Confsport Italia

FORUM EUROPEO DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E DEL TEMPO LIBERO

Settore Ginnastica
Sezione Ginnastica Ritmica

ANNO SPORTIVO 2013 – 2014

CODICE DEI PUNTEGGI
LISTA DELLE DIFFICOLTÀ

Sede Nazionale

Via dell'Imbrecciato, 181 – 00149 ROMA – Telef. 06.55282936 – Fax 06.5502800www.confsportitalia.it - info@confsportitalia.it

INDICE
Parte Generale

1.COMPETIZIONI E PROGRAMMI

1.1 Programmi delle competizioni p. 05
1.2 Cronometraggio p. 05
1.3 Musica p. 05

2. GIURIE

2.1 Composizione della Giuria p. 05
2.2 Distribuzione e calcolo dei punteggi p. 05

3. PEDANA

3.1 Esercizi Individuali, di squadra e coppia p. 06

4. ATTREZZI

4.1 Norme - Controllo p. 06
4.2 Sistemazione degli attrezzi intorno alla pedana – Attrezzi di riserva p. 06
4.3 Attrezzo rotto o che resta appeso alle travi del soffitto p. 06

5. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE

5.1 Ginnaste individuali, di squadra e di coppia p. 07

6. DISCIPLINA

6.1 Disciplina delle ginnaste, delle allenatrici e del pubblico p. 08
6.2 Disciplina delle ginnaste p. 08
6.3 Disciplina degli allenatori p. 09

ESERCIZI INDIVIDUALI

1. DIFFICOLTÀ(D)

1.1 Difficoltà corporee p. 10
1.1.1 Difficoltà Multipla di rotazione (Pivots) p. 10
1.1.2 Difficoltà Multipla di rotazione (Fouttè) p. 10
1.1.3 Difficoltà Mista p. 10
1.1.4 "Stessa Forma" p. 10
1.1.5 Validità Difficoltà p. 11
1.2 Combinazione di Passi di Danza p. 12
1.3 Gruppi Fondamentali e altri Gruppi Tecnici d'Attrezzo p. 13
1.3.1 Tavola riassuntiva dei gruppi tecnici fondamentali specifici di ogni attrezzo e altri gruppi tecnici d'attrezzo p. 13
1.3.2 Tavola riassuntiva degli altri Gruppi Tecnici d'attrezzo validi per tutti gli attrezzi p. 14
1.3.3 Equilibrio instabile dell'attrezzo p. 14
1.3.4 Attrezzo Statico p. 14
1.4 Elementi dinamici con rotazione e lancio P. 14
1.4.1 Valore base e Criteri del p. 15
1.4.2 Criteri supplementari per p. 15
1.4.3 Tavola riassuntiva dei Criteri Supplementari per p. 15
1.5 Elementi pre-acrobatici p. 16
1.6 Penalità dei Giudici D p. 17
- Salti p. 18
- Equilibri p. 20
- Pivots p. 21

2. ESECUZIONE p. 22

2.1 Componente Artistica p. 22
2.1.1 Unità della Composizione p. 22
2.1.2 Musica e Movimento p. 22
2.1.3 L'espressione del corpo p. 22
2.1.4 Uso dello Spazio (varietà) p. 23

2.2 Falli Tecnici p. 23
2.2.1 Lavoro mano destra/sinistra p. 23

ESERCIZI SQUADRA/COPPIA

1. DIFFICOLTÀ (D) p. 27
- 1.1.1 Difficoltà senza scambio p. 27
- 1.1.2 Difficoltà con scambio p. 27
- 1.2 Combinazione di passi di danza p. 29
- 1.3 Elementi dinamici con rotazione e lancio p. 29
- 1.4 Elementi con collaborazione tra le ginnaste con o senza rotazione p. 29
  - 1.4.1 Collaborazione senza Rotazioni del corpo p. 29
  - 1.4.2 Collaborazione con Rotazione del corpo p. 30
  - 1.4.3 Contatto con l'attrezzo durante le collaborazioni p. 30
  - 1.4.4 Elementi proibiti durante la Collaborazione p. 30
  - 1.4.5 Criteri e valore degli elementi con collaborazione tra le ginnaste (esercizi a corpo libero) p.30
  - 1.4.6 Criteri e Valore degli elementi con collaborazione tra le ginnaste p. 31
- 1.5 Punteggio Difficoltà (D) p. 32
- 1.6 Penalità del Giudice (D) p. 32

2. ESECUZIONE (E) p. 33

PENALITÀ DEL GIUDICE COORDINATORE p. 38

FICHE INDIVIDUALE DIFFICOLTÀ p. 39

FICHE DI SQUADRA DIFFICOLTÀ p. 40

FICHE INDIVIDUALE ESECUZIONE p. 41

FICHE DI SQUADRA ESECUZIONE p. 42

SPECIFICHE SERIE C p. 43

SPECIFICHE SERIE B p. 44

GENERALITÀ

1. COMPETIZIONI E PROGRAMMI

1.1 PROGRAMMI DELLE COMPETIZIONI

I programmi delle competizioni sono descritti in dettaglio nel Regolamento Tecnico.

1.2 CRONOMETRAGGIO

Il cronometro è avviato non appena la ginnasta o la prima ginnasta della squadra comincia a muoversi 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

1.3 MUSICA

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

Una ginnasta/squadra/coppia è autorizzata a ripetere l'esercizio solo in caso di errore di "forza maggiore" dell'organizzazione e con l'approvazione della Giuria Superiore (es. mancanza di elettricità, errore del sistema audio, musica sbagliata, ecc.)

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

- La musica cantata può essere utilizzata nel rispetto dell'etica.
- La musica deve essere unitaria e completa (è permesso l'arrangiamento di una musica già esistente). Non è permessa la sconnessa successione di differenti frammenti musicali.
- La musica non tipica del carattere della ginnastica ritmica è totalmente vietata (es. sirene, motori di auto, ecc.)
- La musica di ciascun attrezzo deve essere registrata su un CD di alta qualità. Un segnale acustico può partire prima della musica. Una solo musica può essere registrata su ciascun CD. Il CD deve riportare: nome della ginnasta, simbolo dell'attrezzo, società di appartenenza e durata della musica. **Penalità del Giudice Coordinatore:** 0,50 p. per Musica non conforme alle regole.

2. GIURIE

2.1 COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

GIURIA SUPERIORE

La composizione della Giuria per gli esercizi individuali o di squadra consiste in due gruppi di giudici:

- DIFFICOLTÀ (D)
- ESECUZIONE (E) : falli tecnici e artistici (per deduzione).

Il giudice n.1 della Giuria D è il giudice Coordinatore che applicherà indicate nell'annesso. La Giuria Superiore deve confermare le penallità date dal Giudice Coordinatore.

2.2 DISTRIBUZIONE E CALCOLO DEI PUNTEGGI

Prima di ogni Campionato e competizione, sarà organizzata dal Comitato organizzatore una riunione per informare i giudici partecipanti del giudizio.

Ciascun giudice darà un punteggio come segue:

- Giudice Difficoltà (D): da 0,00 al suo max (per addizione) – punteggio di media

- Giudice Esecuzione (E): falli Artistici e falli Tecnici max 10,00 punti (i giudici mandano solo il totale delle penalità).
- Punteggio finale per addizione D + E.

3. PEDANA

3.1 ESERCIZI INDIVIDUALI, DI SQUADRA E DI COPPIA

Ogni superamento del bordo della pedana dell'attrezzo o di uno dei 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:

- punti 0,30 ogni volta per una ginnasta individualista o per ogni ginnasta della squadra o della coppia 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 o l'attrezzo è perso nell'ultimo movimento o se l'attrezzo supera i limiti regolamentari della pedana senza toccare il suolo.

4. ATTREZZI

4.1. NORME – CONTROLLO

Le caratteristiche di ciascun attrezzo sono precisate nel Regolamento degli Attrezzi FIG.

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

Ogni attrezzo potrà essere controllato in qualsiasi momento della competizione.

Penalità del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per gli esercizi individuali e di squadra.

4.2. SISTEMAZIONE DEGLI ATTREZZI INTORNO ALLA PEDANA – ATTREZZI DI RISERVA

La sistemazione degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è così autorizzata:

- 1 attrezzo per gli esercizi individuali e coppia stesso attrezzo
- 2 attrezzi per gli esercizi di squadra o coppia attrezzi diversi.

La ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.

Penalità del Giudice Coordinatore:

- 0,50 p. per ogni attrezzo supplementare (se l'attrezzo cade ed esce di pedana è permesso utilizzare l'attrezzo di riserva). **Penalità del Giudice di Esecuzione (E):** punti 0,70 per la perdita dell'attrezzo, fuori pedana indipendentemente dalla distanza.
- 0,30 p. per l'attrezzo che esce di pedana
- Se l'attrezzo cade ed esce dalla pedana ed è restituito alla ginnasta da un suddetto o membro del pubblico penalità 0,50 p. per recupero non autorizzato.

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

Penalità del Giudice di esecuzione (E): punti 0,70 per perdita dell'attrezzo

Penalità del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva.

4.3 ATTREZZO ROTTO O ATTREZZO CHE RESTA APPESO ALLE TRAVI DEL SOFFITTO

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. Tuttavia la ginnasta o la squadra non viene penalizzata per l'attrezzo o appeso alle travi, ma solamente per le conseguenze dei vari

errori tecnici.

In questo caso la ginnasta può:

- interrompere l'esercizio
- continuare l'esercizio con l'attrezzo di riserva.

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

Penalità:

- se la ginnasta o la squadra o coppia interrompe l'esercizio, l'esercizio non è valutato
- se la ginnasta o la squadra o coppia prosegue l'esercizio con l'attrezzo di riserva, le penalità saranno le stesse della perdita dell'attrezzo e dell'utilizzo dell'attrezzo di riserva.
- se la ginnasta o la squadra o la coppia continua l'esercizio con un attrezzo rotto, l'esercizio non sarà valutato.
- Se l'attrezzo si rompe alla fine dell'esercizio (ultimo movimento) e la ginnasta o la squadra o la coppia termina l'esercizio con l'attrezzo rotto o senza attrezzo, la penalità è la stessa della "perdita d'attrezzo alla fine dell'esercizio".

5. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE

5.1 GINNASTE INDIVIDUALISTE, DI SQUADRA E DI COPPIA

Costume di ginnastica

- Un corretto costume di ginnastica deve essere in materiale non trasparente; tuttavia, i costumi con 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 basso della base delle scapole.
- I costumi possono essere con o senza maniche, ma i costumi di danza con le bretelle fini non sono autorizzati.
- Il taglio del costume alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo).
- Il costume deve aderire alla pelle per permettere ai giudici di valutare la corretta posizione di tutte le parti del corpo.
- I costumi della squadra devono essere identici (stesso materiale, stile, disegno e colore). Tuttavia, se il costume è fatto di un materiale disegnate, alcune leggere differenze dovute al taglio possono essere tollerate

E' permesso indossare:

- un collant lungo fino alle caviglie, sopra o sotto il costume.
- un costume intero lungo, a condizione che sia aderente alla pelle
- 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 decorazione) può essere diverso.
- Un gonnellino che non deve cadere più in basso del bacino (area pelvica) sul costume lungo intero o sulla calzamaglia.
- Lo stile del gonnellino (taglio o decorazione) è libero, ma il gonnellino deve sempre poter ricadere sui fianche della ginnasta(l'effetto tutù del balletto è vietato)
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con scarpette da ginnastica (mezze punte).
- La pettinatura deve essere ordinata e sobria e il trucco chiaro e leggero.

Sono vietati i gioielli di ogni genere ed i piercing che possono rappresentare un rischio per la sicurezza della ginnaste.

Penalità del giudice coordinatore:

- Abbigliamento delle ginnaste individualiste, della squadra e della coppia non conforme alle regole: punti 0,30

Fasciature o elementi di supporto non possono essere colorati e devono essere di color beige (carne).
Penalità del giudice coordinatore 0,30 se non si riscontra questa regola.

6. DISCIPLINA

6.1 DISCIPLINA DELLE GINNASTE, DELLE ALLENATRICI E DEL PUBBLICO

- Tutte le ginnaste, una volta entrate nella sede di gara (palestra, spogliatoi, bagni), dovranno tenere un contegno civile;
- Le ginnaste che hanno terminato la propria gara, dovranno mantenere un comportamento rispettoso nei confronti di tutte le ginnaste che devono terminare la gara, quindi non dovranno ad esempio cimentarsi in prove con attrezzi o altri giochi che disturbano l'andamento della gara;
- Alle ginnaste è vietato avvicinarsi al tavolo della giuria se non autorizzate dalla giuria stessa;
- Alle ginnaste è vietato consultare i punteggi finali di gara;
- Le allenatrici dovranno avere un contegno civile sia durante tutto lo svolgimento della gara che alla fine della stessa. Questo non solo per dare un esempio, in qualità di educatrici, alle proprie ginnaste, ma anche per una propria dignità di insegnanti;
- Soltanto le allenatrici potranno consultare le classifiche finali e chiederne eventualmente chiarificazioni tecniche solo ed esclusivamente al PRESIDENTE DI GIURIA, non al di fuori della sede di gara. Le suddette chiarificazioni che servono per "migliorare", dovranno essere richieste tenendo sempre presenti quelle che sono le norme del buon vivere, del rispetto e dell'educazione;
- Le allenatrici non possono avvicinarsi al tavolo della GIURIA e comunicare con i giudici durante lo svolgimento della gara;
- Il pubblico, poiché costituito da genitori, che si presume siano anche educatori dei propri figli, dovrà mantenere un contegno esemplare sia durante che dopo la manifestazione. Ciò al fine di consentire uno svolgimento più sereno dell'intera competizione;
- Tutti i parenti delle ginnaste non sono autorizzati ad avvicinarsi al tavolo della GIURIA né alle giudici; non possono altresì chiedere alcuna spiegazione né consultare le classifiche alla fine della gara;
- Tutti gli spettatori (bambini compresi) non sono autorizzati ad accedere nel parterre durante lo svolgimento della gara e la premiazione.

Provvedimenti Disciplinari

- Ginnaste:

L'infrazione di una delle norme su menzionate comporterà l'allontanamento della/e ginnasta/e dalla sede di gara e la squalifica dal Campionato.

- Allenatrici e pubblico:

L'infrazione di una delle norme su menzionate comporterà la squalifica della società dal Campionato.

6.2 DISCIPLINA DELLE GINNASTE

Le ginnaste individualiste, della squadra, della coppia devono presentarsi in campo gara dopo essere state chiamate, sia attraverso il microfono, che dal Giudice coordinatore o quando la luce verde è accesa.

Penalità in caso contrario:

- 0,50 p. dal **Giudice coordinatore.**

Durante un esercizio di squadra o coppia, le ginnaste non sono autorizzate a comunicare

verbalmente tra loro.
Penalità:

- 0,50 p. dal giudice coordinatore.

6.3 DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI

Durante un esercizio, l'allenatore – o qualsiasi altro membro della delegazione- non può comunicare con la propria ginnasta individualista, con la squadra con la coppia in nessun modo.

Penalità attribuita dal **Giudice Coordinatore:**

- 0,50 p.

ESERCIZI INDIVIDUALI
DIFFICOLTÀ (D)

1. DIFFICOLTÀ (D)

La Difficoltà (D) degli esercizi Individuali consiste in:

DIFFICOLTA' CORPOREE	COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA S	ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO
N° difficoltà richieste dal programma coordinate con i gruppi tecnici fondamentali e non di ciascun attrezzo	Coordinata con i Gruppi tecnici fondamentali e non di ciascun attrezzo valore 0,30	Max 3

Sulla scheda ufficiale delle Difficoltà, laddove è richiesta, gli elementi composizione (D, S,) devono essere scritti nell'ordine della loro esecuzione.

1.1 DIFFICOLTÀ CORPOREE

Le difficoltà di ciascun gruppo corporeo devono essere presenti nell'esercizio (min. e max. previsto dal programma):

Salti , Equilibri , Rotazioni

- Ciascuna Difficoltà Corporea può essere ripetuta max 2 volte, isolata, come parte integrante della Difficoltà Multipla e/o come parte di una Difficoltà Mista.
- Difficoltà di rotazione: nel caso di numero incompleto di rotazioni rispetto a quanto indicato nella scheda ufficiale, la Difficoltà sarà valutata in relazione al numero di rotazioni eseguite.

1.1.1 DIFFICOLTÀ MULTIPLA DI ROTAZIONE (Pivots)

- Tutti i Pivots contano come **1 difficoltà**
- 2 o più rotazioni con forme differenti
- **Collegate senza appoggio del tallone**
- Calcolo: il valore base del primo pivot + il valore base del secondo pivot (solo nel caso in cui la rotazione base minima di ciascuna forma sia completa senza fallo tecnico – saltellino o interruzione). **Per il collegamento non viene riconosciuto alcun bonus**.

Esempi:

- Scrittura: sulla fiche ufficiale, dopo il simbolo di ogni pivot, indicare il numero di rotazioni:
  (1 2)= 0,20 + 0,20 = punti 0,40
- Nel caso la ginnasta non riesca ad eseguire la rotazione minima di base in una qualsiasi delle forme, ma esegue la rotazione minima di base in un'altra forma/e, saranno valide le rotazioni correttamente eseguite.
- (1 1) = 0,00 + 0,10 = punti 0,10
- (1 1) = 0,20 + 0,00 = punti 0,20
- (2 2 1) = 0,40 (720°) + 0,10 (360°) = punti 0,50
- Nel caso di interruzione nella rotazione (slittamento o saltello), il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione sarà valido
  (1 1) = 0,20 (360° + saltello) + 0,00 = punti 0,20

- Nel caso di interruzione (slittamento o saltello) durante il collegamento, il valore delle rotazioni complete già eseguite prima dell'interruzione sarà valido (ma non dopo l'interruzione)

  (2 + saltello +) = 0,40 + 0,00 = punti 0,40

1.1.2 DIFFICOLTÀ MULTIPLA DI ROTAZIONE ("Fouttè")

- Conta come **1 difficoltà**
- 2 o più forme Fouttè , **uguali o differenti** collegate con l'appoggio del tallone (nessun bonus viene riconosciuto per il collegamento)

  (221) = punti 0,50

1.1.3 DIFFICOLTÀ MISTA

- 2 o più Difficoltà differenti di diversi o stessi Gruppi corporei
- Ogni componente conta come **1 difficoltà**
- Collegate:
  - Senza passi intermedi ( )
  - Con o senza appoggio del tallone ( )
  - Nel caso di rotazioni ( ) sia con pliè-relevè, che dal relevè al piede piatto, o su un'altra parte del corpo
- Ciascun collegamento **senza interruzione : + punti 0,10**

Esempio: (+) o (+) o (+) o (+) o (+) ecc.

Esempio: ( ) = 0,20 + 0,20 + 0,10 per collegamento = 0,50

Nel caso la ginnasta non riesca ad eseguire una delle Difficoltà che compongono la difficoltà Mista, le difficoltà rimanenti che sono eseguite correttamente sono contate, ma lo 0,10 per il collegamento/i è sottratto.

- Esempio: ( ) = 0,00 + 0,20 + 0,00 per collegamento = 0,20

Nel caso in cui la ginnasta esegua ciascuna difficoltà correttamente ma eseguae il collegamento con un errore tecnico (saltello o interruzione), ambedue le difficoltà sono valide, ma lo 0,10 per il collegamento/i è sottratto.

- Esempio: (saltello) = 0,20 + 0,20 + 0,00 per collegamento = 0,40

1. 1.4 "STESSA FORMA"

- Un'identica relazione tra tronco/gambe/mani durante l'intero sviluppo della difficoltà.
- E' consentita la **ripetizione della stessa forma <u>max 2 volte</u>** – indipendentemente dalla presenza/assenza di una rotazione o rovesciamento o dal numero di rotazione del corpo o tour lent o onda.

