



PROGRAMMI TECNICI 2017 GR GOLD - SILVER

DTNR MARINA PIAZZA

Con la collaborazione della
RNGR Alexia Agnani

Dicembre 2016



COME È STRUTTURATO IL DOCUMENTO

Premessa e indicazioni tecniche pag. 3

PARTE 1 pag. 4

PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni tecniche e di giuria

GARE GOLD ALLIEVE

Panoramica Difficoltà

Esecuzione

Penalità

GARE GOLD JUNIOR-SENIOR

PARTE 2 pag. 8

ATTREZZI PROGRAMMA GOLD

PARTE 3 pag. 9

LIVELLI DI DIFFICOLTÀ GARE GOLD

PARTE 4 pag. 10

PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria

Panoramica Difficoltà

Esecuzione

Penalità

PARTE 5 pag.14

SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER

PARTE 6 pag. 16

ATTREZZI PROGRAMMA SILVER

PARTE 7 pag. 17

LIVELLI DI DIFFICOLTÀ GARE SILVER

Allegati:

- Schema completo Programmi Tecnici Gold 2017
- Schema completo Programmi Tecnici Silver 2017
- Griglia tecnica Silver 2017



PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

I programmi tecnici GR 2017 prevedono la tipologia GOLD e la tipologia SILVER con programmi individuali, di squadra e di insieme.

I Programmi Tecnici Gold (PTG) sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, dalla categoria Allieve alla categoria Senior, e fanno riferimento al CdP 2017-20 con limitazioni nell'utilizzo del valore di difficoltà (vedere schemi) in base alla categoria e al livello di appartenenza.

Per i livelli della categoria Allieve sono previsti elementi obbligatori sia a Corpo Libero che con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

I Programmi Tecnici Silver (PTS) sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza e fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2017 e al CdP 2017-20 modificato, con l'utilizzo delle difficoltà inserite nella Griglia e limitazioni nel loro utilizzo in base ai livelli scelti.

Per tutti i livelli sono previsti elementi obbligatori sia a Corpo Libero che con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

Musiche: è possibile utilizzare fino a 2 musiche cantate dove sono previsti 4 o più esercizi, sia per i PT-Gold che per i PT-Silver. Laddove il programma preveda solo 3 esercizi, è possibile utilizzare la musica cantata solo per un esercizio.

N.B. La durata degli esercizi Silver per alcuni livelli e gare è da 45" a 1 minuto.

Per tutte le tipologie di gare Gold e Silver non sono previste schede di dichiarazione.



PARTE 1

PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni tecniche e di giuria

GARE GOLD ALLIEVE – PANORAMICA DIFFICOLTÀ (D) ESERCIZI INDIVIDUALI

Difficoltà Corporee (BD)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara e la Tavola di Difficoltà e le tabelle Direttive Tecniche del CdP 2017-20.

Le BD devono essere coordinate con minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un gruppo tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale.


Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna penalità) e saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.

In ogni esercizio Allieve potranno essere inserite massimo 2 difficoltà di valore superiore a quello permesso nella categoria considerata (vedere Specifiche PTG-Allieve) che saranno riportate al valore max consentito. NON potranno essere inserite nell'esercizio più di 2 difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

N.B. Laddove, oltre alle 2 difficoltà di valore superiore permesse, fossero eseguite difficoltà di Rotazione con una o più rotazioni aggiuntive a quella di base, con valore totale più alto del max previsto per la specifica categoria, sarà assegnato il valore max consentito. (Ad eccezione delle difficoltà di rotazione n.19, 20 e 21 del CdP 2017-20 - tour plongé e rotazioni su altre parti del corpo).

Esempi:

A2 ---> eseguito  2 = 0,40 ---> max consentito 0,30 ---> assegnato = 0,30

A4 ---> eseguito  3 = 0,60 ---> max consentito 0,50 ---> assegnato = 0,50

Non è possibile eseguire difficoltà in esubero, relativamente sia al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica, sia al numero minore e/o maggiore di difficoltà del Gruppo Corporeo. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico. Difficoltà di valore maggiore a quello consentito non potranno essere inserite e non saranno prese in considerazione (Nessuna penalità).

N.B.: Nel Corpo libero gli Equilibri devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori (anche per corpo libero dei Campionati di serie A - B).

Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali

Ogni attrezzo ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e dei Gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella Tavola riassuntiva 3.3 e 3.4 del CdP 2017-20.

