMBIO: BD e ED

2.1. DEFINIZIONE BD

- 2.1.1. Tutti gli elementi **BD** elencati per gli esercizi individuali sono validi anche per gli esercizi di Squadra (vedere Tavole di difficoltà 8-11 degli esercizi individuali) ($\wedge$, $\top$, $\circ$)
- 2.1.2. Gruppi Difficoltà corporee
- Salto $\wedge$
 - Equilibri $\top$
 - Rotazioni $\circ$
 -
- 2.1.3. Deve essere presente minimo 1 Difficoltà di ciascun Gruppo corpore, eseguita simultaneamente da tutte e 5 le ginnaste.
- 2.1.4. Non è possibile eseguire più di 5 BD con un valore superiore a 0,10; saranno conteggiate le 5 di maggior valore
- 2.1.5. Ogni BD è conteggiata una sola volta; se la BD è ripetuta, la difficoltà non è valida (**nessuna penalità**).
- 2.1.6. Le BD per essere valide devono essere eseguite da tutte e 5 le ginnaste. Le Difficoltà non saranno valide se non sono eseguite da tutte e 5 le ginnaste, sia se la causa fosse un fallo di composizione che un fallo tecnico di una o più ginnaste

Spiegazioni

Le Difficoltà devono essere eseguite:

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

- 2.1.7. La **BD** di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della **BD**

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

Spiegazioni/Esempi
<i>Non autorizzate: 3 BD eseguite nello stesso momento:</i> • 3 ginnaste: "Jeté en tournant" • 1 ginnasta "Salto Cosacco" • 1 ginnasta "onda totale del corpo con spirale" (tonneau)

- 2.1.9. Serie: una ripetizione identica di 2 o più salti o pivot; ogni salto o pivot della serie conta come 1 Difficoltà Salto o di Rotazione.
- 2.1.10. Nuove difficoltà corporee: vedere 2.1.6 (individuale)
- 2.1.11. **Richieste per le BD:** (vedere Individuale 2.2.)
- 2.1.12. **Valutazione delle BD:** (vedere Individuale 2.1.)

2.2. Definizione delle ED

- 2.2.1. Uno Scambio dell'attrezzo avviene quando tutte e 5 le ginnaste devono partecipare a due azioni:
- **Lanciare** il proprio attrezzo ad una compagna
 - **Ricevere** l'attrezzo da una compagna

Spiegazioni
<i>Gli Scambi possono essere eseguiti:</i> • simultaneamente o in rapidissima successione • con le ginnaste sul posto o in spostamento • dalle 5 ginnaste insieme o da sottogruppi • tra 1 tipo o 2 tipi di attrezzo • con i livelli di altezza/parabole dei lanci uguali o misti
Nota per Fune/Nastro: Una ED per lancio della fune o del nastro è valida solo se l'attrezzo è totalmente libero nello spazio per un tempo abbastanza lungo
Nota per Nastro: Quando si scambiano i nastri con un lancio, le ginnaste devono generalmente riprendere l'attrezzo all'estremità della bacchetta. Tuttavia, è permesso riprendere intenzionalmente l'attrezzo per la stoffa, entro una zona approssimativamente di 50 cm. dallo snodo, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale
Nota per Clavette: la ED è valida sia con il lancio di 1 clavetta che con il lancio di 2 clavette

- 2.2.2. Sono valide come **ED**, solo gli scambi con medi e grandi lanci degli attrezzi tra le ginnaste
- 2.2.3. Gli scambi possono essere dello stesso o differente valore per tutte e 5 le ginnaste; l'**ED** di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della **ED**
- 2.2.4. La Difficoltà corporea con un valore di 0.10 può essere effettuata durante la **ED** (come criterio per il valore dell'**ED**), ma non conterà come **BD**
- 2.2.5. **Requisiti**
- Per essere valide, le **ED** devono essere eseguite da tutte e 5 le ginnaste senza alcuno di questi gravi falli tecnici:
- a) Perdita dell'attrezzo, incluso di 1 o 2 clavette
 - b) Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta
 - c) Collisione delle ginnaste o degli attrezzi