Eccezione: nel caso di una serie (max 3) di stessi salti e di identiche difficoltà di rotazione (Pivot) collegate senza ripresa di appoggio.

1.1.5 VALIDITÀ DIFFICOLTÀ

Una Difficoltà corporea è valida se è eseguita:

- Con minimo 1 elemento tecnico fondamentale e non specifico per ogni attrezzo
- Senza uno o più dei seguenti gravi falli tecnici:
  - Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di movimenti corporei
  - Rotazioni: ogni rotazione eseguita dopo un "saltello" o "slittamento" (fallo) non sarà valida; solo quelle rotazioni eseguite prima del fallo saranno valide.

- Perdita dell'attrezzo durante la Difficoltà, incluso di 1 o 2 clavette.
- Perdita di equilibrio durante la difficoltà con appoggio sulla mano/i o sull'attrezzo o caduta
- Attrezzo statico.

Ogni Difficoltà eseguita con un valore inferiore di quanto dichiarato nella scheda (laddove prevista) non conterà.

- Eccezione le difficoltà di rotazione: in caso di numero incompleto di rotazioni rispetto alla quantità dichiarata sulla scheda, la Difficoltà è valutata in relazione al numero di rotazioni eseguite.
- Le difficoltà eseguite con un valore superiore manterranno il valore riportato sulla scheda.
- Ogni difficoltà eseguita con un'ampiezza maggiore di quanto richiesto nella definizione della corrispondente difficoltà, non cambierà il valore della difficoltà.

In un esercizio una ginnasta può eseguire solo una difficoltà con "tour lent" in relevè o a tutta pianta.
Valore: punti 0,10 + valore della Difficoltà

- Il "tour lent" non è autorizzato sul ginocchio, sulle braccia o nella posizione "Cosacco".

Elementi di rotazione del corpo come rovesciate e capovolte e/o onde totali del corpo eseguite sia in piedi che al suolo (che non siano difficoltà elencate nella tavola) possono essere aggiunti prima o dopo la Difficoltà, a condizione che questi elementi terminino nella corrispondente Difficoltà o inizino immediatamente alla fine della Difficoltà, senza alcuna interruzione. In questi casi il simbolo rotazione ( ) e onda ( ) sono aggiunti **prima e/o dopo** il simbolo della Difficoltà.
Valore: 0,10 + valore della Difficoltà.

- La **ripetizione** dello stesso elemento di rotazione del corpo (tecnica o posizione di partenza differenti) **non è permessa.**
- Nel caso la ginnasta ripeta o , o non esegua correttamente o , la Difficoltà è valida, ma il valore dell'elemento aggiunto (+0,10) è cancellato.

Una Difficoltà è in collegamento con un lancio dell'attrezzo:

- Se l'attrezzo è lanciato all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà
- Se l'attrezzo è ripreso all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà
- Nella serie di 3 Difficoltà di salto, è possibile eseguire il lancio dell'attrezzo sul primo salto e la ripresa dell'attrezzo sul terzo salto. Il secondo salto, che è eseguito sotto il volo dell'attrezzo (senza movimento tecnico dell'attrezzo), è contato come una Difficoltà.

1.2 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA S VALORE 0,30:
Passi di danza continui e collegati (da balli, folclore, danza moderna, ecc.) che mostrino differenti tipi di movimenti ritmici, con l'attrezzo in movimento, durante l'intera combinazione ed eseguiti:

- Con durata minimo di 8 secondi in accordo con il tempo e il ritmo della musica
- Trasmettendo il carattere della musica e la relazione emotiva ad essa attraverso il corpo ed il movimento dell' attrezzo
- Con spostamento parziale o completo
- Coordinati con il(i) Gruppo(i) tecnico(i) Fondamentale(i) e gli altri Gruppi dell'attrezzo (no lanci, stretto collegamento con l'attrezzo)

1.3 GRUPPI FONDAMENTALI E ALTRI GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO
In ogni esercizio deve essere presente **minimo 2** esecuzioni **dei gruppi tecnici Fondamentali dell'attrezzo.**

Penalità del giudice (D): punti 0,50 per assenza di 1 o entrambi gli elementi d'attrezzo Fondamentali.

1.3.1. TAVOLA RIASSUNTIVA DEI GRUPPI TECNICI FONDAMENTALI SPECIFICI DI OGNI ATTREZZO E ALTRI GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO

Attrezzo	Gruppi tecnici fondamentali d'attrezzo	Altri Gruppi tecnici d'attrezzo
	Passaggio attraverso la fune con un salto, la fune gira per avanti, indietro o laterale	Serie (min.3) di rotazioni, fune piegata in due Una rotazioni della fune aperta e tesa, tenuta alla metà o da un capo
	Passaggio attraverso la fune con una serie (min.3) di saltelli, la fune gira per avanti, indietro, o laterale	Piccolo lancio e ripresa
	Echappé; Spirali	
	Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte	Passaggio sopra il cerchio con tutto il corpo o una parte
	Rotolamento del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo Rotolamento del cerchio al suolo	Piccolo lancio e ripresa
	. Serie di rotazioni (min.3) intorno alla mano . Una rotazione libera su una parte del corpo	
	Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse: • una rotazione libera tra le dita • una rotazione libera su una parte del corpo • serie (min.3) di rotazioni al suolo	
	Rotolamento della palla su minimo 2 segmenti del corpo Rotolamento della palla al suolo	• "Rovescio" della palla • Rotazioni della/e mano/i intorno alla palla • Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati • Rotolamento del corpo sulla palla al suolo
	Palleggi: • serie (min.3) di piccoli palleggi • un grande palleggio • rimbalzo visibile con una parte del corpo	Piccolo lancio e ripresa
	Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia (circonduzioni) e ampi movimenti del tronco	
	Ripresa della palla con una mano	
	Moulinets: minimo 4 piccoli circoli delle clavette in décalage, alternando con e senza incrocio i polsi/mani, ogni volta	• Rotazioni libere di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Respinte di 1 o 2 clavette con una parte del corpo, • Movimenti di "scivolamento" • Battute
	Serie (min.3) di piccoli circoli con ambedue le clavette	Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 clavetta
	I movimenti asimmetrici di 2 clavette devono essere differenti nella loro forma o ampiezza e nel piano di lavoro o direzione	Piccolo lancio e ripresa di 1 clavetta
	Piccoli lanci e riprese con rotazione delle 2 clavette insieme simultaneamente o in alternanza	Lanci/riprese simultanei di 2 clavette, Lanci asimmetrici di 2 clavette Lanci a Cascade (doppio o triplo)
	Spirali (4-5 onde), serrati e della stessa altezza; Spirali al suolo	"Boomerang"
	Serpentine (4-5 onde), serrati e della stessa altezza; Serpentine al suolo	• Movimenti di rotazione della bacchetta del nastro intorno alla mano • Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo • Respinta della bacchetta con una parte del corpo
	Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro	
	"Echappé"	
	Nota: per le riprese direttamente in rotolamento, il rotolamento è valido per il calcolo degli elementi Fondamentali per il Cerchio e la Palla.	

1.3.2. **Tavola riassuntiva degli altri Gruppi Tecnici d'attrezzo validi per tutti gli attrezzi**	
	Lanci e riprese
	Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento): • Figure ad 8 con ampio movimento del corpo (non per la palla) • Grandi circonduzioni • Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una parte del corpo o sotto la(e) gamba(e) • Avvolgimenti (fune, nastro), respinte, (non per la palla), ecc.
	Equilibrio instabile su una parte del corpo

1.3.3 EQUILIBRIO INSTABILE DELL'ATTREZZO

- L'attrezzo deve essere tenuto senza l'aiuto della(e) mano(i) su una superficie ridotta di un segmento del corpo (collo, piede, dorso della mano) o con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo (incluso la palla sulla mano aperta durante una difficoltà di rotazione)
- L'attrezzo non deve essere schiacciato con nessuna parte del corpo per essere considerato in una posizione di equilibrio instabile
- Un elemento scorretto di equilibrio instabile è considerato Attrezzo statico
- **Eccezione**: palla e clavetta(e) in equilibrio dietro al dorso durante dei movimenti di rotazione del corpo

1.3.4 ATTREZZO STATICO

- L'attrezzo è tenuto saldamente o schiacciato da una/due mani
- L'attrezzo è tenuto saldamente o schiacciato da una o più parti del corpo durante più di un movimento del corpo
- L'attrezzo è tenuto per movimento preparatorio della Difficoltà e la Difficoltà stessa o due difficoltà di seguito
- Attrezzo usato come decorazione (per Individuale, squadra e coppia): è possibile utilizzare elementi coreografici originali, estetici e differenti, purché questi elementi siano molto brevi e non creino interruzione nella continuità dei movimenti dell'attrezzo (fino ad un massimo di 3 volte in ciascuna competizione e per non più di 4 movimenti corporei senza l'attrezzo).
- **Penalità** dell'Esecuzione (E): punti 0,30 per attrezzo statico

1.4 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO ( )

Consistono in un grande lancio dell'attrezzo e:

- Minimo 1 rotazione del corpo intorno ad un qualsiasi asse durante il lancio o il volo dell'attrezzo
- Con o senza passaggio al suolo
- Ripresa dell'attrezzo durante o alla fine della(e) rotazione(i). (eccezione: ripresa a 2 mani, l'EDR=rischio avrà l'intero valore, ma con penalità E).Nel caso di fallo tecnico durante la ripresa, l'EDR (rischio) non è valido.