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

In ciascun esercizio è richiesto minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo. 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.

Combinazione di Passi di Danza (S)

Valore 0,30 (0,40 negli esercizi a Corpo Libero)

Fare riferimento al CdP 2017-20 per le relative Specifiche S.

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara.

Passi di danza, continui e collegati che mostrino minimo 2 varietà differenti di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo in movimento durante l'intera



combinazione, eseguiti con durata minimo di 8 secondi (dal primo movimento di danza), con spostamento parziale o completo, in accordo con tempo, ritmo, carattere e accenti della musica. Si richiede minimo 1 elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo e minimo 1 elemento Tecnico d'attrezzo con la mano non-dominante (uso di ambedue le mani nel maneggio dell'attrezzo).

È possibile eseguire: una BD del valore di 0,10; AD se non ne interrompono la continuità (calcolate negli 8 secondi); lanci (piccoli, medi, grandi), se di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento.

NON è possibile eseguire un elemento pre-acrobatico o un elemento dinamico di rotazione R durante i passi di danza per tutte le gare Allieve.

Questa regola vale anche per il Corpo libero (Allieve e Junior) dei Campionati di serie A e B.

Elementi Dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Gold

Gli el. din. di rotaz. R saranno valutati secondo l'ordine cronologico, eventuali R in esubero saranno annullati (No penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.

Ogni categoria Allieve ammette per l'elemento dinamico di rotazione R un valore massimo. Laddove fossero eseguiti R di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

Difficoltà d'Attrezzo (AD)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

La Difficoltà d'attrezzo AD:

- è una tecnica particolarmente difficile di coordinazione tra attrezzo e corpo;
- è un interessante o innovativo uso dell'attrezzo (abituamente non eseguito come movimenti standard dell'attrezzo per la GR);

è costituita da:

- minimo 1 base + minimo 2 criteri oppure 2 Basi + 1 criterio

N.B. questa seconda modalità è valida solo per le Allieve 4° fascia (Campionato Individuale Gold) e non per le altre fasce Allieve né per la serie C.

Può essere eseguita:

isolata; durante una BD (la base d'attrezzo validerà la BD); durante una S.

Ciascuna AD deve essere differente.

Le AD saranno valutate secondo l'ordine cronologico, eventuali AD in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici saranno penalizzate a livello esecutivo.

Elementi Imposti

Per le prime tre fasce della categoria Allieve e per la serie C sono previsti degli elementi obbligatori. sia a corpo libero che con attrezzo, indicati nei PT-Gold con il rispettivo valore.

Gli elementi imposti possono essere eseguiti isolati o durante una combinazione di passi di Danza ma non durante le difficoltà corporee o le AD o l'elemento dinamico di rotazione R.

Possono essere eventualmente ripetuti:

1- in AD con i due criteri previsti dal CdP

2 come maneggio d'attrezzo su **una** Difficoltà corporea

Possono essere calcolati nel computo del Gruppo Fondamentale.

Dove non specificato, la posizione del corpo è libera.

N.B. Le BD obbligatorie come elementi imposti negli esercizi a Corpo Libero di A2 e A3 NON soddisfano l'esigenza di Gruppo Corporeo richiesta nei PT delle specifiche categorie e non possono essere ripetuti isolati nell'esercizio.

N.B. Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore.

N.B. Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti, indipendentemente da come vengono realizzati



ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA

Le BD per essere valide devono essere eseguite correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia: la BD di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della BD.

Deve essere presente minimo 1 BD di ciascun Gruppo corporeo, eseguita simultaneamente da tutte le ginnaste.

È autorizzata l'esecuzione simultanea di max 2 BD differenti, in caso contrario, la BD non sarà valida.

N.B. Vedere Individuale per Richieste e Valutazione BD (pag. 4).

Non è richiesta, per l'esercizio di insieme e coppia, la presenza di tutti i Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali (pag. 4).

Per la combinazione di Passi di danza **S** è richiesto minimo un elemento tecnico attrezzo Fondamentale MA non è richiesto l'uso di ambedue le mani nel maneggio di attrezzo.

Si possono eseguire:

- stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
- stessi o differenti Passi di danza dai sottogruppi

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di danza S (pag. 4).

Gli Elementi dinamici di Rotazione **R** per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R (pag. 5).

