



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CODICE DEI PUNTEGGI

ANNO SPORTIVO
2017-2018

GINNASTICA RITMICA



Confisport Italia A.S.D.R.

Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero



Prefettura di Roma - Ufficio Territoriale del Governo
Iscritta nel Registro delle Persone Giuridiche ai sensi del D.P.R.
10 febbraio 2000, n.361. Numero di iscrizione 1139/2016

SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA



c/o CONFSPORT ITALIA A.S.D.R. - Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it



INDICE

GENERALITÀ

1. COMPETIZIONI E PROGRAMMI	4
2. GIURIE	5
3. PEDANA	7
4. ATTREZZI	7
5. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE (INDIVIDUALE E SQUADRA/COPPIA)	9
6. DISCIPLINA	10
7. PENALITÀ DEL GIUDICE COORDINATORE	11

ESERCIZI INDIVIDUALI

Difficoltà

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ	12
2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (BD)	12
3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI	17
4. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA (S)	23
5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	24
6. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (AD)	27
7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	30
Tavola Difficoltà di Salto	31
Tavola Difficoltà di Equilibrio	32
Tavola Difficoltà di Rotazione	33
Esempi di Difficoltà di Salto, di Equilibrio e di Rotazione	34

ESERCIZI INDIVIDUALI

Esecuzione (E)

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE	35
2. PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E): PUNTI 10,00	35
3. COMPONENTE ARTISTICA	35
4. FALLI ARTISTICI	38
5. FALLI TECNICI	40

ESERCIZI DI SQUADRA
Generalità

1. NUMERO DI GINNASTE	42
2. ENTRATA	42

ESERCIZI DI SQUADRA
Difficoltà (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ	42
2. DIFFICOLTÀ SENZA E CON SCAMBIO: BD e ED	43
3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI	45
4. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)	46
5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	47
6. COLLABORAZIONI	47
7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	50

ESERCIZI DI SQUADRA
Esecuzione (E)

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE	51
2. PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E): PUNTI 10,00	51
3. COMPONENTE ARTISTICA	51
4. FALLI ARTISTICI	54
5. FALLI TECNICI	56

GENERALITÀ

Norme applicabili agli Esercizi Individuali e di Squadra

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

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

1.3. MUSICA

1.3.1. Un segnale sonoro può iniziare prima della musica.

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

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

1.3.4. La musica non tipica del carattere della ginnastica ritmica è totalmente vietata (es: sirene, motori di auto, ecc.)

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per musica non conforme alle regole.

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

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

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

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

1.3.7. Ogni brano musicale deve essere registrato su un singolo CD di alta qualità. Le seguenti informazioni devono essere scritte su ogni CD:

- Cognome e Nome della ginnasta
- Società
- Attrezzo

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per musica non conforme alle regole.

2. GIURIE

2.1. COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

2.1.1. GIURIA SUPERIORE

Composta da Presidente di Giuria e Controllo

2.1.2. Per i Campionati di SERIE A, GRANDPRIX, ÉLITE e INSIEME, salvo diverse disposizioni, la composizione della Giuria per gli esercizi individuali o di squadra consiste in 2 gruppi di giudici: Gruppo D (**Difficoltà**) e Gruppo E (**Esecuzione**).

Gruppo Giudici Difficoltà (D) per Individuali e Squadra:

4 giudici, suddivisi in 2 sottogruppi

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

Gruppo Giudici Esecuzione (E) per Individuali e Squadra:

2 giudici (E1 e E2)

2.1.3. Per i Campionati di SERIE B, SERIE C, SERIE D e ARCOBALENO, la composizione della giuria consiste in 2 gruppi: Gruppo D (**Difficoltà**) e Gruppo E (**Esecuzione**)

Gruppo Giudici Difficoltà (D) per Individuali e Squadra: 2 giudici (D1 e D2)

Gruppo Giudici Esecuzione (E) per Individuali e Squadra: 2 giudici (E1 e E2)

2.2. FUNZIONI DEL GRUPPO D

2.2.1. Per i Campionati di SERIE A, GRANDPRIX, ÉLITE e INSIEME:

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

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

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

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

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

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

c) **Il punteggio finale D** sarà la somma dei due punteggi parziali D.

2.2.2. Per i Campionati di SERIE B, SERIE C, SERIE D e ARCOBALENO, il Gruppo giudici D (D1 e D2) registra il contenuto dell'esercizio:

- **Per l'individuale:** valuta il numero e il valore tecnico delle difficoltà corporee (**BD**), il numero e il valore delle combinazioni dei Passi di danza (**S**), il numero degli elementi tecnici Fondamentali specifici d'attrezzo e valuta il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici con Rotazione (**R**).
- **Per la squadra:** valuta il numero e il valore tecnico delle difficoltà corporee (**BD**), il numero e il valore tecnico delle difficoltà di scambio (**ED**), il numero e il valore delle combinazioni dei Passi di danza (**S**), il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici con Rotazione (**R**) e il numero e il valore tecnico delle Collaborazioni (**C**)

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

2.2.3. **Il giudice D1 del Gruppo di giuria D è il Giudice coordinatore che applicherà le rispettive penalità.** La Giuria Superiore deve confermare le penalità applicate dal giudice Coordinatore.

2.3 FUNZIONI DEL GRUPPO E

2.3.1. Per i tutti i Campionati **il Gruppo giudici E (E1 e E2)** valuta i falli artistici e tecnici per deduzione.

I giudici E1 e E2 giudicano separatamente e poi determinano congiuntamente le penalità (Un unico punteggio comune).

Il punteggio finale E: penalità sottratte da 10,00 p.

2.4 FUNZIONI DEL DIRETTORE DI GARA, GIUDICI DI LINEA E SEGRETARI

Vedere Regolamento di Giuria

2.5 CALCOLO DEL PUNTEGGIO FINALE

PUNTEGGIO FINALE = punteggio D + punteggio E (max. punti 10,00)

2.6 RIUNIONE DI GIURIA

- Prima di ogni Campionato, il Presidente di Giuria terrà una riunione per informare i giudici partecipanti sull'organizzazione di giudizio.
- Tutti i giudici sono tenuti ad assistere alla riunione di giuria, all'intera durata della competizione e alla cerimonia di premiazione, al termine di ogni competizione.

3. PEDANA

Il superamento del bordo della pedana, dell'attrezzo o di uno o due piedi o di una qualsiasi parte del corpo che tocchi il suolo al di fuori dell'area specifica o qualsiasi attrezzo che esca dalla pedana e ritorni da solo, sarà penalizzato:

- **Penalità del Giudice Coordinatore: 0,30 p. ogni volta** per una ginnasta individualista o ciascuna ginnasta di squadra in fallo o ogni volta che l'attrezzo esce di pedana.
- **Nessuna penalità:**
 - se l'attrezzo esce di pedana dopo la fine dell'esercizio e la fine della musica
 - se l'attrezzo è perso alla fine dell'ultimo movimento dell'esercizio
 - se l'attrezzo supera il bordo della pedana, senza toccare il suolo
 - se l'attrezzo e/o la ginnasta toccano la linea

4. ATTREZZI (Esercizi Individuali e di Squadra)

4.1. NORME – CONTROLLO

Le norme e caratteristiche di ciascun attrezzo sono precisate nelle *Norme degli attrezzi FIG.*

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

Su richiesta della Giuria Superiore, ogni attrezzo potrà essere controllato prima dell'entrata della ginnasta nel campo di gara o alla fine dell'esercizio.

Per ogni uso di un attrezzo non regolamentare:

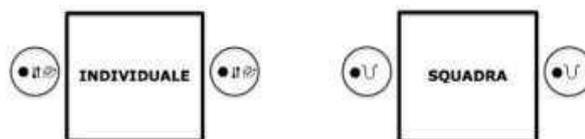
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50

FUNE	CERCHIO	PALLA	CLAVETTE	NASTRO
- Misura adeguata alla ginnasta	- peso: 300 gr - diametro: 80-90 cm (senior) 70-90 cm (junior)	- peso: minimo 400 gr - diametro: 18-20 cm	- lunghezza: 40-50 cm - peso: minimo 150 gr - diametro testa: 30 mm	- lunghezza: 6 metri (senior) 5 metri (junior) - peso: minimo 35 gr - larghezza: 40-60 mm

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

La sistemazione degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è autorizzata lungo due dei quattro lati della pedana per l'utilizzo da parte di ogni ginnasta.

Esempio



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

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per l'uso di un attrezzo non posizionato in precedenza

Una ginnasta può usare il massimo numero di attrezzi di riserva posizionati intorno alla pedana, con tutte le penalità applicabili.

Prima dell'inizio dell'esercizio, se una ginnasta decide che il suo attrezzo è inutilizzabile (es.: nodi nel nastro), può prendere un attrezzo di riserva.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per ritardo eccessivo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione

Se l'attrezzo cade ed **esce** di pedana, è permesso utilizzare l'attrezzo di riserva:

- **Penalità** del Giudice Esecuzione (E): punti 0,70 per la perdita dell'attrezzo, fuori pedana (indipendentemente dalla distanza)
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,30 per l'attrezzo che esce di pedana.