Il valore degli elementi dinamici con rotazione ( )può essere incrementato con le seguenti condizioni:

- Tipo di lancio (ogni tipo di lancio deve essere differente)
- Numero di rotazioni del corpo durante il lancio e/o il volo dell'attrezzo
- Tipo di ripresa durante o alla fine dell'ultima rotazione

1.4.1 VALORE BASE E CRITERI DEL

Valore di Base	
1 = 0,10	1 elemento dinamico con rotazione del corpo
2= 0,20	2 elementi dinamici con rotazione del corpo
3= 0,30 o più	3 o più elementi dinamici con rotazione del corpo (+ 0,10 per ciascuna rotazione supplementare

1.4.2 CRITERI SUPPLEMENTARI PER

- I criteri supplementari devono essere eseguiti durante il lancio, e/o la ripresa dell'attrezzo, e/o durante la rotazione del corpo
- Per ciascun criterio supplementare, il valore base del viene aumentato di punti 0,10
- Nel caso la ginnasta non esegua uno o più criteri o il numero di rotazioni previste, il valore del viene diminuito del valore dei criteri e/o rotazioni che non sono stati eseguiti, purchè sia eseguita la rotazione minima di base.
- Nella scheda Difficoltà, il totale del numero di rotazioni previste e i simboli dei criteri supplementari saranno dichiarati:

Esempio: 1 = 0,30

1.4.3 TAVOLA RIASSUNTIVA DEI CRITERI SUPPLEMENTARI PER

	Criteri Supplementari
	Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo sotto il lancio o durante la ripresa dell'attrezzo
	Fuori dal controllo visivo durante il lancio/ripresa
	Senza l'aiuto delle mani durante il lancio/ripresa
	Cambiamento di livello
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il volo/ripresa
	Lanci specifici dell'attrezzo:
	Con rotazioni intorno al proprio diametro, sul piano orizzontale o verticale
	Piano obliquo
	Lancio/ripresa delle 2 clavette
	Lancio asimmetrico delle 2 clavette Ripresa mista della fune/clavette Lancio sotto la(e) gamba(e) durante un salto
	Clavette: Lanci a cascade o in alternanza
	Fune aperta
	Riprese specifiche dell'attrezzo
	Ripresa diretta in rotolamento,
	Rilancio/rimbalzo
	Ripresa diretta in rotazione

- Nelle combinazioni di e gli scambi e le collaborazioni di Squadra è possibile utilizzare le Difficoltà corporee con rotazione del valore 0,10 senza scriverle nella scheda ufficiale Difficoltà e senza tenerle in considerazione durante il calcolo del valore totale delle Difficoltà corporee. (Campionato di Serie A di Specialità, Grand Prix e Squadra di Specialità)
- L'elemento di rotazione (chainèe) può essere usato solo 2 volte come parte del , isolato o in serie o in serie.

- Se la ginnasta effettua un piccolo aggiustamento (1 piccolo passo in piedi o al suolo) durante la ripresa del , **ma riprende l'attrezzo correttamente, il valore del sarà diminuito di 0,10.**

1.5 ELEMENTI PRE-ACROBATICI

Possono essere eseguiti **una volta** in un esercizio come parte di una difficoltà corporea, con tecniche differenti di rotazione.

- Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere eseguito isolato o in una serie di 2 o più elementi, come parte del e/o come parte di una Collaborazione nell'esercizio di squadra.
- Tutti gli elementi pre-acrobatici devono essere eseguiti senza arresto nella posizione o con un brevissimo arresto durante la ripresa dell'attrezzo.
-

Sono autorizzati solo i seguenti gruppi di elementi preacrobatici:

- Capovolta avanti e indietro senza tempo di sospensione
- Rovesciamento avanti, indietro, ruota senza tempo di sospensione
- I rovesciamenti eseguiti con differenti tipi di appoggio (sul petto, sulle spalle, sulla/e mano/i e/o di tecnica, sono considerati come elementi pre-acrobatici differenti.
- "Rotolamento sul petto: Poisson/Pesce" : rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio per la verticale del corpo teso (in avanti o indietro)
- "Saut plongè": salto con tronco flesso avanti seguito direttamente da una o più capovolte: è valido per il (elemento Dinamico di rotazione).

Esempio: "Saut Plongè" seguito direttamente da altre 2 capovolte = 3 (3 elementi dinamici di rotazione).

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

- Appoggio dorsale sulle spalle;
- Spaccata sagittale o frontale al suolo, 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 di verticale.

Tutti i gruppi di elementi pre-acrobatici autorizzati possono far parte dell'esercizio a condizione che:

- Siano coordinati con un elemento tecnico dell'attrezzo
- La ginnasta sia in contatto con l'attrezzo all'inizio, alla fine o durante l'elemento.

1.6 PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ

Il giudice (D) valuta le Difficoltà dell'esercizio nel seguente modo:

- Valuta tutte le Difficoltà corporee (max previste dal programma) nell'ordine della loro esecuzione, verifica che siano eseguite in modo valido
- Aggiunge, in caso di necessità, le Difficoltà corporee non dichiarate sulla scheda Ufficiale
- Verifica l'esecuzione di minimo 1 Combinazione di Passi di Danza S (laddove richiesti dal programma)
- Verifica l'esecuzione di massimo 3 Elementi dinamici di Rotazione
- Verifica la presenza dei 2 elementi dei gruppi tecnici fondamentali d'attrezzo (laddove richiesti dal programma)
- Applica il punteggio corrispondente
- Deduce le Penalità

1.6 PENALITÀ DEI GIUDICI D

Penalità	0,30	0,50
	La scheda/esercizio contiene meno di 2 Difficoltà per ciascun Gruppo corporeo, penalità per ciascuna Difficoltà mancante	Per assenza dei 2 elementi dei Gruppi Fondamentali (laddove richiesti dal programma
	La scheda/esercizio contiene più di 4 Difficoltà per ciascun Gruppo corporeo, penalità per ciascuna Difficoltà eccedente il numero delle Difficoltà autorizate (Tutte le Difficoltà al di fuori della norma sono cancellate, nell'ordine della loro esecuzione)	Maggior numero di Difficoltà dichiarate sulla scheda Ufficiale
	Per calcolo scorretto di:Valore totale di tutte le Difficoltà Valore di ciascuna componente la Difficoltà D, S e	La scheda/esercizio è manvcante di 1 combinazione di passi di danza S
	Più di una Difficoltà di "Tour lent" nell'esercizio	La scheda/esercizio ha più di 3 Elementi dinamici con rotazione
	Per ogni Difficoltà eseguita, ma non dichiarata sulla scheda ufficiale (eccetto quelle con rotazione del valore di 0,10 usate in EDR)	

Se il simbolo è scritto scorrettamente, o la Difficoltà corporea è ripetuta, la Difficoltà non è contata **(nessuna Penalità)**

Se l'esercizio si interrompe accidentalmente per lungo tempo (grave errore esecutivo) e la ginnasta non ha il tempo di eseguire gli elementi dichiarati nella scheda, non c'è penalità per le difficoltà mancanti

In caso di differenza tra la descrizione della Difficoltà e il simbolo nella tavola delle Difficoltà, prevale il testo.

Tavola delle Difficoltà di Salto (^)

Caratteristiche di Base:

- **forma fissata** e **definita** durante il volo
- elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Per i salti che nella Base non hanno rotazione, boucle o flessione del busto indietro, per rotazioni di più di 180°, o boucle + 0,10 o flessione del busto indietro + 0,20. In questo caso i simboli seguenti simboli saranno aggiunti al simbolo del salto esistente: rotazione 180°: ∪, boucle ∠, busto flesso indietro ^

Esempi: — (0,20) + rotazione 180^0 = V (0,30) ; (0,50) + boucle = (0.60) ; (0,50) + flessione busto indietro = (0,70)

È possibile eseguire ogni salto con stacco a 1 o 2 piedi; il valore sarà lo stesso e queste difficoltà saranno considerate le stesse (eccetto #9)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Salto verticale con rotazione del corpo di 180°, così come di 360°	180° dietro, laterale	360° 360°			
2. «Cabriole» (avanti, laterale, dietro); Cambré					
3. "Sforbiciata" con cambio delle gambe, in varie posizioni, a boucle	All'orizzontale	Oltre l'orizzontale (Avanti/indietro)			
4. Salto Carpiato					
5. «Cosacco»- Gambe in varie posizioni, o boucle			(stacco e arrivo sullo stesso piede)		
6.Boucle					
7. «Fouetté» Gambe in varie posizioni					

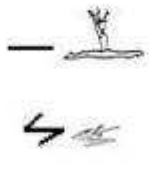
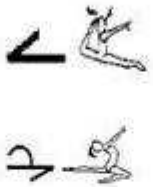
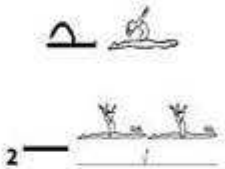
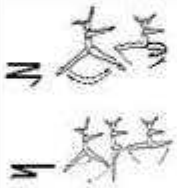
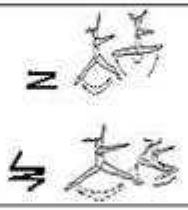
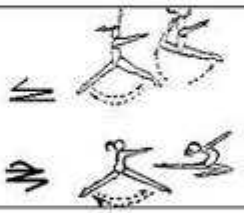
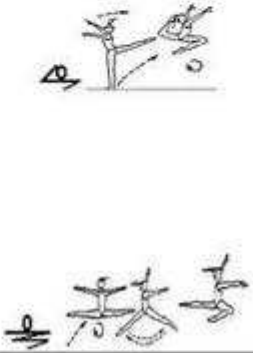
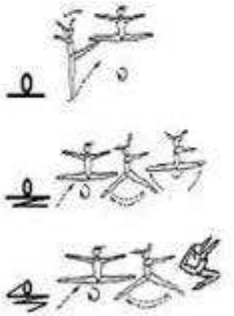
	0.10	0,20	0,30	0,40	0,50
8. "Entralacé" Gambe in varie posizioni					
9. Salti Enjambée e Biche con: boucle; busto flesso indietro; rotazione del tronco. Questi salti eseguiti con stacco ad 1 o 2 piedi sono considerati come Difficoltà differenti. Nel caso di stacco a 2 piedi, il simbolo «sarà aggiunto sotto il simbolo del salto					
10. Salti Enjambée, con "Cambio" passando con gamba tesa o flessa con: biche; boucle; busto flesso indietro; e/o con rotazione del tronco					
11. Salti jeté-en-tournant (gambe in varie posizioni) anche con busto flesso indietro e/o con cambio delle gambe					
12. «Butterfly»					

Tavola delle Difficoltà d'Equilibrio (⊤)

Caratteristiche di Base:

- **forma fissata** e **definita (posizione tenuta)**
- eseguito sull'avampiede, a piede piatto, o su parti differenti del corpo

Tour lent:

- In un esercizio è possibile eseguire 1 tour lent, in relevé o a piede piatto, con un equilibrio. Il valore dell'equilibrio è determinato dall'aggiunta di + 0,10 al valore di base dell'Equilibrio per tour lent di 180° o più durante la Difficoltà. Il seguente simbolo è aggiunto al simbolo dell'equilibrio esistente: ∪ o ○. (Esempio: ⊤, ⊤)
- Nel caso il tour lent non sia eseguito correttamente durante la Difficoltà di equilibrio, il valore della Difficoltà + il valore del tour lent non saranno validi
- Non è autorizzato eseguire tour lent sul ginocchio, sulle braccia, o nella posizione "Cosacco"

Le Difficoltà #2 e #3 possono essere eseguite sul piede piatto. Il valore è diminuito di 0,10 e il simbolo dell'equilibrio deve includere una freccia in giù (Esempio: ⊤ =0,40 punti)

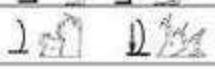
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Gamba libera al di sotto dell'orizzontale in: Passé, con busto flesso avanti o indietro					
2. Gamba libera all'orizzontale in differenti direzioni; busto inclinato o flesso avanti, indietro, laterale					
3. Grand écart in differenti direzioni; busto all'orizzontale o più basso con o senza aiuto					
4. **Fouetté** (min. 3 forme differenti senza l'aiuto delle mani, in relevé (ogni volta con il tallone sollevato), con minimo 1 giro di 90° o 180°). Ciascuna forma d'equilibrio deve essere chiaramente fissata			**Fouetté** Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min. 1 giro		**Fouetté**: Gamba oltre l'orizzontale per min.2 forme + min. 1 giro
5. Cosacco: gamba libera: all'orizzontale; oltre; con la ginnasta che cambia livello					
6. Equilibri in appoggio su varie parti del corpo					
7. Equilibrio dinamico con onda del corpo.					
8. Equilibrio dinamico con o senza movimento della gamba con appoggio su varie parti del corpo	(movimento in avanti fino sui gomiti)	(movimento indietro con passaggio in ponte fino sui gomiti)		con mezzo giro del corpo	con mezzo giro del corpo

Tavola delle Difficoltà di Rotazione

Caratteristiche di Base:

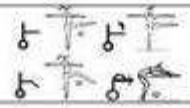
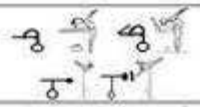
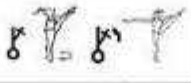
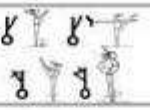
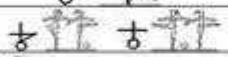
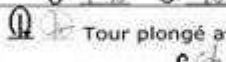
- **minimo una rotazione di 360°** (eccetto rotazione #3 ↓, ↑)
- **forma definita** e **fissata** durante l'intera rotazione
- eseguita sull'avampiede (Pivot), a piede piatto, o in appoggio su differenti parti del corpo

Rotazioni supplementari

- Ogni rotazione supplementare di 360° **in relevé** aumenta il livello della Difficoltà del valore di base, sia per le Difficoltà Isolate e Multiple di rotazione che come parte delle Difficoltà Miste.
- Ogni rotazione supplementare di 360° **a piede piatto o su un'altra parte del corpo** aumenta il livello della Difficoltà di punti 0,20 (eccetto rotazione #7 ~~↻~~)
- Rotazioni con **la flessione del busto indietro** (#3, valore 0.40 e 0.50): la differente posizione di partenza ("partenza in piedi" "partenza dal suolo") richiede tecniche differenti; di conseguenza, queste rotazioni sono considerate come differenti. È possibile eseguire in un esercizio, 1 volta rotazione con "partenza in piedi", 1 volta con "partenza dal suolo" indipendentemente dalla scelta delle rotazioni di base (180°/360°)
- **Per gli eventuali cambi di livello della ginnasta** (appoggio su gamba piegata progressivamente, ritorno nella posizione tesa) + **0,10 per ciascuno.**

In questo caso, è necessario aggiungere una freccia (frecce) nella direzione specifica del cambiamento di livello della ginnasta alla destra del simbolo.

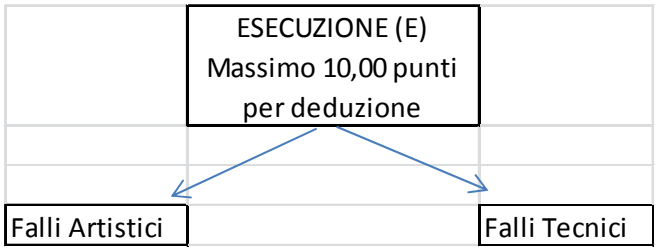
Esempi: **(la prima forma determina il valore di base):** ↓ gamba di appoggio si piega progressivamente; ↑ la gamba di appoggio ritorna nella posizione tesa; ↕ la gamba di appoggio si piega progressivamente e ritorna nella posizione tesa.

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Gamba libera sotto l'orizzontale in: Passé, busto flesso indietro o Avanti; giro in spirale con onda (Tonneau)					
2. Gamba libera tesa o flessa all'orizzontale; corpo inclinato o flesso all'orizzontale					
3. Gamba libera in grand écart con o senza aiuto; corpo inclinato o flesso all'orizzontale o sotto l'orizzontale					
4. Cosacco (gamba libera all'orizzontale), corpo flesso avanti					
5. **Fouetté**					
6. Tour plong Avanti, laterale, indietro; Giro in spirale con onda totale del corpo, rotazione in penché	 Tour plongé avanti o laterale		Tour plongé corpo flesso indietro		
7. Rotazione su varie parti del corpo	(massimo 1 rotazione)				

ESERCIZI INDIVIDUALI
ESECUZIONE (E)

2. ESECUZIONE (E)

L'esecuzione (E) degli esercizi Individuali consiste in:



2.1 COMPONENTE ARTISTICA

2.1.1 UNITÀ DELLA COMPOSIZIONE

L'obiettivo principale è di creare un'immagine artistica, espressa attraverso i movimenti del corpo e dell'attrezzo e il carattere della musica.
Il carattere della musica deve definire l'idea/tema guida della composizione e la ginnasta deve trasmettere questa idea guida al pubblico dall'inizio alla fine dell'esercizio.
La composizione deve essere sviluppata con elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa in modo scorrevole al successivo, compresi i contrasti nella velocità/intensità (dinamismo), ampiezza e livelli dei movimenti, eseguiti in relazione con la musica.
La composizione non deve essere una serie di elementi di difficoltà corporee o dell'attrezzo scollegati, ma il passaggio da un movimento all'altro deve essere legato in modo logico e scorrevole, senza fermate non necessarie o movimenti preparatori prolungati prima degli elementi di corpo o d'attrezzo.
All'inizio ed alla fine dell'esercizio 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. Le posizioni iniziale e finale dell'esercizio non devono essere estreme.

2.1.2 MUSICA E MOVIMENTO

Ci deve essere una totale correlazione tra i movimenti e la musica, eseguiti con:

- Il contrasto dei movimenti in accordo con il tempo, il ritmo, e gli accenti musicali
- L'abilità di esprimere il carattere, e le risposte emotive alla musica attraverso i movimenti del corpo ed il lavoro continuo dell'attrezzo.

Un esercizio che sia in collegamento con la musica solo all'inizio e alla fine, si considera come uso di una "musica di sottofondo".

2.1.3 L'ESPRESSIONE DEL CORPO E' CARATTERIZZATA DA:

- Sintesi di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti
- Partecipazione ai movimenti di tutti i segmenti corporei (testa, spalle, tronco, mani, braccia, gambe)
- Anche l'espressione del viso deve comunicare il tema della musica e il messaggio della composizione
- Varietà nella velocità e l'intensità (dinamismo) dei movimenti della ginnasta/attrezzo, che devono riflettere il dinamismo del movimento.

2.1.4 USO DELLO SPAZIO (VARIETÀ)

La pedana deve essere usata completamente:

- Differenti livelli (ginnasta in volo, in piedi, al suolo, ecc.),
- Differenti modalità di spostamento

Penalità del Giudice di Esecuzione (E): punti 0,30 per mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/traiettorie nei movimenti del corpo/attrezzo e nelle modalità di spostamento.

2.2 FALLI TECNICI

2.2.1 LAVORO MANO DESTRA/SINISTRA

Falli tecnici

Lavoro mano destra/sinistra (50% dei movimenti con l'attrezzo)

- Deve essere equamente distribuito nell'esercizio
- Esercizi individuali: per cerchio, palla e nastro
- Non richiesto per l'esercizio di squadra
- Mancanza di equilibrio nel lavoro mano destra/sinistra

Penalità del Giudice Esecuzione (E). punti 0,30

Penalità di Esecuzione (Artistiche e Tecniche)

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Falli Artistici			
Unità della composizione	Interruzione nella logica dei collegamenti tra i movimenti (0,10 ogni volta)	Posizione iniziale o finale ingiustificata o estrema	Assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante una parte dell'esercizio
			Assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante tutto l'esercizio (l'intero esercizio è una serie di elementi sconnessi) (1.00)
Musica - movimento	Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, isolati (0,10 ogni volta)		Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante una parte dell'esercizio
			Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante tutto l'esercizio – completa mancanza di ritmo e carattere (1,00)
Espressione corporea	Movimenti isolati segmentari	Assenza di espressività corporea e del viso per la maggior parte dell'esercizio	Assenza totale di espressività corporea (movimenti segmentari) e del viso
Uso dello Spazio		Mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/ traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento	
Falli Tecnici: (ogni fallo deve essere penalizzato ogni volta)			
Musica		Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio dovuta ad una perdita d'attrezzo: **0,30 + perdita d'attrezzo**	Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento del corpo durante un movimento **(ogni volta fino ad un massimo di punti1,0)**		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita d'equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
			Perdita totale di equilibrio con caduta: **0,70**
		Ginnasta statica*	
Salti	Mancanza di ampiezza nella forma; arrivo pesante		
Equilibri	Mancanza di ampiezza nella forma; Forma non fissata né mantenuta		
Rotazioni	Mancanza di ampiezza nella forma; Forma né fissata né ben definita		
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	Spostamento (slittamento) durante la rotazione	Saltelli durante la rotazione o interruzione	
Elementi pre-acrobatici	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata	