Difficoltà di Scambio (ED)

Fare riferimento al CdP 2017-20 per Specifiche ED.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Lo scambio ha un valore di base di 0,20 con una distanza minima di 4 m (la distanza inferiore a 4 m annulla il valore dello scambio).

Saranno presi in considerazione solamente 4 criteri aggiuntivi che aumentano il valore dello scambio:

- **lancio e/o ripresa al suolo (ginnasta già al suolo) =**
- **fuori campo visivo** ~~☒~~
- **senza l'aiuto delle mani** ~~☒~~
- **elemento di rotazione durante il lancio, il volo, la ripresa dello scambio** ~~☒~~

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

Collaborazioni (C)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Requisiti, Validità e Tavola delle Collaborazioni con attrezzi

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold

Gli elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme sono:

- Collaborazioni semplici, 0,10:
- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,20
- Collaborazioni con superamento con rovesciamento : 0,30
- Collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,40

È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.

N.B. La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi Imposti (pag. 5).

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2017-20.



ESECUZIONE (E)

Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00. Il punteggio E include le deduzioni per

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

Vedere il capitolo Esecuzione del CdP 2017-20 relativo ai Falli Artistici (con riferimento alle Componenti Artistiche) ed ai Falli Tecnici per Esercizi Individuali e di Insieme.

N.B. Esercizi collettivi (corpo libero, 5 funi, coppia cerchi): i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di insieme del CdP.

N.B. Elementi non tipici della GR, sia come impostazione che come tecnica esecutiva, saranno penalizzati nell'Unità della Composizione con p.0,10 ciascuno fino ad un max di p.0,50 (giudici E falli Artistici). Questa regola vale anche per il Corpo libero dei Campionati di serie A e B.

PENALITÀ GARE ALLIEVE

Per tutte le gare Allieve: ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita, indipendentemente da come viene realizzata.

Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Penalità 0,20	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	ogni difficoltà obbligatoria mancante - numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante)	Esecuzione di più BD del numero max consentito 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).		
Combinazione di passi di danza		Assenza del numero minimo richiesto di combinazioni di passi di danza
Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali		Assenza di minimo 1 elemento di ciascun gruppo attrezzo Fondamentale (penalità per ogni elemento mancante)
Equilibrio "tour lent"		Più di 1
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	ogni difficoltà obbligatoria mancante	

Sottogruppo 2 (D3 e D4)

Difficoltà	Penalità 0,20	Penalità 0,30
Elementi Dinamici con rotazione	ogni difficoltà obbligatoria mancante	
Difficoltà d'attrezzo	ogni difficoltà obbligatoria mancante	
Collaborazioni	Assenza di minimo 4 elementi (penalità per ogni elemento mancante)	
Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore (-0,10; -0,20; - 0,30; - 0,50)		

Per ogni altra esigenza o penalità vedere le indicazioni relative ad ogni singola gara.

GARE GOLD JUNIOR – SENIOR

Fare riferimento al CdP 2017-20 e Annessi.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Per le Penalità fare riferimento alle Tabelle del CdP 2017-20.

Nota: Per le categorie Allieve e Junior il nastro può essere di m. 5.



PARTE 2 - ATTREZZI PROGRAMMI GOLD

INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE

A1 (8-9) 2008-09 L1 - p. 3,00	CORPO LIBERO				
A2 (10) 2007 L2 - p. 4,00	CORPO LIBERO				
A3 (11) 2006 L3 - p. 5,00	CORPO LIBERO				
A4 (12) 2005 L4 - p. 6,00					

INDIVIDUALE GOLD JUNIORES

JR 1-2004 p. 7.00				
JR2-2003 p. 7.50				
JR3-2002 p. 8.00				

INDIVIDUALE GOLD SENIORES

SR 1- 2000-2001 p. 9.00				
SR 2- 1999 e precedenti p. 10.00				

SPECIALITÀ

JR - p. 8.00 SR - p. 9.00 COPPIA - p. 8.00	COPPIA 					
---	-------------------	--	--	--	--	--

SERIE C

C3 (2007-08-09) p. 4,00	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 		
C2 (2005-09) p. 5,00	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA
C1 (2005-09) p. 6.00	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA

SERIE A1 - A2 - B NAZ - B1

A3/4 - JR - SR p. 7.00 - p. 10.00 p. 7.00 - p. 9.00	CORPO LIBERO A3/A4 - J1					
--	----------------------------	--	--	--	--	--