Se l'attrezzo è inutilizzabile (grande nodo), è permesso utilizzare l'attrezzo di riserva:

- **Penalità** del Giudice Esecuzione (E): punti 0,70 per attrezzo inutilizzabile

Se l'attrezzo cade ed esce di pedana ed è restituito alla ginnasta dall'allenatore o da un altro membro della delegazione:

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per recupero non autorizzato

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

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

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

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 verrà penalizzata per l'attrezzo rotto o appeso al soffitto, ma sarà penalizzata solamente per le conseguenze dei vari errori tecnici.

In questo caso la ginnasta o la squadra può:

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

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

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

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

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

5. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE (INDIVIDUALE E SQUADRA/COPPIA)

5.1 REQUISITI PER I COSTUMI DI GINNASTICA

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

È permesso indossare:

- Collant lungo, sopra o sotto il costume.
- Un costume lungo intero (unitard), 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 decorazioni) può essere diverso.
- Un gonnellino che non deve cadere più in basso dell'area pelvica sopra il costume o sul collant o il costume lungo intero
- Lo stile del gonnellino (taglio e decorazioni) è libero, ma il gonnellino deve sempre poter ricadere sui fianchi della ginnasta
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con scarpette da ginnastica (mezze punte)
- La pettinatura deve essere ordinata e sobria e il trucco chiaro e leggero.

È vietato indossare gioielli di ogni genere o piercing che mettano in pericolo la sicurezza delle ginnaste.

- **Penalità** del giudice Coordinatore per abbigliamento non conforme alle regole: punti 0,30 per la ginnasta individualista e una volta per la Squadra in fallo

Fasciature o elementi di supporto non possono essere colorati e devono essere di color carne.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,30 se non si riscontra questa regola.

6. DISCIPLINA

6.1. DISCIPLINA DELLE GINNASTE, ALLENATORI E PUBBLICO

- Ginnaste, allenatori e pubblico (in quanto educatori), una volta entrati 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;
- Soltanto gli allenatori 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;
- Gli allenatori non possono avvicinarsi al tavolo della GIURIA e comunicare con i giudici durante lo svolgimento della gara;
- Il pubblico non è autorizzato ad avvicinarsi al tavolo della GIURIA, né alle GIUDICI. Non può 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.
- Allenatori e pubblico:
l'infrazione di una delle norme su menzionate comporterà la squalifica della società dal Campionato.

6.2. DISCIPLINA DELLE GINNASTE

Le ginnaste devono presentarsi in campo gara solamente dopo essere state chiamate.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 in caso di presentazione in anticipo o in ritardo

Durante l'esercizio di squadra, le ginnaste non sono autorizzate a comunicare verbalmente tra loro

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 nel caso la regola non sia rispettata

Le ginnaste devono entrare in pedana con spostamenti rapidi, senza accompagnamento musicale ed assumendo immediatamente la posizione iniziale

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 se non si riscontra questo requisito

6.3. DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI

Durante l'esecuzione di un esercizio, l'allenatore (o qualsiasi altro membro della delegazione) non può comunicare in nessun modo con la propria/e ginnasta/e, con il tecnico del suono, o i giudici.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50

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

Il totale di queste penalità sarà dedotto dal punteggio finale

1	Per ogni secondo in più o in meno nella durata dell'esercizio	0.05
2	Per musica non conforme alle regole	0.50
3	Per ogni superamento del bordo della pedana di un attrezzo o di uno o due piedi o di una parte del corpo toccando il suolo al di fuori dell'area specifica o ogni attrezzo che esce dalla pedana e ritorna da solo	0.30
4	Per ogni uso di attrezzi non conformi (esercizi Individuali e di squadra)	0.50
5	Per ogni uso di attrezzo oltre a quelli preventivamente posizionati	0.50
6	Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione	0,50
7	Per recupero dell'attrezzo non autorizzato	0.50
8	Per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo "originale" è ancora in pedana)	0.50
9	Abbigliamento della ginnasta individualista e della squadra non conforme alle regole (una volta per esercizio)	0.30
10	Fasciature o elementi di supporto non conformi alle regole	0.30
11	Per presentazione della(e) ginnasta(e) in anticipo o in ritardo	0.50
12	Per ginnasta(e) che si riscalda(no) in campo gara	0.50
13	Per ginnaste di squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio	0.50
14	Entrata in pedana della squadra non conforme alle regole	0.50
15	Per l'allenatrice che comunica con la(e) ginnasta(e), musicista o giudici durante l'esercizio	0.50
16	Per scelta errata dell'attrezzo rispetto all'ordine di partenza; la penalità sarà dedotta una volta dal punteggio finale dell'esercizio eseguito con ordine errato	0.50
17	Per sostituzione di una o più ginnaste durante l'esecuzione dell'esercizio	0.50

ESERCIZI INDIVIDUALI DIFFICOLTÀ (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

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

Componenti di Difficoltà collegati con elementi tecnici d'attrezzo	Difficoltà corporee	Combinazioni di Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Difficoltà d'attrezzo
Simbolo	BD Come da P.T.	S Come da P.T.	R Come da P.T.	AD Come da P.T.

2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (BD)

2.1. DEFINIZIONE

Gli elementi **BD** sono gli elementi della Tavola di Difficoltà nel Codice dei Punteggi. Gruppi Difficoltà corporee:

- Salti 
- Equilibri 
- Rotazioni 

Nel caso vi sia una differenza tra la descrizione del testo della difficoltà corporea e il disegno nella Tabella delle difficoltà corporee, il testo prevale.

Ogni **BD** viene conteggiata una sola volta; se la **BD** è ripetuta, la difficoltà non è valida (**nessuna penalità**).

È possibile eseguire una serie di salti o pivot. Serie: una ripetizione identica di 2 o più salti o pivot; **ogni** salto o pivot della serie conta come 1 difficoltà di salto o di pivot.

Non è possibile inserire Difficoltà Corporee (BD) non presenti nella Tabella delle Difficoltà (penalità 0,30).

2.2. REQUISITI

Le BD sono valide quando eseguite:

- in accordo con i requisiti tecnici elencati nella Tabella delle Difficoltà
- con minimo 1 gruppo tecnico di ciascun attrezzo (Fondamentale o Non-Fondamentale)
 Nota: durante le Rotazioni Fouettè e le rotazioni Tour Plongè: è necessario eseguire, ogni due Fouettè/Tour Plongè, un differente elemento tecnico d'attrezzo (Fondamentale o Non-Fondamentale)
- Senza uno o più dei seguenti gravi falli tecnici:
 - Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di Difficoltà Corporee
 - Grave fallo tecnico con l'attrezzo (fallo tecnico da 0,30 p. o più)

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

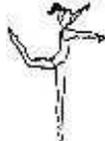
La ripetizione della stessa forma non è valida, eccetto nel caso della serie.

Nota	È possibile eseguire onde del corpo o elementi pre-acrobatici collegati alle difficoltà corporee al fine di migliorare l'espressione corporea e l'ampiezza del movimento; queste onde/elementi pre-acrobatici non hanno alcun valore aggiuntivo per la difficoltà corporea.
------	---

2.3. VALUTAZIONE DELLA BD

Determinata dalla forma del corpo presentata, indipendentemente dalla forma prevista. Se la **BD** è eseguita con un'ampiezza maggiore di quanto richiesto nella Tavola delle Difficoltà, il valore della **BD** non cambia.

Spiegazione/Esempi

Prevista	Eseguita	Valida
		
		

2.4. SALTI

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

2.5. EQUILIBRI

- 2.5.1. Ci sono 3 tipi di Difficoltà di Equilibrio
- A. Equilibri sul piede: in relevé o a piede piatto
 - B. Equilibri su altre parti del corpo
 - C. Equilibri dinamici
- 2.5.2. Caratteristiche di base:
- A. Equilibri sul piede**
- eseguiti sull'avampiede (relevé) o a piede piatto
 - forma definita e chiara con una posizione tenuta
- B. Equilibri su altre parti del corpo**
- eseguiti su differenti parti del corpo
 - forma definita e chiara con una posizione tenuta
- C. Equilibri dinamici**
- Eseguiti con movimenti fluidi e continui da una forma all'altra
 - forma chiaramente definita: tutte le parti del corpo pertinenti sono nella posizione corretta nello stesso istante