2.2.6. Valore

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

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

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

Spiegazioni/Esempi	
Criteri: 0,10 ciascuno per lancio e/o ripresa	
<i>N.B. I criteri eseguiti immediatamente prima del lancio o immediatamente dopo la ripresa non sono considerati per il valore dello scambio</i>	
	<i>Distanza: 6 metri tra le ginnaste durante il lancio e/o durante la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia)</i>
	<i>Lancio o ripresa al suolo: le ginnaste devono essere già al suolo e non scendere al suolo durante il lancio e/o la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia)</i>
	<i>Un elemento di rotazione durante il lancio, durante il volo, durante la ripresa dello scambio</i>
	<i>Rilancio</i>
BD	<i>Con BD dal valore di 0,10 eseguite sia sul lancio che sulla ripresa</i>
	<i>Fuori dal campo visivo</i>
	<i>Senza l'aiuto delle mani</i>
	<i>2 clavette insieme simultanee o asimmetriche o a cascade</i>
	<i>Sotto la gamba/gambe</i>
	<i>lancio obliquo del cerchio ○</i>
	<i>Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio e/o la ripresa (U, ○)</i>
	<i>Lancio dopo un palleggio al suolo/lancio dopo un rotolamento al suolo</i>
	<i>Lancio della U aperta e tesa (tenuta a un capo o al centro)</i>
	<i>Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano</i>
	<i>Lancio (○, II) con rotazione intorno al proprio diametro</i>
	<i>Ripresa dell'attrezzo diretta in rotolamento sul corpo</i>
	<i>Ripresa della palla (●) con una mano o ripresa di una clavetta ad una mano che tiene la seconda clavetta II</i>
	<i>Ripresa diretta in rotazione del ○</i>

3 GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI

3.1. Definizione:

3.1.1. Vedere Individuale 3.1.1. e 3.1.2

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

3.2. Requisiti

3.2.1. **Elementi attrezzo Fondamentali:** Tutti i gruppi tecnici attrezzo Fondamentali non sono richiesti per l'esercizio di squadra. Eccezione: minimo un elemento tecnico attrezzo Fondamentale è richiesto per **S**. È richiesta la varietà di scelta fra i gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali, la mancanza di varietà è penalizzata nella componente artistica

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

Spiegazioni	
<i>I differenti elementi attrezzo sono eseguiti:</i>	<i>Su piani differenti</i>
	<i>In differenti direzioni</i>
	<i>Su differenti livelli</i>
	<i>Con ampiezze diverse</i>
	<i>Su differenti parti del corpo</i>
<i>Nota: Gli elementi attrezzo uguali eseguiti su due difficoltà corporee diverse, non sono considerati elementi attrezzo "diversi". La Difficoltà ripetuta con l'elemento attrezzo identico non sarà valida.</i>	

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

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

- 3.5. **Elementi decorativi dell'attrezzo:** Vedere Esecuzione Individuale 4.4.

4 Combinazione Passi di Danza (S)

- 4.1. Vedere Individuale 4.1.1. - 4.1.5., 4.5. (l'uso di ambedue le mani nel maneggio di attrezzo non è richiesto per la Squadra)

Spiegazioni
<i>La combinazione di Passi di danza può essere eseguita:</i> <i>Stessi o differenti da parte di tutte e 5 le ginnaste</i> <i>Stessi o differenti dai sottogruppi</i>

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

Spiegazioni
<i>Guida per la creazione delle Combinazioni dei passi di danza</i>
<i>Passi di danza continui, collegati, ossia:</i> <i>tutti i passi di danza classica</i> <i>tutti i passi di danza da sala</i> <i>tutti i passi di danza folcloristici,</i> <i>tutti i passi di danza moderna</i>
<i>Collegate in modo logico e scorrevole, senza inutili soste o prolungati movimenti preparatori</i>
<i>Variate nei livelli, direzioni, velocità e modalità di movimento e <u>non</u> semplici movimenti sulla pedana (come camminare, fare passi, correre) con maneggio dell'attrezzo</i>
<i>Create con diversi modelli ritmici con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione (piani, direzioni, livelli e asse)</i>
<i>Con spostamento parziale o completo</i>

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

- Meno di 8 secondi di danza
- Grave alterazione della tecnica di base del maneggio dell'attrezzo (falli di penalità da 0,30 o più delle Giudici Esecuzione)
- Nessuna relazione tra il ritmo e il carattere della musica con il corpo e i movimenti dell'attrezzo
- Senza minimo 2 diverse varietà di movimento: modalità, ritmo, direzioni o livelli in ciascuna combinazione di passi di danza
- Assenza di minimo di 1 elemento Tecnico Fondamentale attrezzo
- Assenza di minimo di 1 movimento d'attrezzo con la mano non dominante
- L'intera combinazione eseguita al suolo