INSIEME

ALLIEVE p. 6.00	5
GIOVANILE p. 8.00	5 paia
OPEN p. 10.00	3 2



PARTE 3 - LIVELLI DIFFICOLTÀ GARE GOLD

VALORE DIFFICOLTÀ	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	OLTRE 1.00
Serie C3	X	X	X	X max 2							/
Serie C2	X	X	X	X	X max 2						/
Serie C1	X	X	X	X	X	X	X	X max 2			/
Individuale Gold A1	X	X	X	X max 2							/
Individuale Gold A2	X	X	X	X	X max 2						/
Individuale Gold A3	X	X	X	X	X	X max 2					/
Individuale Gold A4	X	X	X	X	X	X	X	X max 2			/
Individuale Gold J1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X max 1	/
Individuale Gold J2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X max 1
Individuale Gold J3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
Individuale Gold S1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
Individuale Gold S2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
Nazionale Assoluto	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
Specialità Gold JR/SR/COPPIA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/
Insieme Gold Allieve	X	X	X	X	X						/
Insieme Gold Giovanile	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
Insieme Gold Open	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
Serie B Naz - B1*	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/
Serie A1 - A2*	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite

* al Corpo libero, l'A3/A4 o la J1 eseguono il seguente programma tecnico:

Serie B Naz - B1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X max 1	/
Serie A1 - A2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/



PARTE 4

PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria

GARE SILVER– PANORAMICA DIFFICOLTÀ (D) ESERCIZI INDIVIDUALI

I Programmi Tecnici Silver (PTS), fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2017 o al CdP 2017-20 modificato con l'utilizzo delle difficoltà inserite nella Griglia e limitazioni nel loro utilizzo in base ai livelli scelti. **Per tutti i livelli sono previsti elementi obbligatori sia a Corpo Libero che con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.**

Difficoltà Corporee (BD)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara e la GRIGLIA Silver 2017 e le tabelle Direttive Tecniche del CdP 2017-20.

Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna penalità) e saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

N.B. Per una o più rotazioni in relevé (Pivot) aggiuntive a quella di base (360°) prevista dalla Griglia Silver 2017, si assegnerà un bonus di max +0,10 indipendentemente dal numero di rotazioni supplementari eseguite.

Esempio: $\text{g}^1 = 0,20$ (valore Griglia Silver 2017); $\text{g}^2, 3, 4... = 0,20 + 0,10$ (bonus)

Per ogni rotazione aggiuntiva a piede piatto o su un'altra parte del corpo NON sarà assegnato alcun bonus.

Non è possibile eseguire difficoltà in esubero, relativamente sia al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica, sia al numero minore e/o maggiore di difficoltà del Gruppo Corporeo. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico. Difficoltà di valore maggiore a quello consentito non potranno essere inserite e non saranno prese in considerazione (Nessuna penalità).

N.B.

EQUILIBRI: Nel Corpo libero devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

SALTI, EQUILIBRI, PIVOT: tutti gli elementi a boucle possono avere il piede non in contatto con la testa ma comunque significativamente vicino, a circa 15 cm (difficoltà valida).

Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali

Vedere Schema Gruppi tecnici attrezzo gare Silver e Tavola riassuntiva 3.3 e 3.4 dei Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2017-20.

Negli esercizi dei livelli LA-LB-LC (4°, 3°, 2° Divisione) e serie D4-D3-D2-D1, ogni BD per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag. 14).

Gli elementi tecnici "semplici", in genere non riconosciuti in GR (farfalline clavette, battute cerchio a terra, trasmissione fune piegata in 4, cambio di mano), oltre a 1 giro di fune piegata in 3 o 4 o di una clavetta, o 1 piccolo palleggio della palla o un piccolo rotolamento accompagnato, sono sufficienti per la convalida della BD. L'equilibrio instabile dell'attrezzo è considerato un maneggio tecnico e quindi rende valida la difficoltà.

Negli esercizi del livello LD (1° Divisione) e Serie D Eccellenza è richiesto minimo un elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo come da CDP 2017-20.

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



Combinazione di Passi di Danza (S)

Valore 0,30 (0,40 negli esercizi a Corpo Libero)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara.

Passi di danza, continui e collegati che mostrino minimo 2 varietà differenti di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo obbligatoriamente in movimento durante l'intera combinazione, eseguiti con durata minimo di 6 - 8 secondi (partendo dal primo movimento di danza), con spostamento parziale o completo, in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica.