- 2.5.3. Tutte le Difficoltà di Equilibrio non coordinate con 1 elemento tecnico d'attrezzo (Fondamentale o Non fondamentale), **non saranno valide** come Difficoltà. Negli esercizi a corpo libero, le difficoltà di equilibrio devono essere coordinate ad ampio movimento delle braccia.
- 2.5.4. Gli elementi tecnici d'attrezzo (Fondamentali o Non fondamentali) devono essere conteggiati **dal momento in cui la posizione di equilibrio è fissata fino al momento in cui la posizione comincia a cambiare o in qualsiasi fase durante l'esecuzione dell'equilibrio dinamico.**
- 2.5.5. La gamba d'appoggio **tesa o piegata** non cambia il valore della difficoltà di equilibrio.
- 2.5.6. In tutte le difficoltà di equilibrio a boucle, il piede o un altro segmento della gamba deve essere vicino alla testa (posizione di boucle chiuso, non è richiesto toccare la testa).
- 2.5.7. In tutte le difficoltà di equilibrio con il busto flesso indietro, la testa deve essere vicino ad una parte della gamba (non è richiesto toccare la testa).
- 2.5.8. L'equilibrio Fouetté è una Difficoltà di equilibrio che consiste in minimo 3 forme uguali o differenti eseguite in relevé, con il tallone sollevato tra ogni forma, con o senza l'aiuto delle mani, con minimo 1 giro di 90° o 180°. Ciascuna forma d'equilibrio deve essere eseguita con un chiaro accento (posizione chiara). Durante una qualsiasi fase della difficoltà, è richiesto 1 elemento tecnico d'attrezzo (Fondamentale o Non fondamentale).
- 2.5.9. È possibile ripetere la stessa forma in un equilibrio Fouetté, ma non è possibile ripetere una qualsiasi di queste forme isolata o in un altro equilibrio Fouetté.
- 2.5.10. Gli equilibri sul piede possono essere in relevé o a piede piatto. Per il piede piatto, il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo deve includere una freccia (↓).
- Esempi:
 in relevé: $\overline{T}^x = 0,40$
 a piede piatto: $\downarrow \overline{T}^x = 0,30$
- 2.5.11. Gli equilibri dinamici possono essere eseguiti sia in relevé che a piede piatto senza cambiare il valore o il simbolo (ad eccezione dell'equilibrio Fouetté).
- 2.5.12. L'equilibrio con cambio di livello della ginnasta (appoggio su gamba progressivamente piegata o/e ritorno nella posizione tesa):
- è necessario mantenere la posizione verticale del tronco e la posizione orizzontale della gamba libera
 - il passaggio da una forma - "appoggio su gamba tesa" ad un'altra forma - "appoggio su gamba piegata" (o/e viceversa) deve essere lento e ovviamente graduale, durante il quale la ginnasta dall'inizio alla fine deve mantenere una posizione in relevé.

2.6. ROTAZIONI

- 2.6.1. Ci sono 2 tipi di Difficoltà di Rotazione
- A. Rotazioni sul piede: in relevé (Pivot) o a piede piatto
 - B. Rotazioni su altre parti del corpo

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

- Minimo 360° di Rotazione di base (eccetto dove diversamente specificato)
- Avere una forma fissata e ben definita durante la rotazione fino alla fine

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

- 2.6.2. La rotazione sarà valutata in relazione al numero delle rotazioni eseguite. In caso di un'interruzione (saltello), saranno valide solo le rotazioni già eseguite prima dell'interruzione.
- 2.6.3. Le Rotazioni, per essere valide, devono essere coordinate con **minimo 1** elemento tecnico d'attrezzo (Fondamentale o Non Fondamentale) in qualsiasi parte della rotazione.
- 2.6.4. La serie è eseguita con Pivot identici (2 o più) uno dopo l'altro senza interruzione e solo con ripresa d'appoggio. Ogni Pivot della serie conta come una Difficoltà, fatta eccezione per la combinazione di "Fouetté" identici, che conta come una Difficoltà.
- 2.6.5. Rotazioni differenti sono le rotazioni con forma differente indipendentemente dal numero delle rotazioni (valido anche per i pivot "Fouetté").
- 2.6.6. La gamba d'appoggio **tesa o piegata** non cambia il valore della Difficoltà.
- 2.6.7. **Pivot con cambio di forma**
- Conta come 1 Difficoltà
 - Ciascuna forma inclusa nel Pivot deve avere la rotazione minima di base
 - Il passaggio da una forma all'altra deve essere eseguito senza ripresa d'appoggio e il più direttamente possibile
 - Con minimo 1 elemento tecnico d'attrezzo (Fondamentale o Non Fondamentale) durante ciascuna componente della Difficoltà di Pivot
- 2.6.8. **Fouetté**
- Conta come 1 Difficoltà
 - 2 o più forme uguali o differenti collegate con l'appoggio del tallone
 - Possono essere eseguite diverse forme:
 - a) isolate
 - b) combinate (consecutive o alternate) nello stesso Fouetté, ma nessuna di queste forme può essere ripetuta in un'altra Rotazione Fouetté
 - Durante ogni serie di due Fouetté è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo (Fondamentale o Non fondamentale)
- 2.6.9. **Tour Plongé**
- Conta come 1 Difficoltà
 - 2 o più forme identiche collegate con o senza ripresa d'appoggio
 - Durante ogni due Tour plongé è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo (Fondamentale o Non fondamentale).

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

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

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

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

Esempio:  1 = 0,20 ;  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.

3. **GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI**

Ogni attrezzo ( ,  ,  ,  , ) ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella propria cella. (3.1.)

Ogni attrezzo ( ,  ,  ,  , ) ha dei Gruppi tecnici attrezzo Non-Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella propria casella. (3.2.)

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

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

Fune

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 <p>Passaggio attraverso la fune aperta, o piegata in 2 o più, con tutto il corpo o una parte, che gira per avanti, indietro o laterale; anche con doppia rotazione della fune</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotazione (min.1), fune piegata in due (in una o due mani) • Rotazioni (min.3), fune piegata in tre o quattro • Rotazione libera (min.1) intorno ad una parte del corpo • Rotazione (min. 1) della fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo • Mulinelli (fune aperta, tenuta al centro, piegata in due o più)
 <p>Passaggio attraverso la fune con saltelli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una serie (min. 3): la fune gira per avanti, indietro o laterale • Doppia rotazione della fune o fune piegata (min. 1 saltello) 	
 <p>Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Avvolgimento o svolgimento intorno ad una parte del corpo • Spirali con la fune piegata in due
 <ul style="list-style-type: none"> • Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (Es: echappé) • Rotazioni di un capo libero della fune, fune tenuta ad un capo (es: spirali) 	

Spiegazioni

Nota: la fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, 3 o 4 (con 1 o 2 mani), ma la tecnica di base è quando la fune non è piegata e tenuta a due mani alle estremità durante i salti e i saltelli, e deve andare in tutte le direzioni: avanti, indietro, in curva, ecc

Gli elementi come gli avvolgimenti, i rimbalzi e mulinelli, così come i movimenti con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo; di conseguenza, non devono essere predominanti nella composizione

<p>Nota: </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (esempio: testa+tronco; braccia+tronco; tronco+gambe, ecc.) • Il passaggio può essere di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.
<p>Nota: l'Echappé è un movimento con 2 azioni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abbandono di un capo della fune • Ripresa di un capo della fune con la mano o con un'altra parte del corpo dopo mezza rotazione della fune • La BD è valida se eseguita sia durante l'abbandono che la ripresa (non in entrambi)
<p>Nota: la Spirale ha differenti modalità</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Abbandono come l'Echappé seguito da rotazioni multiple (2 o più) in spirale di un'estremità della fune e ripresa del capo con la mano o con un'altra parte del corpo • Fune aperta e tesa tenuta a un capo, dal movimento precedente (movimento della fune aperta, ripresa, dal pavimento, ecc) passare alle rotazioni in spirale (2 o più) di un'estremità della fune, ripresa del capo con la mano o con un'altra parte del corpo <ul style="list-style-type: none"> • La BD è valida eseguita sia durante la ripresa o le rotazioni in spirale (2 o più)
<p>Nota: Avvolgimento</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • È possibile "avvolgere" durante la BD; queste azioni sono considerate dei maneggi differenti dell'attrezzo

Cerchio

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte	 Rotazione (min.1) del cerchio al suolo
 Rotolamento del cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo	
 <ul style="list-style-type: none"> • Rotazione (min.1) del cerchio intorno alla mano • Rotazione libera (min.1) del cerchio intorno a una parte del corpo 	 Rotolamento del cerchio al suolo
 Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse: <ul style="list-style-type: none"> • Una rotazione libera tra le dita • Una rotazione libera su una parte del corpo 	

Spiegazioni

Il movimento tecnico con il cerchio (con o senza lancio) devono essere eseguiti su vari piani, direzioni e assi

Nota: 	<ul style="list-style-type: none"> • Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (Esempio: testa+tronco; braccia+tronco; tronco+gambe; ecc) • Il passaggio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.
---	---

Palla

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) • Un grande palleggio (sopra il livello del ginocchio) • Rimbalzo visibile dal suolo o da una parte del corpo 	 <ul style="list-style-type: none"> • "Rovescio" della palla • Rotazioni della/e mano/i intorno alla palla • Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati • Rotazione(i) libera della palla su una parte del corpo
 Rotolamento della palla su minimo 2 grandi segmenti corporei	
 Figure a otto della palla con movimenti circolari del braccio (braccia)	 Rotolamento della palla al suolo
 Ripresa della palla con una mano	<ul style="list-style-type: none"> • Rotolamento del corpo sulla palla al suolo

Spiegazioni

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

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

Nota: 	<i>L'azione del palleggio o della ripresa deve avvenire durante la BD</i>
Nota: 	<i>Deve essere una ripresa da un medio o grande lancio (non da piccolo lancio o respinta)</i>
Nota: 	<i>Questi rotolamenti possono essere piccoli, medi o lunghi</i>

Clavette

Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Moulinet: minimo 4 piccoli circoli delle clavette in décalage e alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio	 Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 clavetta
 Movimento asimmetrici delle 2 clavette	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni libere di 1 o 2 clavette su una parte del corpo • Battute (min.1) • Piccoli circoli di ambedue le clavette tenuti in una sola mano (min.1)
 Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza con rotazione e ripresa	
 Piccoli circoli (min.1) con ambedue le clavette, simultanei o alternati, una clavetta per mano	 Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo

Spiegazioni

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

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

Nota:	<ul style="list-style-type: none"> • Deve essere eseguito con diversi movimenti di ogni clavetta per forma o ampiezza o piani di lavoro o direzione. • I piccoli giri con tempo in décalage o eseguiti in direzioni diverse non sono considerati movimenti asimmetrici perché hanno la stessa forma e la stessa ampiezza
 Nota:	• È necessario lanciare e riprendere, affinché una BD sia valida (per le Clavette è un elemento Fondamentale)

Nastro

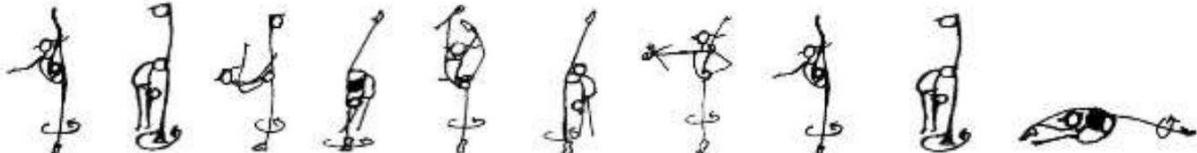
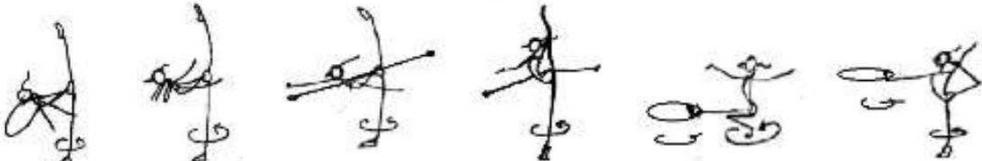
Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali	Gruppi tecnici attrezzo Non-fondamentali
 Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento di rotazione della bacchetta del nastro intorno alla mano • Avvolgimento (svolgimento) • Movimento del nastro intorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con diverse parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante il "Tour lent")
 Spirali (4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo	
 Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo	 Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo
 Echappè: rotazione della bacchetta durante il suo volo, altezza piccola e media	 "Boomerang": abbandono del nastro (la coda del nastro è tenuta) in volo o al suolo e ripresa

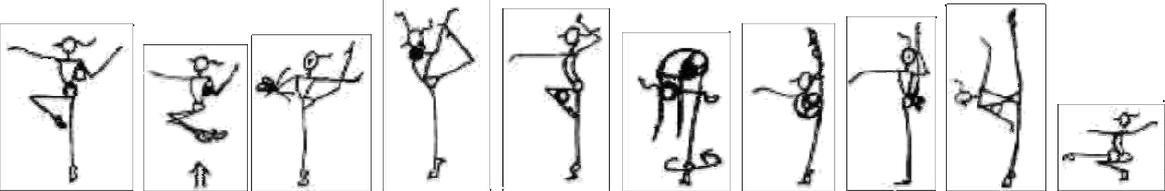
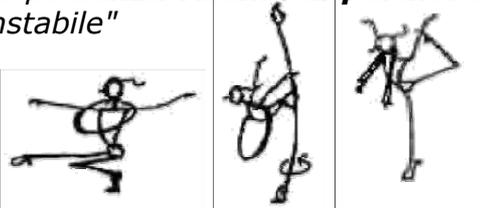
Spiegazioni

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

Nota:	<ul style="list-style-type: none"> • Un lancio della bacchetta in volo/al suolo, la coda del nastro è tenuta ad una mano(i) o da un'altra parte del corpo, e richiamo indietro con o senza battuta del bastone al suolo (per il "Boomerang" in volo), e ripresa • la BD è valida sia se viene eseguita durante il lancio che durante la ripresa (non sono necessarie entrambe le azioni) • Il nastro in genere deve essere ripreso alla fine della bacchetta. È comunque permesso riprendere intenzionalmente il nastro per la stoffa in una zona distante approssimativamente 50 cm dall'aggancio, a condizione che questa ripresa sia giustificata dal movimento seguente o dalla posizione finale. • Il valore di una AD con "Boomerang" è 0,30 una volta, indipendentemente dal numero di criteri sul lancio e/o sulla ripresa
-------	--

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

	<p>Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grandi circonduzioni dell'attrezzo • Figure ad otto (non per la palla) • Rimbalzi (non per la palla) dell'attrezzo con differenti parti del corpo o dal suolo • "Respinta"/spinta dell'attrezzo con differenti parti del corpo • Scivolamento dell'attrezzo su ogni parte del corpo • Trasmissione dell'attrezzo intorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la(e) gamba(e) • Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte
Spiegazioni	
<p>Nota:  Rimbalzo e respinta/spinta dell'attrezzo con differenti parti del corpo</p>	<p>Le azioni di abbandono o di ripresa (non ambedue abbandono + ripresa) devono essere eseguite durante la BD affinché questa sia valida.</p>
	Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo
Spiegazioni	
<p>Nota: Clavette instabile"</p>	<p>Se una clavetta è tenuta in una posizione di "equilibrio instabile" e la seconda clavetta esegue un movimento tecnico, viene considerata come "equilibrio</p>
	<p>Attrezzo tenuto senza l'aiuto della(e) mano(i) sia:</p> <p>1) su una superficie ridotta di un segmento del corpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eccezione: la mano aperta è considerata una superficie ridotta solo durante una Rotazione su una gamba (in relevè - Pivot o piede piatto - Es. Penchè, Tour Plongè)
<p>1) Esempi</p>	<p>2) con il rischio di perdita dell'attrezzo con o senza rotazione del corpo</p> 
<p>2) Esempi</p>	
	<p>Attrezzo schiacciato con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea</p>
	
	<p>Attrezzo "appeso/sospeso" (appeso in sospensione libera dell'attrezzo in aria) con un difficile rapporto corpo -attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea</p>
	

	<p>Posizione di Equilibrio instabile non valida: l'attrezzo non può essere schiacciato:</p> <ul style="list-style-type: none"> dalle braccia/mani schiacciato senza rischio di perdita per essere considerato in equilibrio "instabile"
	
	<p>Una posizione "sospesa" (appesa) dell'attrezzo su una grande superficie del corpo senza rischio di perdita non è considerata come elemento di "equilibrio instabile"</p>
	

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

Spiegazioni	
Nota: →	<ul style="list-style-type: none"> I piccoli lanci devono essere vicini al corpo Durante la BD deve essere eseguito il lancio o la ripresa

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

Spiegazioni	
Nota: ↗	<ul style="list-style-type: none"> Lancio medio – una a due volte l'altezza della ginnasta Grande lancio – più di due volte l'altezza della ginnasta

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

Nota: un elemento attrezzo può convalidare solo una BD anche se l'elemento attrezzo consiste di 2 azioni.

3.3. Attrezzo Statico

L'attrezzo deve essere in movimento o in equilibrio instabile, non semplicemente tenuto/schiacciato per un lungo tempo.

L'attrezzo è statico quando è tenuto/schiacciato:

- "Attrezzo tenuto" significa che l'attrezzo è tenuto saldamente con una o due mani e/o con una o più parti del corpo (posizione non instabile)
- Attrezzo tenuto "per lungo tempo" significa per più di 4 secondi

4. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)

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

4.2. Requisiti

Ciascuna S deve essere eseguita:

- Con minimo 1 elemento Tecnico d'attrezzo (Fondamentale o Non-Fondamentale)
- Con minimo 1 elemento Tecnico d'attrezzo con la mano non-dominante (per cerchio, palla, nastro)
- Con minimo 8 secondi partendo dal primo movimento di danza; tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata
- Eseguiti in accordo con **il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica**
- Con minimo 2 varietà differenti di movimento: modalità, ritmo, direzioni o livelli.

4.3. Durante S è possibile eseguire quanto segue:

- **BD** del valore massimo di 0,10 p., ad esclusione della serie c
- **AD** se non interrompono la continuità della danza. Sono calcolati negli 8 secondi.
- Lanci (piccoli, medi, grandi), se sono di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento
- Pre-acrobatiche se non interrompono la continuità della danza

4.4. Non è possibile eseguire:

- **R** durante **S**
- Completamente al suolo

Spiegazioni
Guida per la creazione delle Combinazioni dei passi di danza
<i>Passi di danza continui, collegati, ossia:</i> <ul style="list-style-type: none">• Tutti i passi di danza classica• Tutti i passi di danza da sala• Tutti i passi di danza folkloristici• Tutti i passi di danza moderna
<i>Collegate in modo logico e scorrevole, senza inutili soste o prolungati movimenti preparatori</i>
<i>Variate nei livelli, direzioni, velocità e modalità di movimento e <u>non</u> semplici movimenti sulla pedana (come camminare, fare passi, correre) con maneggio dell'attrezzo</i>
<i>Create con diversi modelli ritmici con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione (differenti piani/assi, direzioni e livelli)</i>
<i>Con spostamento parziale o completo</i>

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

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

5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

5.1. Definizione

Consistono in un lancio dell'attrezzo e:

- minimo una rotazione intorno a qualsiasi asse del corpo durante il volo dell'attrezzo oppure
- minimo due rotazioni, se una di esse avviene durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo.

Non è valido come DER il semplice lancio dell'attrezzo su 1 salto en tournant ma se questo è seguito da altre rotazioni rientra nel conteggio totale di rotazioni eseguite:

Es.  R (lancio su biche en tournant) NON VALIDO

 R₂ (lancio su biche en tournant seguito da chainé) OK VALIDO (0,20)

5.2. Requisiti di base per R:

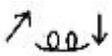
- Lancio grande o medio
- 360° ciascuna rotazione
- Senza interruzione
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo (per più di una rotazione)
- Ripresa diretta alla fine della/e rotazione/i o in accordo con i criteri.