***Ginnasta statica: la ginnasta non deve restare statica (immobile) in ogni momento in cui non è in contatto con l'attrezzo (per esempio: lanci, rotolamenti dell'attrezzo al suolo, ecc)**

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 dopo un piccolo spostamento (1-2 passi)
		Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo un grande spostamento (3 o più passi) o fuori dalla pedana (indipendente-mente dalla distanza): **0,70**
			Perdita dell'attrezzo ed utilizzo dell'attrezzo di riserva **0,70**
			Perdita di attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: **0,70**
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi	
	Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria	Attrezzo statico** o elementi decorativi non conformi	
		Mancanza di equilibrio nel lavoro mano destra/sinistra	

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, o per fune non tenuta ad ambedue i capi **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)**		
	Perdita di un capo della fune, con piccolo arresto nell'esercizio		
	Inciampo nella fune durante salti o saltelli		
	Nodo nella fune	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)** Rotazione irregolare sull'asse verticale		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio		
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)**		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Ripresa involontaria della palla a 2 mani (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto **(ogni volta fino ad un massimo di 1,0 punto)**		
	Movimenti irregolari o interruzione del movimento durante piccoli giri e moulinets e braccia troppo aperte durante i moulinet		
	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 **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)**		
	Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)**	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Serpentine e Spirali: circoli od onde non sufficientemente serrati/circoli od onde senza la stessa ampiezza (altezza e lunghezza) **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)**		
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione nell'esercizio	
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, lanci, echappé, ecc.		

Punteggio di Esecuzione (E): Ciascun Giudice Esecuzione (E) registra tutti i falli artistici e di esecuzione e consegna la deduzione totale

ESERCIZI COPPIA/SQUADRA
DIFFICOLTÀ (D)

1. DIFFICOLTÀ (D)

DIFFICOLTA' D	COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA S	ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (EDR)	ELEMENTI CON COLLABORAZIONE TRA LE GINNASTE CON E SENZA ROTAZIONE DEL CORPO
Coordinate con gli elementi tecnici d'attrezzo Difficoltà senza scambio max 0,50 Difficoltà con scambio	Minimo 1 combinazione di passi di danza (8 secondi) coordinata con i gruppi specifici di ciascun attrezzo e gli elementi degli altri gruppi tecnici d'attrezzo,(anche per sottogruppi).	Massimo 1 **R** che coinvolge tutte le ginnaste componenti la squadra o la coppia	
	Valore = punti 0,30		

1.1.1 DIFFICOLTÀ SENZA SCAMBIO (Difficoltà corporee) = MAX PUNTI 0,50

Tutte le difficoltà corporee elencate per gli esercizi individuali sono valide anche per gli esercizi di squadra e di coppia. Solo le difficoltà corporee isolate sono valide (eccezione: Difficoltà Multiple di rotazione Fouttè)

Le difficoltà possono essere dello stesso tipo e livello per tutte le ginnaste o di tipi e livelli differenti, la difficoltà di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della difficoltà della squadra.

Le difficoltà NON saranno valide se non sono eseguite da tutte le ginnaste componenti della squadra o della coppia (quale che sia la ragione, fallo di composizione o un qualsiasi fallo tecnico di una o più ginnaste).

L'esecuzione simultanea di 3 o più difficoltà Corporee differenti di tutte le ginnaste, non è autorizzata. (Esempio: squadra composta da 5 ginnaste," 3 ginnaste eseguono salto biche, 1 ginnasta esegue salto cosacco , 1 ginnasta esegue salto bische a boucle) .

Penalità del giudice D= punti 0,30 e le tre difficoltà non saranno valutate.

Negli esercizi di squadra e coppia devono essere rappresentati tutti i gruppi corporei (salti, equilibri, pivot) minimo una difficoltà per ogni gruppo.

1.1.2 DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO (↗) = MAX PUNTI 0,50

Lo scambio di base è valido solo se tutte le ginnaste partecipano alle due azioni di uno scambio:

- lanciare il proprio attrezzo
- ricevere l'attrezzo da una compagna.

Se uno o più attrezzi cadono o collidono durante uno scambio, lo scambio non è più valido.

Le difficoltà corporee non possono essere eseguite durante lo scambio (in questo caso la difficoltà corporea non è valida)

Gli scambi per lancio dell'attrezzo sono gli unici considerati come Difficoltà di Scambio:
Gli scambi possono essere dello stesso livello per tutte le ginnaste o di livelli differenti .
Lo scambio di valore inferiore determinerà il valore dello scambio.
Gli scambi possono essere eseguiti:

- simultaneamente o in rapida successione
- con o senza spostamento
- da tutte le ginnaste insieme o da sottogruppi
- tra un tipo o due tipi di attrezzo

E' obbligatorio eseguire vari tipi di scambi con lanci e/o riprese differenti
Penalità del giudice (D) = punti 0,30 se questa regola non è soddisfatta.

Le difficoltà di scambio devono essere eseguite con un movimento corporeo(esempio: slancio di una gamba). Valore dello scambio eseguito con un movimento corporeo : punti 0,10 a questi si possono aggiungere i criteri sotto indicati:

I seguenti criteri eseguiti durante il lancio e/o durante la ripresa dell'attrezzo possono aumentare il valore dello scambio di punti 0,10 ciascuno:

- distanza 6 metri (→6) durante il lancio e/o ripresa durante la ripresa
- ripresa al suolo (═══) la ginnasta deve essere già al suolo e non scendere al suolo durante la ripresa.
- Lancio e/o ripresa delle due clavette insieme ( )
- lancio e/o ripresa fuori dal campo visivo ( ) o senza l'aiuto delle mani ( )
- elemento di rotazione (nessuna difficoltà durante il volo dell'attrezzo ( )
- Rilancio ( )

- NOTA:
  - In aggiunta ai criteri sopra, è possibile utilizzare i criteri elencati nella Tabella Riassuntiva die Criteri Supplementari per (pag. 15) e Tabella die Criteri di Maestria

	Senza controllo visivo
	Senza l'aiuto della(e) mano(i)
	Doppia rotazione di , durante salti o saltelli Rotazioni molto veloci della(e) clavetta(e) durante il volo
	Con rotazione del corpo
	trasmissioni senza l'aiuto delle mani con almeno 2 diverse parti del corpo
2 3	2 o 3 lunghi rotolamenti dell'attrezzo su differenti segmenti del corpo , , ,
	Lungo rotolamento su differenti segmenti del corpo in una posizione al suolo
	Ripresa diretta con rotolamento dell'attrezzo sul corpo , ,
	Ripresa diretta passando dentro l'attrezzo ,
	Ripresa diretta con rotazioni dell'attrezzo
	Lancio asimmetrico delle 2 clavette / Ripresa mista , Lancio/ripresa sotto la gamba Incrocio delle braccia durante salti o saltelli
	Rilancio
	Lancio della fune aperta, tesa

- Quando la palla è ripresa a due mani (indipendentemente dal numero delle ginnaste) lo scambio sarà valido, ma penalità giudice E.

Specifiche tecniche sugli scambi:

- **Fune/Nastro**: uno scambio per lancio della fune o del nastro è valido solo se l'attrezzo è totalmente libero nello spazio per un tempo abbastanza lungo.
- **Clavette:** lo scambio è valido sia con il lancio di 1 clavetta che con il lancio di 2 clavette.
- **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 il nastro, in una zona approssimativa di 50 cm. Dallo snodo, a condizione che questa ripresa sia giustifica per il movimento successivo.

1.2 COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA S

- Uguali o differenti per tutte le ginnaste della squadra o della coppia
- Uguali o differenti anche per sottogruppi

1.3 ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO

E' possibile eseguire al **massimo 1 elemento** dinamico con rotazione e lancio che coinvolge tutte le ginnaste della squadra o della coppia.

1.4 ELEMENTI CON COLLABORAZIONE TRA LE GINNASTE CON O SENZA ROTAZIONE

- Penalità: del giudice (D) :punti 0,30 per ogni elemento con collaborazione mancante (in aggiunta allo scambio).
- Gli elementi con collaborazione sono validi se eseguiti senza uno o più dei seguenti gravi falli tecnici:
- perdita dell'attrezzo durante una collaborazione, incluso di una o due clavette
- perdita di equilibrio durante una collaborazione con appoggio su una mano(i)o sull'attrezzo o caduta.
- Visibile immobilità per più di 4 movimenti (+di 4 secondi)di una o più ginnaste o attrezzi. Grave alterazione della coreografia nella collaborazione come conseguenza di errori di esecuzione di più ginnaste.
- Traiettoria imprecisa con ripresa con 3 o più passi.

1.4.1 COLLABORAZIONI SENZA ROTAZIONI DEL CORPO (C, CC, C)

Gli elementi di collaborazioni implicano:

- Tutte le ginnate insieme o in sottogruppi(coppie, terziglie...)devono essere in contatto o direttamente o mediante gli attrezzi
- Eseguite con modalità differenti da una o piu ginnaste (con o senza lancio dell'attrezzo da parte di una più ginnaste ,con direzioni differenti ,con varietà di spostamento e formazioni, ecc.)
- Gli elementi di cooperazione devono essere ben organizzati con il lavoro dell' attrezzo .

Gli elementi di collaborazione sono validi alle seguenti condizioni :

- Se i sotto gruppi eseguono una collaborazione con valori differenti, conta il valore più basso.
- Nel caso il numero delle ginnaste o il tipo di collaborazione sia differente a quanto dichiarato nella scheda, la collaborazione non è valida.

1.4.2 COLLABORAZIONI CON ROTAZIONI DEL CORPO (CR,CRR,CRRR)

- Tutte e 5 le ginnaste devono partecipare all'azione (i) di collaborazione
- La "perdita di contatto visivo" durante ilo volo dell'attrezzo con rotazione del corpo intorno ad un asse ,si riferisce sempre alla ripresa dell 'attrezzo ,sia che l'attrezzo sia della ginnasta ,che lanciato da una compagna.