Non sono richiesti elementi Tecnici Fondamentali d'attrezzo obbligatori.

È possibile eseguire: una BD del valore di 0,10; AD (per LD, D1 e D eccellenza) se non ne interrompono la continuità (calcolati nei 6 - 8 secondi); lanci (piccoli, medi, grandi), se di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento.

NON è possibile eseguire un elemento pre-acrobatico o un elemento dinamico di rotazione R durante i passi di danza per tutte le gare Allieve.

Elementi Dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore Base, Caratteristiche e Criteri. Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver.

Gli el. din. di rotaz. R saranno valutati secondo l'ordine cronologico, eventuali R in esubero saranno annullati (No penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo. Ogni livello ammette per l'elemento dinamico di rotazione R un valore massimo. Laddove fossero eseguiti R di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

Difficoltà d'Attrezzo (AD)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver.

Vedere Individuali GOLD per Caratteristiche Difficoltà d'Attrezzo AD (pag. 5).

Le AD saranno valutate secondo l'ordine cronologico, eventuali AD in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.

Elementi Imposti

Per i 4 livelli individuali LA-LB-LC-LD (4°, 3°, 2°, 1° Divisione) e serie D4-D3-D2-D1 sono previsti degli elementi obbligatori. sia a corpo libero che con attrezzo, indicati nei PT-Silver con il rispettivo valore.

Gli elementi imposti possono essere eseguiti isolati o durante una combinazione di passi di Danza ma non durante le difficoltà corporee o le AD o l'elemento dinamico di rotazione R. Possono essere eventualmente ripetuti:

- 1- in AD con i due criteri previsti dal CdP,
- 2 come maneggio d'attrezzo su una Difficoltà corporea.

Dove non specificato, la posizione del corpo è libera.

N.B. Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore.

N.B. Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti, indipendentemente da come vengono realizzati

ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA

Nell'esercizio di insieme (corpo libero o con attrezzi): la BD è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti: in caso di utilizzo di difficoltà di valore diverso, il valore da attribuire è quello più basso.

Deve essere presente minimo 1 BD di ciascun Gruppo corporeo. In caso di BD "miste", quando cioè le ginnaste eseguono contemporaneamente BD appartenenti a gruppi diversi, ai



fini del riconoscimento del Gruppo Corporeo, vale il gruppo corporeo rappresentato dalla maggioranza delle ginnaste.

Es. 4 ginnaste: 3 ginnaste eseguono 1 salto ed una ginnasta 1 equilibrio, si considera come gruppo corporeo la difficoltà di salto. Se non si può conteggiare la maggioranza (es. 4 ginnaste: 2 eseguono 1 salto e 2 eseguono 1 equilibrio) non si riconosce alle difficoltà l'appartenenza a nessun Gruppo Corporeo

N.B. Vedere Individuale per Richieste e Valutazione BD (pag. 10).

Negli esercizi di serie D3-D2-D1 e squadra Base e Up ogni BD per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag. 14).

Negli esercizi delle Serie D Eccellenza è richiesto minimo un elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo come da CDP 2017-20.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali (pag. 10).

Si può eseguire:

- Stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
- Stessi o differenti Passi di danza dai sottogruppi

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di danza S (pag. 11).

Gli Elementi dinamici di Rotazione R per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R (pag. 11).

Difficoltà di Scambio (ED)

Fare riferimento al CdP 2017-20 per Specifiche ED.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Silver.

Lo scambio ha un valore di base di 0,20 con una distanza minima di 4 m (la distanza inferiore a 4 m annulla il valore dello scambio).

Saranno presi in considerazione solamente 3 criteri aggiuntivi che aumentano il valore dello scambio:

- **lancio e/o ripresa al suolo (ginnasta già al suolo) ==**
- **fuori campo visivo ~~⊗~~**
- **senza l'aiuto delle mani ≠**

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

Collaborazioni (C)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Requisiti, Validità e Tavola delle Collaborazioni con attrezzi

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Silver.

Gli elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme sono:

- Collaborazioni semplici: 0,10:
- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,20
- Collaborazioni con superamento con rovesciamento: 0,30
- Collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,40

È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.

N.B. La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi Imposti (pag. 11).

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2017-20.



ESECUZIONE (E)

Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00. Il punteggio E include le deduzioni per

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

Vedere il capitolo Esecuzione del CdP 2017-20 relativo ai Falli Artistici (con riferimento alle Componenti Artistiche) ed ai Falli Tecnici per Esercizi Individuali e di Insieme.