5.3. Valore

Il valore di base del **R** è 0,10 per ciascuna rotazione e può essere aumentato utilizzando i criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi possono essere eseguiti durante il lancio dell'attrezzo, durante la rotazione del corpo sotto il volo e durante la ripresa dell'attrezzo.

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

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

Spiegazioni: ripresa alla fine delle rotazioni	Validità
	Sì (R)
Ripresa dopo la musica	No

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

5.4. Tavola riassuntiva dei criteri aggiuntivi per R

Durante il volo dell'attrezzo	
Simbolo	Criteri aggiuntivi R + 0,10 ogni volta
R ₂ , R ₃ , ecc.	Rotazione aggiuntiva del corpo intorno ad un'asse durante il volo dell'attrezzo
	Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo e/o cambiamento di livello (dato 1 sola volta in ogni R)

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

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

Clavette ()

- > **I lanci asimmetrici** possono essere eseguiti con una o 2 mani contemporaneamente. I movimenti delle due clavette, durante il volo, devono essere di forma o di ampiezza diversa (un lancio più alto dell'altro), e piano o direzione differenti
- > **Lanci a "Cascade" (doppio o triplo)** ambedue le clavette devono essere in volo durante una parte del lancio a Cascade
- ***Nota: Direttamente Rilancio/Rimbalzo senza alcuna fermata () - tutti gli attrezzi**
- > Il Rilancio/Rimbalzo è la parte principale del **R** (parte iniziale del lancio del R); in questo caso, è necessario riprendere il Rilancio/Rimbalzo affinché il **R** sia valido.
- > I criteri eseguiti durante il Rilancio/Rimbalzo sono validi
- > I criteri eseguiti durante la ripresa dell'attrezzo dopo il Rilancio/Rimbalzo non sono valutati come parte del R, perché, nella maggior parte dei casi, l'altezza del Rilancio/Rimbalzo non è la stessa del lancio iniziale. La ripresa del rilancio può essere usata come parte di una Difficoltà d'Attrezzo (AD).

Spiegazione ed esempio: registrazione degli elementi R

$$R \begin{matrix} \downarrow \\ \circ \\ \times \end{matrix} = 0,40$$

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

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

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

5.5. Scelta dei movimenti corporei nel R

Le Difficoltà corporee possono essere usate:

- con rotazione del valore di punti 0,10 durante ogni fase del R come rotazioni (non verranno prese in considerazione come BD)
- Con rotazione con un valore superiore a 0,10: queste rotazioni contano per il numero di rotazioni del **R** e come **BD**
- Con una **BD** durante il lancio purché la prima rotazione di base cominci immediatamente dopo la **BD** senza passi intermedi
- Con una **BD** durante la ripresa purché sia eseguita in accordo con la definizione del **R**

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

Il tour plongé può essere utilizzato nel R senza essere conteggiata nelle BD, purché sia eseguito con l'appoggio della mano a terra.

5.6. Elementi pre-acrobatici

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

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



- **"Saut plongé"**: salto con tronco flesso avanti seguito direttamente da una o più capovolte: è valido per il **R**.
Il Saut Plongé può essere eseguito per il **R** e l'AD.
I giudici dovrebbero assegnare il criterio "cambio di livello" \neq per il Saut plongé durante il R: "Saut plongé" seguito direttamente da altre 2 capovolte = R3 \neq (R con 3 rotazioni)

5.6.2. I Rovesciamenti e le ruote sono considerati differenti:

- avanti o indietro o laterali
- in appoggio su una o due mani
- sugli avambracci, sul petto o sulla schiena
- con o senza cambio delle gambe
- posizioni di partenza e arrivo: al suolo o in piedi

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

- Appoggio dorsale sulle spalle;
- Spaccata al suolo sagittale o frontale, senza alcun arresto nella posizione;
- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci senza nessun altro contatto con il suolo; senza rovesciamento/ruota e senza arresto nella posizione verticale.

5.6.4. Tutti i gruppi di elementi autorizzati, pre-acrobatici e non considerati acrobatici, possono essere inseriti nell'esercizio a condizione che siano eseguiti di passaggio senza fermarsi nella posizione tranne che per un breve sosta per riprendere l'attrezzo durante l'elemento.

5.6.5. Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere utilizzato una volta nel R e una volta nell'AD.

6. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (AD)

6.1. Definizione

Una tecnica particolarmente difficile, interessante o innovativa di uso dell'attrezzo o di coordinazione tra l'attrezzo e il corpo costituita da minimo 1 Base + minimo 2 criteri o 2 basi + 1 criterio.

Può essere eseguita:

- isolata
- durante la **BD**: la base della AD validerà la **BD**
- durante **S**

Ciascuna **AD** deve essere differente.

6.2. Requisiti

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

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

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

6.3. Valore

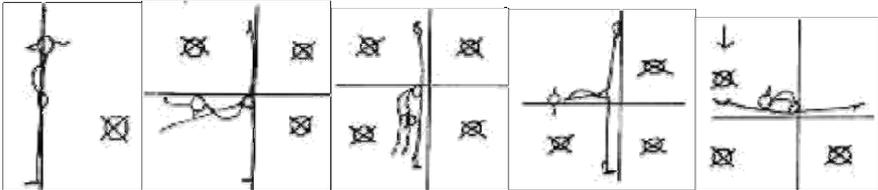
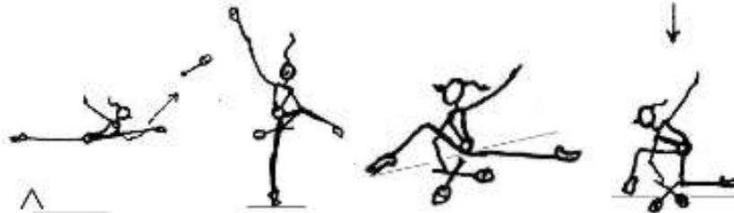
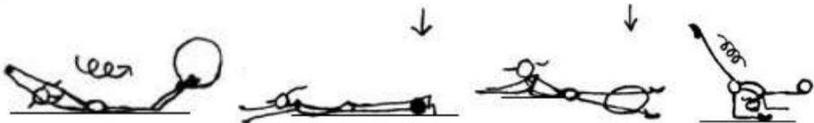
La base coordinata con minimo 2 criteri sotto elencati (6.4.) ha un valore di 0,30 o 0,40.

Descrizione della Base	Valore
Ogni Fondamentale o Non-Fondamentale (ad eccezione della ripresa da grande o medio lancio)	0,30
Durante la ripresa dell'attrezzo dopo un medio/grande lancio	0,40

6.4. Criteri

Simbolo	Criteri
	Senza l'aiuto delle mani
	Fuori dal controllo visivo
	Con la rotazione del corpo (180° e più)
BD	Difficoltà corporea di salto, equilibrio o rotazione
	Fune che gira per dietro (aperta o piegata) Fune - braccia incrociate durante salti o saltelli
	Sotto la/e gamba/e
	Trasmissioni senza l'aiuto delle mani con almeno 2 diverse parti del corpo
	Eseguita in serie senza interruzione
	Doppia rotazione dell'attrezzo durante salti o saltelli
	Posizione al suolo (valido anche in appoggio sul ginocchio)
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio o la ripresa
	Lancio dopo un palleggio al suolo Lancio dopo un rotolamento al suolo Direttamente Rilancio/Rimbalzo
	Lancio della fune aperta e tesa  (tenuta per un capo o al centro della fune)
	Lancio con rotazione intorno al proprio asse (cerchio) o sul piano orizzontale (clavetta(e))
	Lancio di 2 clavette (): simultaneo, asimmetrico, "Cascade" (doppio o triplo)
	Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano
	Piccolo/medio lancio asimmetrico di 2 clavette
	Ripresa direttamente dell'attrezzo con un rotolamento sul corpo
	Ripresa della palla (●) con una mano
	Ripresa diretta in rotazione del 
	Ripresa mista di  e 

Spiegazioni ed Esempi

Simbolo	Criteri
≠	<p>Senza l'aiuto delle mani L'attrezzo deve avere un movimento tecnico autonomo che può essere iniziato:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con l'impulso da un'altra parte del corpo • Con l'impulso iniziale dalla mano(i), ma in seguito l'attrezzo deve essere in grado di avere un movimento autonomo completo senza la mano (i)
⊗	<p>Fuori dal campo visivo: Esempi</p> 
⊖	<p>Con un elemento di rotazione (180° o più) sull'asse verticale, sagittale o frontale del corpo. Esempi: Pivot, Chainée, Rovesciata, Tour Plongé, ecc.</p>
BD	<p>Difficoltà di Salto, Equilibrio o Rotazione. Esempio: Ampio rotolamento della palla durante un salto enjambée () ⊗ — ⊗ Ripresa del cerchio direttamente in rotolamento sulla schiena durante un equilibrio ↓ (⊗)</p>
/	<p>Lancio, ripresa e maneggio dell'attrezzo in un difficile rapporto corpo-attrezzo eseguito sotto la gamba (e). Esempio:</p>  <p>Esempi, cont: rotazione della palla sulla punta del dito sotto la gamba, o mouliné delle clavette sotto la gamba durante un movimento di rotazione del corpo, ecc.</p>
3→	<p>Eseguita in serie senza interruzione La serie è composta da una successione di 2 o 3 elementi diversi dello stesso Gruppo tecnico d'attrezzo, tutti con cambio di piani, direzioni, livelli, altezza, ritmo o variazione del rapporto corpo-attrezzo. Esempio: 2-3- grandi rotolamenti sul corpo; 2-3 differenti piccoli lanci con le 2 clavette, ecc.</p>
=	<p>Lancio, ripresa, lunghi rotolamenti dell'attrezzo sul corpo in un difficile rapporto corpo-attrezzo, con il rischio di perdita, in una posizione al suolo (valida anche in appoggio sul ginocchio). Esempio:</p> 