1.4.3 CONTATTO CON L'ATTREZZO DURANTE LE COLLABORAZIONI

- E' possibile ,per una o più ginnaste essere in possesso di due o più attrezzi e le loro compagne non averne alcuno, a condizione che questa situazione non sia più lunga di 4 movimenti.(4 secondi).
- Durante tutte le collaborazioni i movimenti devono susseguirsi l'un l'altro rapidamente, entro massimo 4 movimenti (4 secondi),per evitare una visibile immobilità per una o più ginnaste e/o attrezzi.
- Penalità del giudice **(E):**

- punti 0,30 se una o più ginnaste sono senza attrezzo per più di 4 movimenti(più di 4 secondi.
- punti 0,30 per visibile immobilità di una o più ginnaste e/o attrezzi per più di 4 movimenti (più di 4 secondi)

1.4.4 ELEMENTI PROIBITI DURANTE LA COLLABORAZIONE

Azione o posizione in appoggio su una o più compagne, senza contatto con il suolo ,mantenute per più di 4 movimenti(4 secondi).

- Portare o trascinare una ginnasta al suolo per più di due passi
- Camminare con più di un appoggio sopra una o più ginnaste raggruppate insieme
- Formare delle piramidi .
- Penalità' del giudice (E) : punti 0,30 per ciascun elemento (i)proibito(i):la collaborazione non è valida

1.4.5 CRITERI E VALORE DEGLI ELEMENTI CON COLLABORAZIONE TRA LE GINNASTE (esercizi a corpo libero)

COLLABORAZIONI CORPO LIBERO	
Collaborazioni semplici	0,10
Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti	0,30
Superamento con rovesciamento	0,40
Collaborazioni con salto e rovesciamento	0,50

1.4.6 CRITERI E VALORE DEGLI ELEMENTI CON COLLABORAZIONE TRA LE GINNASTE (esercizi con gli attrezzi)

Valore					Tipo di collaborazione
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
C					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: • Di tutte 5 ginnaste • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1) • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste
CC					Scambi Multipli: • Min. 2 scambi per ciascuna ginnasta • Con tecniche di scambio differenti (palleggi, rotolamenti al suolo, lanci, ecc.)
	C				Lancio di 2 (4 clavette) o più attrezzi • Simultaneamente o in rapida successione da parte della stessa ginnasta (max. 2 volte)
	CR				Lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: • Un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • Con l'aiuto della(e) compagna(e) (appoggio/sollevamento) o dell'attrezzo (questa opzione non è richiesta)
		CRR 1-2 ginnaste	CRR3 3 ginnaste		Lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di quello di una compagna, dopo: • Un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • Con passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • Oppure, passaggio in l'appoggio su una o più compagne e/o degli attrezzi di una o più compagne
				CRRR	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.
La collaborazione con lancio simultaneo può essere combinata con ciascuna delle collaborazioni con rotazione (CR, ecc.). In tal caso, il valore della collaborazione è dato dalla somma dei valori delle due componenti. Nella scheda, i simboli devono essere trascritti.					
Criteri aggiuntivi: • La collaborazione aumenta di + 0,10 per ciascuno dei seguenti criteri, quando più di una ginnasta lancia e/o riprende l'attrezzo: • ✚ - senza aiuto della(e) mano(i) • - senza controllo visivo					

1.5 PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ

La giudice (D) valuta le difficoltà dell'esercizio nel seguente modo:

- Valuta le difficoltà nell'ordine di esecuzione, verifica che siano eseguite in modo valido
- Aggiungere, in caso di necessità, le difficoltà non-dichiarate sulla scheda ufficiale Difficoltà
- Verifica l'esecuzione del programma tecnico
- Verifica l'esecuzione di minimo 1 Combinazione di passi di danza S
- Verifica l'esecuzione di massimo 1 Elemento dinamico con rotazione
- Valuta gli elementi con collaborazione tra le ginnaste con e senza Rotazione del corpo
- Applica il punteggio corrispondente
- Deduce le Penalità

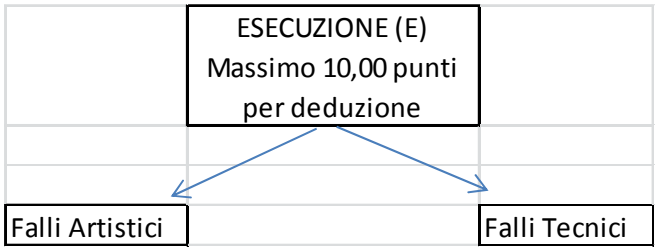
1.6 PENALITÀ DIE GIUDICI D

PENALITÀ	0, 3 0	0, 5 0
	Esecuzione simultanea di 3 o più difficoltà corporee differenti di tutte le ginnaste durante la difficoltà senza scambio.	La scheda ha più difficoltà richieste dal programma(verranno valutate solo le prime eseguite in ordine cronologico)
	Se sulla scheda è scorretto : il valore totale di tutte le difficoltà il valore di una difficoltà	La scheda /esercizio ha meno difficoltà previste dal programma.
	Più di un "tour lent" per ogni difficoltà eseguita , ma non dichiarata sulla scheda ufficiale (eccetto quelle con rotazione del valore do 0,10 in EDR, scambi e collaborazioni.	
	Assenza di un gruppo fondamentale attrezzo o gruppo corporeo.	La scheda/esercizio non ha 1 combinazione di passi di danza S
	Per ogni elemento di collaborazione mancante (oltre lo scambio)	La scheda/esercizio ha più di un rischio.
	Mancanza di differenti tipi di lanci e/o riprese durante la difficoltà con scambio.	

ESERCIZI COPPIA/SQUADRA
ESECUZIONE (E)

2. ESECUZIONE (E)

L'esecuzione (E) degli esercizi di Squadra e Coppia consiste in:



2.1 COMPONENTE ARTISTICA

2.1.1 UNITÀ, ESPRESSIVITÀ, MUSICALITÀ

Tutte le norme menzionate per gli esercizi Individuali sono valide anche per gli esercizi di squadra.

Organizzazione del lavoro collettivo:
Il carattere tipico dell'esercizio di squadra è la partecipazione di ciascuna ginnasta ad un lavoro omogeneo del gruppo in uno spirito di cooperazione.

Ciascuna composizione deve avere differenti tipi di organizzazione nel lavoro collettivo
Quando tutte le ginnaste eseguono gli stessi movimenti

- Organizzazione con esecuzione in sincronia
- Esecuzione in rapida successione
- Esecuzione a canone
- Esecuzione in contrasto

Quando tutte le ginnaste eseguono movimenti differenti

- Organizzazione con esecuzione corale
- Esecuzione in collaborazione

Nessuno di questi tipi di esecuzione deve predominare nella composizione

Varietà dei movimenti, compreso il dinamismo (velocità ed intensità dei movimenti)

2.1.2 USO DELLO SPAZIO

- **Formazioni: minimo 4** (varietà di ampiezza e disegno)
- **Livelli** differenti (ginnasta in volo, in piedi, al suolo, ecc.)
- Varietà di **direzioni/traiettoria** nei movimenti corpo/attrezzo (avanti, indietro, ecc.)
- Varietà nelle modalità di **spostamento**

- Penalità del Giudice Esecuzione (E): punti 0,30 per mancanza di minimo 4 formazioni
- Penalità del Giudice Esecuzione (E): punti 0,30 per mancanza di varietà nell'uso dei livelli, direzioni/traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e modalità di spostamento

Penalità	0.10	0.30	0.50 o più
Falli Artistici			
Unità della composizione	Interruzione nella logica dei collegamenti tra i movimenti (0,10 ogni volta)	Posizione iniziale o finale ingiustificata o estrema	Assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante una parte dell'esercizio
			Assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante tutto l'esercizio (l'intero esercizio è una serie di elementi sconnessi) (1.00)
Musica - movimento	Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, eventi isolati (0,10 ogni volta)		Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante una parte dell'esercizio
			Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante tutto l'esercizio – completa mancanza di ritmo e carattere – **1,00**
Espressione corporea	Movimenti isolati segmentari	Assenza di espressività corporea per la maggior parte dell'esercizio	Assenza totale di espressività corporea (movimenti segmentari)
Organizzazione del lavoro collettivo	Interruzioni isolate nel lavoro collettivo	La maggior parte dell'esercizio manca di varietà nel lavoro collettivo	Mancanza totale di varietà nel lavoro collettivo
		Elementi proibiti di collaborazione	
Uso dello Spazio (varietà)		Mancanza di minimo 6 formazioni (varietà di ampiezza e disegno)	
		Lunga fermata in una formazione	
		Mancanza di varietà nell'uso dei livelli, direzioni/ traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento	
Falli Tecnici			
Musica - movimento (ciascuna ginnasta)	Mancanza di sincronia tra il ritmo individuale e quello della Squadra		Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio (una volta indipendentemente dal numero delle ginnaste)
		Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio dovuta ad una perdita d'attrezzo: **0,30** + perdita d'attrezzo	
Sincronia e armonia	Mancanza di sincronia nella ampiezza o intensità di espressione tra le ginnaste **(ogni volta, fino ad un massimo di punti 1,00)**		
Formazioni e spostamenti	Alterazione della formazione		Collisione tra ginnaste/ attrezzi (+ tutte le conseguenze)
	Imprecisione nella direzione e nella forma dello spostamento		