5. Elementi dinamici con rotazione (R)

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

Spiegazione
<i>Il R può essere eseguito:</i> • <i>simultaneo</i> • <i>in successione da sottogruppo</i>

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

5.3. Il valore del **R** è determinato dal numero di rotazioni e di criteri eseguiti: se la rotazione finale viene eseguita dopo la ripresa, questa rotazione e i criteri ad essa legati non sono validi

5.4. Il valore è determinato dal numero inferiore di rotazioni e dal numero dei criteri eseguiti da tutte e 5 le ginnaste

5.5. Vedere Individuale (5.1. Requisiti, 5.2. Tavola riassuntiva dei criteri aggiuntivo R, 5.3. Scelta dei movimenti corporei, 5.4. elementi pre-acrobatici)

6. Collaborazioni (C)

6.1. Definizione:

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

Spiegazione
<i>Il successo della Collaborazione dipende dalla perfetta coordinazione tra le ginnaste, eseguita:</i> • Con o senza contatto diretto • Da tutte le ginnaste insieme o da sottogruppi • Con varietà di spostamento, direzioni e formazioni • Con o senza rotazione • Con la possibilità di sollevamento di una o più ginnaste e/o con appoggio sull'attrezzo o le ginnaste

6.2 Requisiti

- 6.2.1. Tutte e 5 le ginnaste devono partecipare all'azione (i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida
- 6.2.2. Tutte le 5 ginnaste devono essere in relazione direttamente e/o mediante gli attrezzi
- 6.2.3. Per le Collaborazioni con rotazione: l'attrezzo deve essere lanciato dalla compagna durante la rotazione e non lanciato dopo che abbia completato la rotazione

6.3. Tavola delle Collaborazione senza rotazione del corpo

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
C			Senza lancio dell'attrezzo: • passaggio sopra, sotto o attraverso i movimenti dell'attrezzo o delle compagne
	CC		Con lancio o trasmissioni multiple dell'attrezzo: • lancio: piccolo, medio o grande di uno o più attrezzi • trasmissione: passaggio dell'attrezzo fra le ginnaste con tecniche differenti: rotolamenti, rotolamenti al suolo o palleggi
			Con lancio (medio o grande) di 2 o più attrezzi simultaneamente Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette o 1 (o2) clavette + un altro attrezzo
			Ripresa da un lancio medio o grande di 2 o più attrezzi simultaneamente da una stessa ginnasta

6.4. Tavola delle Collaborazione con rotazione del corpo

Valore				Types of Collaboration
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo (i)
			CRRR	Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.
• Le Collaborazioni con rotazione possono essere combinate con la Collaborazione con lancio simultaneo $C \nearrow$ o ripresa simultanea $C \searrow$. In questo caso, il valore della collaborazione è dato dalla somma dei valori delle due componenti. • Le Collaborazioni con rotazione non possono essere combinate con C o CC.				
Criteri aggiuntivi per $C \nearrow$, $C \searrow$, CR, CRR, CRRR: $\neq$ senza aiuto della mano(i) : +0,10 $\otimes$ fuori dal campo visivo: +0,10 • quando eseguito da minimo 1 ginnasta che esegue l'azione principale nella collaborazione: rotazione del corpo con perdita del controllo visivo • valido una volta per Collaborazione con rotazione: nel lancio e nella ripresa				

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

- Perdita dell'attrezzo, incluso di 1 o 2 clavette
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta
- Collisione tra ginnaste o attrezzi
- Ginnasta/attrezzo statico (una o più ginnaste sono senza attrezzo o sono immobili per più di 4 secondi)
- L'attrezzo è lanciato dalla propria compagna dopo che ha completato la sua rotazione (l'attrezzo deve essere in volo durante la rotazione)
- Con un elemento proibito

6.6. Elementi proibiti durante la Collaborazione

- Azioni o posizioni in appoggio su una o più compagne, senza contatto con il suolo, mantenute per più di 4 secondi
- Portare o trascinare una ginnasta al suolo per più di 2 passi
- Camminare - con più di un appoggio - sopra una o più ginnaste raggruppate insieme
- Spaccata al suolo, sagittale o laterale, con arresto nella posizione

- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci, senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruota e con arresto nella posizione verticale.
- Formare delle piramidi