7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)

I giudici-D valutano le Difficoltà, applicano il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	Come da P.T.	Numero di Difficoltà per ciascun gruppo corporeo (\wedge , T, \circ) inferiore rispetto a quanto previsto dal P.T.: penalità per ogni Difficoltà mancante Esecuzione di Difficoltà corporee di numero inferiore o superiore rispetto quanto previsto dal P.T.
Se la BD è ripetuta, la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità)		
Combinazioni di passi di danza	Come da P.T.	Assenza di minimo 1, dove prevista
Elementi tecnici Fondamentali d'attrezzo o Elementi attrezzo obbligatori	Come da P.T.	Per ogni elemento mancante
Elementi Dinamici con rotazione	Come da P.T.	
Difficoltà d'attrezzo	Facoltative dove previste dal P.T.	

Tavola Difficoltà di salto (^)

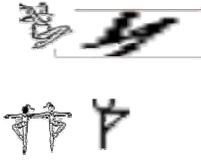
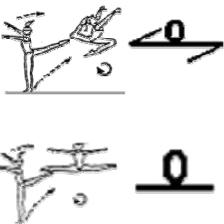
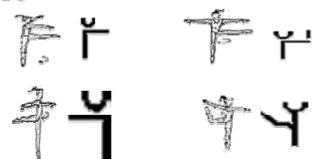
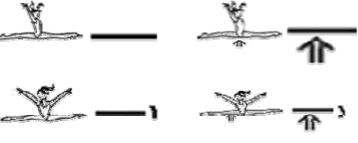
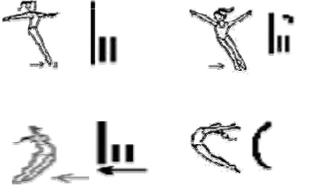
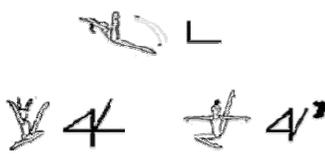
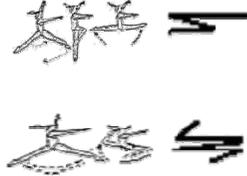
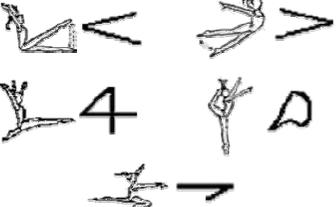
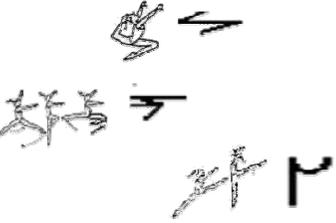
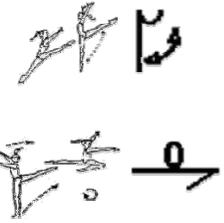
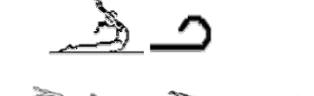
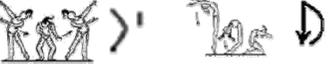
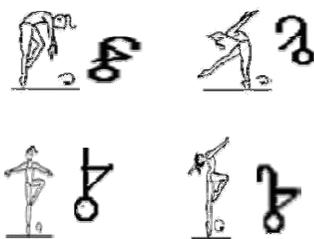
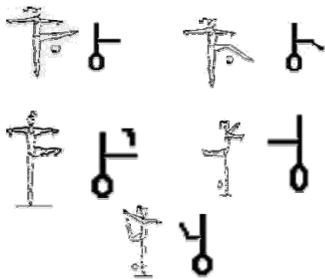
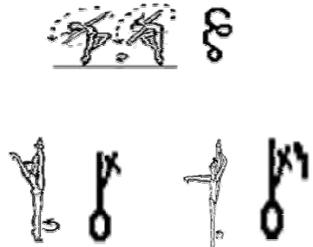
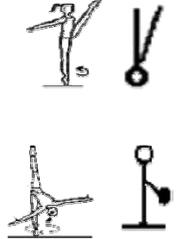
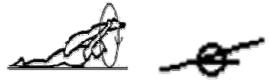
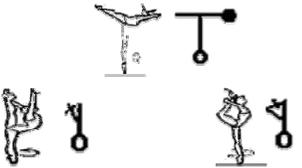
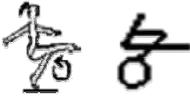
		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1			^{360°} 			
2			^{180°} 			
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte		<p>(tutto il piede più alto della testa)</p> 			
4	Sforbiciata flessa (Gatto) 					

Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	<p>Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/lat/dietro)</p> <p>Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flesso avanti</p> 					 <p style="text-align: right;">a tutta pianta</p>
2	<p>Staccata sagittale/frontale</p>					
3						
4	<p>Flessione del busto indietro da in ginocchio</p> 			<p>Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min.1 giro</p> 		
5	<p>Equilibrio sul bacino (squadra)</p>	<p>Movimento indietro fino sui gomiti</p> 				

N.B. Gli equilibri in relevé possono essere eseguiti a piede piatto: il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo include una freccia ↓

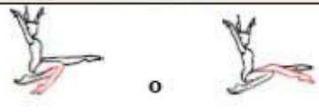
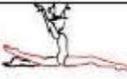
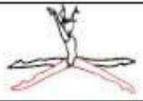
Tavola Difficoltà di Rotazione ()

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro					
2	Due chainée (non Lancio)					
3						
4	Capovoita laterale (non su lancio)					
5	Rotazione sul bacino con gambe raccolte (180° o più)	RI				
6						

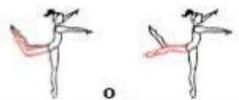
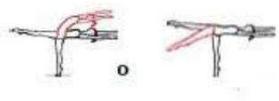
Esempi di Difficoltà di Salto, di Equilibrio e di Rotazione.

Guida per le deviazioni nella forma valida e non valida.

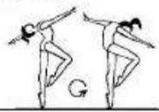
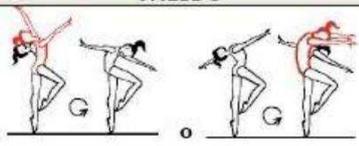
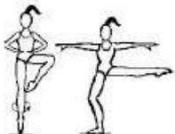
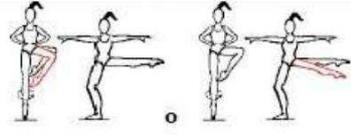
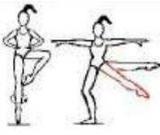
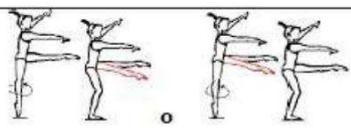
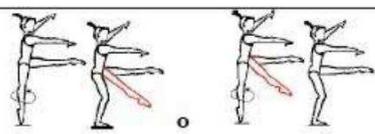
I seguenti esempi di difficoltà di Salto sono destinati ad essere una guida per le deviazioni nella forma valida e non valida.

Tipi di Salto/Base	VALIDO	NON VALIDO: Forma scorretta
Cosacco 		
Enjambé (richiesti 180°) 		
Biche 		
Boucle con ambedue le gambe 		

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

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

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

Types di Rotazioni/Base	VALIDO	NON VALIDO: Forma scorretta
Giro in Spirale ("tonneau" con la contrazione del busto su 1 gamba) 		
Fouetté Passé 		
Fouetté con gamba all'orizzontale 		

ESERCIZI INDIVIDUALI ESECUZIONE (E)

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE

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

2. PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E): PUNTI 10,00 **Il punteggio E include le deduzioni per:**

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

3. COMPONENTE ARTISTICA

3.1. UNITÀ DELLA COMPOSIZIONE

3.1.1. Idea guida: Carattere

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

- d) I cambiamenti nel carattere e/o velocità della musica dovrebbero essere espressi dai cambiamenti nel carattere e/o velocità dei movimenti, questi cambiamenti dovrebbero essere combinati armoniosamente.

3.1.2. Collegamenti

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

3.2. MUSICA E MOVIMENTO

3.2.1. Ritmo

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

Spiegazioni

Obiettivi per la musica e il movimento:

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

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

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

- *Frase musicale: una parte melodica, una successione di note che formino una **sequenza***

Caratteristica

- *Melodia: Una sequenza ritmicamente organizzata di singoli toni così in relazione tra loro da rendere una particolare frase o idea*
- *Ritmo "Ground"*
- *Velocità metronomica*

Possibilità / esempi di diversi modelli ritmici:

- *Sincope: uno spostamento temporaneo del regolare **accento** metrico nella musica causato in genere sottolineando il tempo debole (**intenzionalmente** "utilizzando" l'accento debole).*

Esempio: la ginnasta va in un equilibrio sull'accento debole e utilizza l'accento forte per mantenerlo, senza usare il corpo per marcare l'accento, creando un effetto intenzionale.