Penalità	0.10	0.30	0.50 o più
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento del corpo durante un movimento **(ogni volta fino ad un massimo di punti1,0)**		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento **(ogni ginnasta)**	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento **(ogni ginnasta)**	Perdita d'equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo **(ogni ginnasta)**
			Perdita totale di equilibrio con caduta: **0,70 (ogni ginnasta)**
		All'inizio dell'esercizio una o più ginnaste sono senza attrezzo per più di 4 movimenti (più di 4 secondi)	
		Durante la collaborazione una o più ginnaste sono senza attrezzo o sono immobili per più di 4 movimenti (più di 4 secondi)	
		Ginnasta statica* **(ogni ginnasta)**	
		Alla fine dell'esercizio, tutte le ginnaste non sono in contatto con l'attrezzo	
Salti	Mancanza di ampiezza nella forma; arrivo pesante		
Equilibri	Mancanza di ampiezza nella forma; Forma non fissata né mantenuta		
Rotazioni	Mancanza di ampiezza nella forma; Forma né fissata né ben definita		
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	Spostamento (slittamento) durante la rotazione	Saltelli durante la rotazione o interruzione	
Elementi pre-acrobatici	Arrivo pesante	Tecnica scorretta	

Penalità	0.10	0.30	0.50
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)* ***(ogni ginnasta)***		Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo un piccolo spostamento (1-2 passi)
			Perdita e ripresa dopo un grande spostamento (3 o più passi) o fuori dalla pedana: **0,70**
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana ed utilizzo consentito dell'attrezzo di riserva **0,70**
			Perdita di attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi **(ogni ginnasta)**	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi **(ogni ginnasta)**	
	Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria	Attrezzo statico ** **(ogni ginnasta)** o elementi decorativi non conformi	
		Durante le collaborazioni, immobilità visibile di uno o più attrezzi per più di 4 movimenti (più di 4 secondi)	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, o per fune non tenuta ad ambedue i capi **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)**		
	Perdita di un capo della fune, con piccolo arresto nell'esercizio **(ogni ginnasta)**		
	Inciampo nella fune durante salti o saltelli **(ogni ginnasta)**		
	Nodo nella fune **(ogni ginnasta)**	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio **(ogni ginnasta)**	
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)** Rotazione irregolare sull'asse verticale		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio **(ogni ginnasta)**		

Penalità	0.10	0.30	0.50
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)**		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Ripresa involontaria della palla con ambedue le mani (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo) per Scambi ed EDR (ogni volta indipendentemente dal numero delle ginnaste)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto **(ogni volta fino ad un massimo di 1,0 punto)**		
	Movimenti irregolari o interruzione del movimento durante piccoli giri e moulinets e braccia troppo aperte durante i moulinet		
	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 **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)**		
	Maneggio scorretto: passaggio/trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)**	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio **(ogni ginnasta)**	
	Serpentine e Spirali: circoli od onde non sufficientemente serrati/circoli od onde senza la stessa ampiezza (altezza e lunghezza) **(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,0)**		
	Nodo senza interruzione dell'esercizio **(ogni ginnasta)**	Nodo con interruzione dell'esercizio **(ogni ginnasta)**	
	Lanci ed echappé: la coda del nastro resta involontariamente al suolo (ogni volta indipendentemente dal numero di ginnaste)		

PENALITÀ DEL GIUDICE COORDINATORE
PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI E DI SQUADRA

1	Per ogni secondo in più o in meno nella durata della musica	**0.05**
2	Per musica non conforme alle regole e per l'uso in più di un esercizio della musica con voce e parole	**0.50**
3	Per introduzione musicale senza movimento per più di 4 secondi	**0,30**
4	Per ogni superamento del bordo della pedana da un attrezzo o da uno o due piedi o da 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**
5	Per ciascuna ginnasta o ciascuno ginnasta della squadra che cambi pedana o termini il proprio esercizio al di fuori della pedana o abbandoni la pedana durante l'esercizio.	**0.30**
6	Per ogni uso di attrezzi non conformi (esercizi Individuali e di squadra)	**0.50**
7	Per ogni attrezzo supplementare oltre a quelli autorizzati	**0.50**
8	Per recupero dell'attrezzo non autorizzato	**0.50**
9	Per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo "originale" è ancora in pedana)	**0.50**
10	Abbigliamento della ginnasta individualista e della squadra non conforme alle regole	**0.30**
11	Per distintivo o pubblicità non conforme alle norme ufficiali	**0.30**
12	Fasciature o elementi di supporto non conformi alle regole	**0.30**
13	Per presentazione della(e) ginnasta(e) in anticipo o in ritardo	**0.50**
14	Per ginnasta(e) che si riscalda(no) in campo gara	**0.50**
15	Per ginnaste di squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio	**0.50**
16	Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio che ritarda la competizione	**0.50**
17	Per l'allenatrice che comunica con la(e) ginnasta(e), musicista o giudici durante l'esercizio	**0.50**
18	Per ginnasta di squadra che abbandona il gruppo durante l'esercizio	**0.30**
19	Per "uso di una nuova ginnasta" se la ginnasta abbandona il gruppo per una valida ragione	**0.50**
20	Entrata in pedana della squadra non conforme alle regole	**0.50**

Confsport Italia

Esercizio Individuale

GIUDICE **Difficoltà (D)**

Giudici N°° **Data**

Paese **N° ginnasta**

Difficoltà	GIUDICE	Difficoltà	GIUDICE	Difficoltà	GIUDICE
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	

Uso della musica con voce e parole	**TOTALE**
Calcolo non corretto di: • **Valore totale di tutte le Difficoltà** • **Valore di ciascuna componente di Difficoltà:** D, R, S, M ○ **Più di 9 Difficoltà dichiarate** ○ **Meno di 2/ più di 4 Difficoltà di ciascun Gruppo corporeo** ○ **Min. 1 S** ○ **Max. 3 R**	**Penalità**
• **Per assenza di predominanza dei Gruppi Fondamentali (meno del 50%)**	**PUNTEGGIO FINALE GIUDICE**

Firma allenatore.....

Firma Giudice.....

Confsport Italia

Esercizio di Squadra
Difficoltà (D)

Giudice Nº°

Data

1 tipo di attrezzo

2 tipi di attrezzo

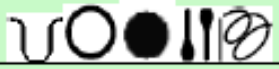
Nº Squadra Paese

Difficoltà	GIUDICE	Difficoltà	GIUDICE	Difficoltà	GIUDICE
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	
Valore		Valore		Valore	

Uso della musica con voce e parole	TOTALE
Calcolo non corretto di: • Valore totale di tutte le Difficoltà • Valore di una Difficoltà:	• Più di 10 Difficoltà • Meno di 5 Difficoltà senza scambio • Meno di 5 Difficoltà con Scambio • Min. 1 S • Max. 1 • Min. 6 elementi di Collaborazione	Penalità
• 5 differenti tipi di lancio/riprese durante le Difficoltà di Scambio • Assenza di un gruppo di movimenti dell'attrezzo o corporei		PUNTEGGIO FINALE GIUDICE

Firma allenatore.....

Firma Giudice.....

ESERCIZIO INDIVIDUALE						ESECUZIONE (E) 
Paese	**Nº Ginnasta**		**Nº Giudice**		**Data**	
Falli Artistici e Tecnici	**Penalità**					
Unità della Composizione	0,10	0,20	0,30 0,30 (posizione non giustificata/ estrema)	0,40	0,50	1,00
Musica-movimento	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	1,00
Espressione corporea	0,10		0,30		0,50	
Uso dello spazio (varietà)			0,30			
Falli Tecnici						
PENALITÀ TOTALI DI ESECUZIONE						

Firma Giudice.....

ESERCIZIO DI SQUADRA	ESECUZIONE (E)	1 tipo di attrezzo	2 tipi di attrezzo

Paese	Nº Squadra	Nº Giudice	Data

Falli Artistici e Tecnici	Penalità					
Unità della Composizione	0,10	0,20	0,30 0,30 (posizione non giustificata/ estrema)	0,40	0,50	1,00
Musica-movimento	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	1,00
Espressione corporea	0,10		0,30		0,50	
Organizzazione del lavoro collettivo	0,10		0,30 (varietà) 0,30 (elementi proibiti)		0,50	
Uso dello spazio (varietà)			0,30 (formazioni) 0,30 (lunga fermata) 0,30 (varietà)			
Falli Tecnici						

PENALITÀ TOTALI DI ESECUZIONE

Firma Giudice.....

SPECIFICHE PROGRAMMI 2013-2014

SERIE C

D: Max livello A (0.10). Vuol dire che sono validi anche i semplici elementi corporei, esempio:

- Salti: raccolta, gatto….
- Equilibri: sempre su relevè gamba a 45° nelle varie posizioni…..
- Pivot: tour a piedi uniti…..
- Souplesse: slanci in differenti posizioni, staccata, flessioni del busto indietro….VALIDI sia eseguiti di passaggio(importante riconoscimento della forma) che fissati per un tempo non troppo prolungato.

Se si parla di un esercizio con gli attrezzi gli elementi corporei devono essere collegati con elementi d'attrezzo, non necessariamente collegati con gli elementi d'attrezzo richiesti, Corpo libero solo gli equilibri vogliono il movimento ampio delle braccia.

- Palla: NON VALIDI palla tenuta tra i palmi delle mani e muoverla su e giù, palla tenuta tra il dorso e il palmo delle mani con rotazioni della stessa, VALIDI Trasmissione se eseguita con ampio movimento delle braccia per effettuare il passaggio, rotolamento anche a 2 braccia o accompagnato
- Cerchio: VALIDA trasmissione se eseguita con ampio movimento delle braccia per effettuare il passaggio, giri del cerchio ne basta UNO.

SPECIFICHE PROGRAMMI 2013-2014

SERIE B

- Serie di passi ritmici: devono essere passi ritmici e SOPRATTUTTO eseguiti a tempo di musica. (Viene considerata valida come richiesta la PRIMA sequenza di passi ritmici eseguita dalla ginnasta)
- Equilibri a corpo libero devono essere eseguiti sempre con movimento ampio delle braccia
- Cerchio: VALIDA trasmissione se eseguita con ampio movimento delle braccia per effettuare il passaggio, giri del cerchio ne bastano DUE.
- Giri su elemento corporeo: sono sufficiente 2 Giri del cerchio se eseguiti con la mano
- Prillo: vale qualsiasi tipo di Prillo, esempio al suolo con la mano sopra, intorno al dorso della mano, effettuato con circonduzione del braccio
- Serie di saltelli con attraversamento: possono bastarne anche due