6.7. Nuovi Elementi Originali Attrezzo: vedere individuale 6.5.

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

7.1. Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4	Meno di 1 Difficoltà per ciascun gruppo corporeo ($\wedge$, $\top$, $\downarrow$): penalità per ogni Difficoltà mancante Esecuzione di meno di 4 BD Esecuzione di più di 5 BD su 10
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4	Esecuzione di meno di 4 ED
Combinazione di passi di danza	Minimo 1	Assenza di minimo 1

7.2. Sottogruppo 2 (D3 e D4)

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

ESERCIZI DI SQUADRA

ESECUZIONE (E)

1. Valutazione della Giuria Esecuzione

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

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

Il punteggio E include le deduzioni per:

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

3. Valutazione dal Gruppo Giuria E

Le 6 giudici Esecuzione sono divise in 2 sottogruppi:

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

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

4. Componente Artistica

4.1. Contatto con l'attrezzo e le ginnaste

- 4.1.1. All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste non possono rimanere senza attrezzo per più di 4 secondi
- 4.1.2. Se l'attrezzo e le ginnaste non iniziano a muoversi contemporaneamente, i vari movimenti devono susseguirsi rapidamente entro 4 secondi massimo, per evitare uno o più ginnaste/attrezzi statici
- 4.1.3. Durante le Collaborazioni, è possibile per una o più ginnaste essere in possesso di due o più attrezzi e le loro compagne di nessuno, a condizione che tale situazione duri 4 secondi o meno.
- 4.1.4. Alla fine dell'esercizio, ogni ginnasta può tenere o essere in contatto con uno o più attrezzi. In questo caso, uno o più ginnaste possono essere senza attrezzo nella posizione finale.
- 4.1.5. E' possibile iniziare o terminare un esercizio con una o più ginnaste "sollevate" in appoggio sull'attrezzo e/o le ginnaste; per la posizione di partenza, le ginnaste devono terminare il sollevamento dopo non più di 4 secondi dall'inizio della musica.
- 4.1.6. Carattere, ritmo, cambi dinamici: tutte le norme menzionate in 4.1.1, 4.2.1 e 4.2.2 Individuale, sono valide anche per gli esercizi di Squadra
- 4.1.7. Espressione Corporea: Il lavoro collettivo della Squadra dovrebbe includere la stessa bellezza, eleganza e intensità dei movimenti per tutte le ginnaste

4.1.8. Varietà

- 4.1.8.1. **Formazioni:** minimo 6

Spiegazioni
<i>Le formazioni devono essere create con le varietà di seguito:</i> • occupazione delle diverse aree della pedana: centro, angoli, diagonali, linee • Distribuzione delle posizioni all'interno delle formazioni (fronte avanti, indietro, l'un l'altro, ecc.) • Disegni: cerchi, linee in tutte le direzioni, triangoli, ecc • Ampiezza: dimensione/profondità del disegno (largo, chiuso, ecc).

- 4.1.8.2. **Scambi:** devono essere usati vari tipi di lanci e/o riprese

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

- 4.1.8.3. **Collaborazione:** Vari tipi di collaborazione e vari tipi di organizzazione all'interno di ogni tipo di collaborazione sono descritti nella tabella Collaborazioni (Vedere Difficoltà 6.3, 6.4). La mancanza di varietà sarà penalizzata.

4.1.8.4. **Organizzazione del lavoro collettivo**

- Il carattere tipico dell'esercizio di Gruppo è la partecipazione di ogni ginnasta al lavoro omogeneo del gruppo in uno spirito di cooperazione.
- Ogni composizione dovrebbe avere vari tipi di organizzazione nel lavoro collettivo con un minimo 1 di ciascuno dei seguenti tipi di lavoro collettivo:

Spiegazioni Guida per il lavoro collettivo	
1.	Sincronia: esecuzione simultanea degli stessi movimenti, con la medesima ampiezza, velocità, dinamismo, ecc.
2.	<u>Esecuzione "corale"</u> : esecuzione simultanea di differenti movimenti (dalle 5 ginnaste o sottogruppi) con ampiezza o velocità o direzioni differenti
3.	<u>In rapida successione o "a canone"</u> : esecuzione delle 5 ginnaste (o sottogruppi) una dopo l'altra. Il movimento inizia immediatamente dopo o durante lo stesso movimento eseguito da parte della ginnasta o sottogruppo precedente.
4.	<u>Contrasto</u> : esecuzione delle 5 ginnaste (o sottogruppi) in contrasto per velocità (lento-veloce) o intensità (forte-piano) o livello (in piedi-al suolo) o direzione, o movimento (pausa-continuo)
5.	<u>Esecuzione in collaborazione</u> : ogni ginnasta entra in relazione con uno o più attrezzi e una o più compagne
Nota: È possibile combinare differenti tipi di lavoro collettivo	