- *Controtempo*
- *"Triolas"*

3.2.2. Cambi dinamici

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

3.3. ESPRESSIVITÀ CORPOREA

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

3.4. VARIETÀ

- a) **Direzioni e traiettorie** (avanti, indietro, in curva, ecc): la creazione di diverse figure per utilizzare l'intera pedana in maniera variata e completa
- b) **Livelli e le modalità di spostamento**: ginnasta in volo, in piedi, al suolo, che corre, che salta, che cammina etc.
- c) **Elementi Attrezzo**: gli elementi con l'attrezzo devono essere eseguiti su diversi piani, in diverse direzioni, su diverse parti del corpo, con tecniche diverse, ecc. Quando gli elementi attrezzo si ripetono o sono tutti eseguiti sullo stesso piano, senza alcun cambiamento, questa mancanza di varietà è penalizzata

4. FALLI ARTISTICI

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
IDEA GUIDA: CARATTERE Lo stile e il carattere dei movimenti riflettono il carattere della musica; questo carattere forma un'idea guida sviluppata dall'inizio, alla metà e alla fine	Il carattere o l'idea sono evidenti e sviluppati con solo poche, se non che alcune brevi incongruenze dovute a piccoli falli artistici		Il carattere e l'idea sono presenti ma non pienamente sviluppati per l'intera composizione		L'esercizio manca del tutto di carattere o idea definiti					
COLLEGAMENTI Passaggi logici e scorrevoli da un movimento all'altro	Interruzione isolata, ogni volta fino a p. 1,00.									L'intero esercizio è una serie di collegamenti scollegati
			Per mancanza di contatto con l'attrezzo all'inizio e alla fine (fallo di composizione) Posizione di partenza ingiustificata							
RITMO Armonia tra i movimenti e: Accenti musicali, frasi e tempo	Interruzione isolata, ogni volta fino a p. 1,00.									L'intero esercizio è scollegato dal ritmo (musica di sottofondo)
			Introduzione musicale senza movimento più lunga di 4 secondi		Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio					
CAMBI DINAMICI L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica		I movimenti della ginnasta non rispettano i cambi dinamici oppure i movimenti della ginnasta non creano cambi dinamici quando la musica manca di cambi dinamici								

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
ESPRESSIONE CORPOREA	Momenti isolati dove non tutti i segmenti partecipano pienamente	Partecipazione insufficiente di segmenti corporei	Momenti segmentari, rigidi l'intero esercizio							
VARIETÀ										
Direzioni	Varietà insufficiente nell'uso delle direzioni e traiettorie									
	Movimenti eseguiti sullo stesso posto sulla pedana per lungo tempo									
	L'intera pedana non è utilizzata									
Livelli e spostamenti	Varietà insufficiente nell'uso di livelli e delle modalità di spostamento									
Elementi attrezzo	Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tipi di elementi attrezzo									

5. FALLI TECNICI

Falli tecnici: penalizzati per ogni elemento in fallo, eccetto per le penalità forfettarie			
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto o mancanza di ampiezze nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto) , inclusa la scorretta posizione asimmetrica delle spalle durante un elemento corporeo		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo Perdita totale di equilibrio con caduta: 0,70
Salto	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo pesante • Arrivo scorretto (Esempio: il busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo) 		
Equilibri	<ul style="list-style-type: none"> • Forma non fissata né tenuta • Forma non fissata né tenuta 		
Rotazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevè • Saltello (i) senza spostamento • Spostamento (slittamento) durante la rotazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Asse del corpo non verticale e terminare con un passo • Saltello (i) con spostamento 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo pesante • Elemento pre-acrobatico/non-pre-acrobatico con tecnica non autorizzata 		
Attrezzo			
Caduta dell'attrezzo (per la caduta di 2 clavette in successione: la giudice penalizzerà una volta per il totale di numero di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana)		Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo 1-2 passi • Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 0,70 • Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 0,70
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 0,70
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	<ul style="list-style-type: none"> • Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi • Passo "Chassè" nel R 	Attrezzo inutilizzabile (0,70)
	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	Attrezzo Statico **	

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, o per la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Perdita di un capo della fune, con un breve arresto nell'esercizio		
	Piccolo inciampo nella fune	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Nodo nella fune senza interruzione dell'esercizio	Nodo nella fune con interruzione dell'esercizio	
Cerchio			
Tecnica di Base	<ul style="list-style-type: none"> Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto) 		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	<ul style="list-style-type: none"> Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto Rotolamento scorretto con rimbalzo 		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio		
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrato") (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	<ul style="list-style-type: none"> Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto Rotolamento scorretto con rimbalzo 		
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, ecc. (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto))		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		
Nastro			
	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Maneggio scorretto: passaggio/trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro(ogni volta, fino a massimo 1,00 p)	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione dell'esercizio	
	La cosa del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappè, ecc.		

** Attrezzo statico (vedere pag. 22)

ESERCIZI DI SQUADRA GENERALITÀ

1. NUMERO DI GINNASTE

Se durante un esercizio una ginnasta lascia la squadra per validi motivi:

- La ginnasta può essere sostituita da un'altra ginnasta (Penalità del Giudice Coordinatore)
- Se la ginnasta non è sostituita, l'esercizio non è valutato

2. ENTRATA

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

DIFFICOLTÀ (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

1.1. Le ginnaste devono includere solo gli elementi che possano eseguire in modo sicuro e con un alto grado di estetica e competenza tecnica

1.2. Ci sono cinque **componenti la Difficoltà**:

- 1) Difficoltà Corporea (**BD**),
- 2) Difficoltà di Scambio (**ED**)
- 3) Combinazioni di passi di danza (**S**)
- 4) Elementi dinamici con rotazione (**R**)
- 5) Collaborazioni (**C**).

1.3. L'ordine di esecuzione delle difficoltà è libero; tuttavia, le Difficoltà devono essere organizzate logicamente e in modo scorrevole, intervallate da movimenti ed elementi che creino una composizione con un'idea, che sia più di una serie o di un elenco di difficoltà.

1.4. I giudici Difficoltà identificano e registrano le Difficoltà nell'ordine della loro esecuzione.

1.5. Requisiti per le Difficoltà

Componenti di Difficoltà collegati a elementi tecnici d'attrezzo	Difficoltà senza scambi: Difficoltà corporee	Difficoltà con scambio: Difficoltà di Scambio	Combinazione di Passi di danza	Elementi Dinamici con Rotazione	Collaborazione
Simboli	BD Come da P.T.	ED Come da P.T.	S Come da P.T.	R Come da P.T.	C Come da P.T.

2. DIFFICOLTÀ SENZA E CON SCAMBIO: BD e ED

2.1. BD

- 2.1.1. Tutti gli elementi **BD** elencati per gli esercizi individuali sono validi anche per gli esercizi di Squadra (vedere Tavole di difficoltà degli esercizi individuali) (\wedge, τ, ϕ)
- 2.1.2. Gruppi Difficoltà corporee
- Salti
 - Equilibri
 - Rotazioni
- 2.1.3. Deve essere presente minimo 1 Difficoltà di ciascun Gruppo corporeo, eseguita simultaneamente da tutte e 5 le ginnaste.
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.
- 2.1.4. Ogni BD è conteggiata una sola volta; se la BD è ripetuta, la difficoltà non è valida (**nessuna penalità**).
- 2.1.5. Le BD per essere valide devono essere eseguite da tutte e 5 le ginnaste. Le Difficoltà non saranno valide se non sono eseguite da tutte e 5 le ginnaste, sia se la causa fosse un fallo di composizione che un fallo tecnico di una o più ginnaste.

Spiegazioni

Le Difficoltà devono essere eseguite:

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

- 2.1.6. La **BD** di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della **BD**.
- 2.1.7. L'esecuzione simultanea di 3 o più Difficoltà corporee differenti di tutte e 5 le ginnaste, non è autorizzata. In questo caso, la **BD** non sarà valida.

Spiegazioni/Esempi

Non autorizzate: 3 BD eseguite nello stesso momento:

- *3 ginnaste: "Jetè en tournant"*
- *1 ginnasta: "Salto cosacco"*
- *1 ginnasta: "Salto cervo teso"*

- 2.1.8. Serie: una ripetizione identica di 2 o più salti o pivot; ogni salto o pivot della serie conta come 1 Difficoltà Salto o di Rotazione.
- 2.1.9. **Requisiti per le BD (vedere Esercizi Individuali Difficoltà 2.2)**
- 2.1.10. **Valutazione delle BD (vedere Esercizi Individuali Difficoltà 2.3)**

2.2. ED

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

Spiegazioni
<i>Gli Scambi possono essere eseguiti:</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>simultaneamente o in rapidissima successione</i>• <i>con le ginnaste sul posto o in spostamento</i>• <i>dalle 5 ginnaste insieme o da sottogruppi</i>• <i>tra 1 tipo o 2 tipi di attrezzo</i>• <i>con i livelli di altezza/parabole dei lanci uguali o misti</i>
Nota per Fune/Nastro: <i>Una ED per lancio della fune o del nastro è valida solo se l'attrezzo è totalmente libero nello spazio per un tempo abbastanza lungo</i>
Nota per Nastro: <i>Quando si scambiano i nastri con un lancio, le ginnaste devono generalmente riprendere l'attrezzo all'estremità della bacchetta. Tuttavia, è permesso riprendere intenzionalmente l'attrezzo per la stoffa, entro una zona approssimativamente di 50 cm. dallo snodo, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale</i>
Nota per Clavette: <i>la ED è valida sia con il lancio di 1 clavetta che con il lancio di 2 clavette</i>