N.B. Esercizi collettivi e coppia: i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di insieme del CdP.

N.B. Elementi non tipici della GR, sia come impostazione che come tecnica esecutiva, saranno penalizzati nell'Unità della Composizione con p.0,10 ciascuno fino ad un max di p.0,50 (giudici E falli Artistici).

PENALITÀ GARE SILVER

Per tutte le gare SILVER: ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita, indipendentemente da come viene realizzata.

Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Penalità 0,20	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	-ogni difficoltà obbligatoria mancante: numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante) - Esecuzione di più BD del numero max consentito 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).		
Combinazione di passi di danza	Assenza del numero minimo richiesto di combinazioni di passi di danza	
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	ogni difficoltà obbligatoria mancante	

Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Penalità 0,20	Penalità 0,30
Collaborazioni	Assenza di minimo 4 elementi (penalità per ogni elemento mancante)	
Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore (-0,10 - 0,20 - 0,30)		

Per ogni altra esigenza o penalità vedere le indicazioni relative ad ogni singola gara.

Nota: Per le categorie Allieve e Junior il nastro può essere di m. 5.



PARTE 5 - SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER

FUNE

- 1 Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune.**
- 2 Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.**
- 3 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- 4 Echappé di un capo**
- 5 Giri della fune**
- 6 Maneggio:**
 - Oscillazioni
 - Circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - vele
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note

1. La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.
2. È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi e moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.
3. I salti ed i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc.

CERCHIO

- 1 Rotolamenti:**
 - sul corpo
 - al suolo
- 2 Rotazioni**
 - intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
 - intorno ad un asse del cerchio: tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione.
- 3 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- 4 Passaggi attraverso il cerchio**
- 5 Elementi al di sopra del cerchio**
- 6 Maneggio**
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - ecc. . (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

PALLA

- 1 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- 2 Palleggi**
- 3 Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo**
- 4 Maneggio**
 - slanci
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
 - Rotazioni della mano attorno alla palla
 - Piccoli rotolamenti
 - Rotolamenti accompagnati
 - Palleggi isolati
 - Ecc. . (es. passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note.

1. E' ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nella composizione .



CLAVETTE

- 1 Giri**
- 2 Moulinets**
- 3 Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)**
- 4 Battute**
- 5 Maneggio:**
 - slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
 - slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
 - movimenti ad otto
 - rotazione libera delle clavette
 - rotolamento delle clavette
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
- 6 Movimenti asimmetrici**

Note.

- 1 La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa
- 2 I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.
- 3 I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.
4. Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

NASTRO

- 1 Serpentine (4-5 onde)**
- 2 Spirali (4 -5 anelli)**
- 3 Maneggio:**
 - slanci
 - oscillazioni
 - circonduzioni
 - movimenti ad otto
 - rotazioni della mano attorno alla bacchetta
 - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
- 4 Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)**
- 5 Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.**

Nota. E' ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.



PARTE 6 - ATTREZZI PROGRAMMI SILVER

INDIVIDUALE SILVER

4° Divisione LA – Base p. 1,50	CORPO LIBERO					
3° Divisione LB – Medio p. 2,00	CORPO LIBERO					
2° Divisione LC – Avanzato p. 3.00						
1° Divisione LD – Alto p. 5.00						

SERIE D

D4 p. 1,50	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 		A SCELTA
D3 p. 2,00	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA
D2 p. 3.00	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA
D1 p. 4.00	COLLETTIVO ATTREZZI 3 – 6	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA
D Eccellenza p. 5.00	COLLETTIVO ATTREZZI 3 – 6	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA

INSIEME

BASE p. 4.00	5
UP p. 5.00	5



PARTE 7 - LIVELLI DIFFICOLTÀ GARE SILVER

VALORE DIFFICOLTÀ GRIGLIA SILVER	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.50 e oltre
Individuale Silver 4°Divisione - LA	X	X				/
Individuale Silver 3°Divisione - LB	X	X	X			/
Individuale Silver 2°Divisione - LC	X	X	X	X		/
Individuale Silver 1°Divisione - LD	X	X	X	X	X	/
Serie D4	X	X				/
Serie D3	X	X	X			/
Serie D2	X	X	X	X		/
Serie D1	X	X	X	X	X	/
Serie D Eccellenza	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - Squadra BASE	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - Squadra UP	X	X	X	X	X	/