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

5. Falli Artistici	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
UNITÀ DELLA COMPOSIZIONE										
CONTATTO CON ATTREZZI/GINNASTE			All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste è senza attrezzo per più di 4 secondi							
			Nessuna delle 5 ginnaste è in contatto con alcun attrezzo nella posizione finale							
			All'inizio dell'esercizio, una ginnasta rimane in posizione sollevata per più di 4 secondi							
IDEA GUIDA: CARATTERE <i>Lo stile e il carattere dei movimenti riflettono il carattere della musica; questo carattere forma un'idea guida sviluppata dall'inizio, alla metà e alla fine</i>	Il carattere o l'idea sono evidenti e sviluppati con solo poche, se non che alcune, brevi incongruenze dovute a piccoli falli		Il carattere o l'idea sono presenti ma non pienamente sviluppati per l'intera composizione		L'esercizio manca del tutto di carattere o idea definiti					
RITMO Armonia tra i movimenti e: <i>Accenti musicali, frasi e tempo</i> Mancanza di sincronia tra il ritmo individuale e quello della Squadra	Interruzione isolata, ogni volta fino a 1,00 Ogni mancanza di sincronia, ogni volta fino a 1,00									L'intero esercizio è scollegato dal ritmo (musica di sottofondo)
			Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio							

		0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1.00
CAMBI DINAMICI <i>L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica</i>	Mancanza di sincronia nell'intensità dei movimenti tra le ginnaste	I movimenti delle ginnaste non rispettano i cambi dinamici oppure La musica stessa è interamente monotona senza alcun cambio dinamico								
ESPRESSIONE CORPOREA		La mancanza di espressività (bellezza, eleganza e intensità) dei movimenti del corpo da parte di tutte le ginnaste								
VARIETÀ										
• Formazioni	Mancanza di equilibrio nell'ampiezza		Meno di 6 formazioni (una volta)							
	Predominanza di un tipo di disegno									
	Alterazione della formazione dovuta ad un fallo tecnico									
• Scambi		Mancanza di varietà dei lanci								
• Collaborazioni		Mancanza di varietà all'interno degli stessi tipi di collaborazione (più di 4 dello stesso tipo di collaborazione o dello stesso tipo di organizzazione all'interno di ogni tipo di collaborazione)								
• Lavoro collettivo		Per mancanza di uno o più tipi di lavoro collettivo								
• Elementi Attrezzo		Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tipi di elementi attrezzo								

6. Falli Tecnici			
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto),		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (ciascuna ginnasta)	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento (ciascuna ginnasta)	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo (ciascuna ginnasta)
		Ginnasta statica * (ogni volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste)	Perdita totale di equilibrio con caduta: 0,70 (ciascuna ginnasta)
Salti	• Arrivo pesante • Arrivo scorretto: (Esempio: il busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo)		
Equilibri	• Forma non fissata né tenuta		
Rotazioni	• Forma non fissata né tenuta		
	• Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé • Saltello (i) • Spostamento (slittamento) durante la rotazione	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
Elementi pre-acrobatici	• Arrivo pesante • Tecnica non autorizzata		

***Ginnasta(e) statica:** Vedere Esercizio Individuale #6 e Squadra 4.1.2.

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Attrezzo			
Collisione e Caduta dell'attrezzo (per la caduta di 2 clavette in successione: la giudice penalizzerà una volta per il totale di numero di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana) (ciascuna ginnasta)	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)	Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo 1-2 passi • Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 0,70 • Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 0,70
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 0,70
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo (ciascuna ginnasta)	• Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi (ciascuna ginnasta) • Passo "Chassé" nello Scambio, R, Collaborazione con rotazione	
	• Ripresa scorretta con l'aiuto di una mano (Eccezione: per la palla, riprese fuori dal campo visivo, con due mani) o con l'aiuto del corpo. Per Scambio, R e collaborazione (ogni volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste) • Contatto involontario con il corpo	Attrezzo statico * (ogni volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste) oppure elemento decorativo non conforme Durante la collaborazione immobilità visibile di uno o più attrezzi per più di 4 secondi (ogni volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste)	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, o per la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Perdita di un capo della fune, con un breve arresto nell'esercizio (ciascuna ginnasta)		
	Inciampo nella fune durante salti o saltelli (ciascuna ginnasta)	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
	Nodo nella fune (ciascuna ginnasta)	Nodo con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	

Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	- Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto - Rotolamento scorretto con imbalzo		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio (ciascuna ginnasta)		
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio (ogni volta fino a massimo 1,00 punto)		
	- Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto - Rotolamento scorretto con rimbalzo		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, interruzione del movimento durante i piccoli cerchi) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Maneggio scorretto: passaggio/trasmisione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)	Avvolgimento involontario intorno al corpo o a parte di esso, con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
	Nodo senza interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	Nodo con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappé, ecc.		

**Attrezzo Statico: Vedere Esercizio Individuale 3.5., 4.4., e Squadra 4.1.

ANNESSO

- Programma Attrezzi: Senior, Junior
- Programma Tecnico per l'Esercizio Individuale Junior
- Programma Tecnico per l'Esercizio di Squadra Junior

PROGRAMMA ATTREZZI

PROGRAMMA SENIOR

1. ETÀ DELLE GINNASTE

2017: 2001 e anni precedenti

2018: 2002 e anni precedenti

2019: 2003 e anni precedenti

2020: 2004 e anni precedenti

2. Ginnaste Individualiste: 4 esercizi

2017-2018				
2019-2020				
2021-2022				
2023-2024				

3. Squadra: 2 esercizi

2017-2018	5 	3  2 
2019-2020	5 	3  2 paia 
2021-2022	5 paia 	3  2 
2023-2024	5 	3  2 paia 

PROGRAMMA JUNIOR

1. ETÀ DELLE GINNASTE

2017: 2004 - 2003 - 2002

2018: 2005 - 2004 - 2003

2019: 2006 - 2005 - 2004

2020: 2007 - 2006 - 2005

2. Ginnaste Individualiste: 4 esercizi

2017-2018					
2019-2020					
2021-2022					
2023-2024					

3. Squadra: 2 esercizi

2017-2018	5 	5 paia 
2019-2020	5 	5 
2021-2022	5 	5 
2023-2024	5 paia 	5 

Programma Tecnico per l'Esercizio Individuale Junior

1. Il punteggio Difficoltà per l'esercizio Individuale è 8,00 punti al massimo
2. Requisiti per la Difficoltà:

Componenti di Difficoltà collegati con elementi tecnici d'attrezzo	Difficoltà corporee	Combinazione di Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo
Simbolo	BD Min.3; Max.7	S Min.2	R Min.1	AD No Min/Max
Gruppi di Difficoltà corporee	Salti-Min.1 Equilibri-Min.1 Rotazioni-Min.1			

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

6.1. Penalità delle Giudici D (D1 e D2)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 3 Massimo 7	Meno di 1 Difficoltà per ciascun gruppo corporeo ($\wedge$, T, ϕ): penalità per ogni Difficoltà mancante Esecuzione di meno di 3 BD o più di 7 BD Più di 7 BD con un valore superiore a 0,10 Meno di 2 BD con maneggio usando la mano non dominante
Se la BD è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la BD, la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità).		
Equilibrio "tour lent"	Max 1	Più di 1
Combinazione di passi di danza	Minimo 2	Meno di 2

6.2. Penalità delle Giudici D (D3 e D4)

Difficulty	Minimum/Maximum	Penalty 0.30
Elementi Dinamici con rotazione	Minimo 1	Mancanza di minimo 1

Programma Tecnico per l'Esercizio di Squadra Junior

1. Il punteggio Difficoltà per l'esercizio di Squadra è 8,00 punti

2. Requisiti per la Difficoltà per la Squadra Junior:

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

3. Il Comitato Tecnico, per le ginnaste junior, non raccomanda le BD sul ginocchio.

4. Tutte le norme generali per le Difficoltà di Squadra Senior sono valide anche per l'esercizio di Squadra Junior (eccetto Junior individuale #5).

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

5.1. Penalità Giudici D (D1 e D2)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 3	Meno di 1 Difficoltà per ciascun gruppo corporeo ($\wedge$, T, ϕ): penalità per ogni Difficoltà mancante Esecuzione di meno di 3 BD
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	Minimo 3	Esecuzione di meno di 3 Difficoltà di Scambio
Combinazione di passi di danza	Minimo 2	Meno di 2

5.2 Penalità Giudici D (D3 e D4)

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

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