- 2.2.2. Sono valide come **ED**, solo gli scambi con medi e grandi lanci degli attrezzi tra le ginnaste, eseguiti ad una distanza minima di 4 m (la distanza inferiore a 4 m annulla il valore dello scambio).
- 2.2.3. Gli scambi possono essere dello stesso o differente valore per tutte e 5 le ginnaste; l'**ED** di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della **ED**.
- 2.2.4. La Difficoltà corporea con un valore di 0,10 può essere effettuata durante la ED (come criterio per il valore dell'**ED**), ma non conterà come **BD**. Una BD con un valore superiore a 0,10 eseguita durante una ED non sarà valutata come BD né contata come un criterio per l'ED.
- 2.2.5. **Requisiti**
Per essere valide, le **ED** devono essere eseguite da tutte e 5 le ginnaste senza alcuno di questi gravi falli tecnici:
- a) Perdita dell'attrezzo, incluso di 1 o 2 clavette
 - b) Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta
 - c) Collisione delle ginnaste o degli attrezzi
- 2.2.6. **Valore**
- Il valore di base del lancio e ripresa da parte di tutte le 5 ginnaste: 0,20
 - Il valore della **ED** può essere aumentato dai criteri aggiuntivi
 - I criteri aggiuntivi (uguali o differenti) sono validi solo se eseguiti da tutte e 5 le ginnaste

Spiegazioni/Esempi

Criteri: 0,10 ciascuno per lancio e/o ripresa

N.B. I criteri eseguiti immediatamente prima del lancio o immediatamente dopo la ripresa non sono considerati per il valore dello scambio

	<i>Distanza: 6 metri tra le ginnaste durante il lancio e/o durante la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia)</i>
	<i>Lancio e/o ripresa al suolo: le ginnaste devono essere già al suolo e non scendere al suolo durante il lancio e/o la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia)</i>
	<i>Un elemento di rotazione durante il lancio, durante il volo, durante la ripresa dello scambio</i>
BD	<i>Con BD, del valore di 0,10, eseguite sia sul lancio che sulla ripresa</i>
	<i>Fuori dal campo visivo</i>
	<i>Senza l'aiuto delle mani</i>
	<i>2 clavette insieme simultanee o asimmetriche o a cascade</i>
	<i>Sotto la gamba/gambe</i>
	<i>Lancio obliquo del cerchio </i>
	<i>Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio e/o la ripresa (, )</i>
	<i>Lancio dopo un palleggio al suolo/lancio dopo un rotolamento al suolo Rilancio/rimbalzo diretto senza alcuna interruzione - tutti gli attrezzi</i>
	<i>Lancio della fune  aperta e tesa (tenuta a un capo o al centro)</i>
	<i>Ripresa della fune  con un capo per ciascuna mano</i>
	<i>Lancio con rotazione intorno al proprio asse (cerchio ) o rotazione sul piano orizzontale (clavetta(e) )</i>
	<i>Ripresa dell'attrezzo diretta in rotolamento sul corpo</i>
	<i>Ripresa della palla  con una mano o ripresa di una clavetta ad una mano che tiene la seconda clavetta </i>
	<i>Ripresa diretta in rotazione del cerchio </i>
	<i>Ripresa mista di fune e clavette (, )</i>

3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI

3.1. Definizione

Ogni attrezzo (, , , , ) ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella propria cella. (3.1 Esercizi Individuali Difficoltà)

Ogni attrezzo (, , , , ) ha dei Gruppi tecnici attrezzo Non-Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella propria casella. (3.2 Esercizi Individuali Difficoltà)

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

3.2. Requisiti

Tutti i gruppi tecnici attrezzo Fondamentali non sono richiesti per l'esercizio di squadra. È richiesta la varietà di scelta fra i gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e Non-fondamentali, la mancanza di varietà è penalizzata nella componente artistica.

3.3. Tavola riassuntiva dei Gruppi Tecnici Fondamentali e Non-Fondamentali.

(Vedere Esercizi Individuali Difficoltà 3.1-3.2)

3.4. Attrezzo statico

(Vedere Esercizi Individuali Difficoltà 3.3)

4. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)

4.1. (Vedere Esercizi Individuali Difficoltà 4.1 - 4.2)

L'uso di ambedue le mani nel maneggio di attrezzo non è richiesto per la Squadra.

<i>Spiegazioni</i>
<i>La combinazione di Passi di danza può essere eseguita:</i>
<ul style="list-style-type: none"><i>Stessi o differenti da parte di tutte e 5 le ginnaste</i><i>Stessi o differenti dai sottogruppi</i>

4.2. Durante S è possibile eseguire quanto segue:

- **BD** del valore massimo di 0,10 p., ad esclusione della serie c
- Lanci (piccoli, medi, grandi), se sono di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento; parte dei passi di danza può essere effettuata sotto il volo. **se è presente minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale attrezzo**
- Collaborazioni che non interrompano la continuità della **S**

Non è possibile eseguire:

- **R** durante **S**
- completamente al suolo

I passi di danza non saranno validi nei seguenti casi:

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

5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

5.1. (Vedere **Esercizi Individuali Difficoltà 5**)

Per essere valido, la definizione di base deve essere riscontrata in tutte e 5 le ginnaste.

Spiegazione
<i>Il R può essere eseguito:</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Simultaneo</i>• <i>In successione da sottogruppo</i>

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

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

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

5.5. Vedere Individuale Difficoltà (5.1 Definizione, 5.2 Requisiti, 5.3 Valore, 5.4 Tavola riassuntiva dei criteri aggiuntivi, 5.5 Scelta dei movimenti corporei, 5.6 Elementi pre-acrobatici)

5.6. La stessa rotazione (elementi pre-acrobatici, chainée, ecc.) può essere utilizzata una volta in **R** e una volta in **ED** e/o in **C**.

6. COLLABORAZIONI

6.1. Definizione

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

Spiegazione
<i>Il successo della Collaborazione dipende dalla perfetta coordinazione tra le ginnaste, eseguita:</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Con o senza contatto diretto</i>• <i>Da tutte le ginnaste insieme o da sottogruppi</i>• <i>Con varietà di spostamento, direzioni e formazioni</i>• <i>Con o senza rotazione</i>• <i>Con la possibilità di sollevamento di una o più ginnaste e/o con appoggio sull'attrezzo o le ginnaste</i>

6.2. Requisiti

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

6.3. Tavola Collaborazioni Corpo Libero

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

6.4. Tavola delle Collaborazioni senza rotazione del corpo

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	Senza lancio dell'attrezzo
C			<ul style="list-style-type: none"> Passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso i movimenti degli attrezzi o delle compagne
			Con lancio o trasmissione di uno o più attrezzi
	CC		<ul style="list-style-type: none"> Lancio: piccolo, medio o grande di uno o più attrezzi Trasmissione: passaggio dell'attrezzo fra le ginnaste con tecniche differenti: rotolamenti, rotolamenti al suolo, palleggi, scivolamenti, ecc.
			Con medio o grande lancio o ripresa da medio o grande lancio di due o più attrezzi simultaneamente da una stessa ginnasta
		C ↗ ↘	Lancio Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette o 1 (o 2) clavette + un altro attrezzo
		C ↓ ↓	Ripresa Nota: non valido quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione saldata ("serrata")

6.5. Tavola delle Collaborazioni con rotazione del corpo

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn	CR2 2-3 ginn			<p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn	CRR2 2-3 ginn		<p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo (i)
			CRRR	<p>Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.

- Le Collaborazioni con rotazione possono essere combinate con la Collaborazione con lancio simultaneo  ripresa simultanea . In questo caso, il valore della collaborazione è dato dalla somma dei valori delle due componenti.
- Le Collaborazioni con rotazione non possono essere combinate con **C** o **CC**.

Criteri aggiuntivi per CR, CRR, CRRR:

 senza aiuto della mano(i): + 0,10

 fuori dal campo visivo: + 0,10

 Per CR, CRR, CRRR: quando eseguito da minimo 1 ginnasta che esegue l'azione principale di rotazione del corpo con perdita del controllo visivo, validi una volta per lancio e/o una volta per ripresa per Collaborazione con rotazione

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

- Tutte e 5 le ginnaste non partecipano all'azione(i) della collaborazione
- Perdita dell'attrezzo, incluso di 1 o 2 clavette
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta
- Collisione tra ginnaste o attrezzi
- Ginnasta o attrezzo immobile/ginnasta senza attrezzo, ciascuno per più di 4 secondi
- Elementi proibiti
- L'attrezzo è lanciato dalla compagna dopo che sia stata completata la rotazione (l'attrezzo deve essere in volo durante la rotazione)

6.7. Elementi proibiti durante la Collaborazione

- Azioni o posizioni in appoggio su una o più compagne, senza contatto con il suolo, mantenute per più di 4 secondi
- Portare o trascinare una ginnasta al suolo per più di 2 passi
- Camminare - con più di un appoggio - sopra una o più ginnaste raggruppate insieme
- Spaccata al suolo, sagittale o laterale, con arresto nella posizione
- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci, senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruota e con arresto nella posizione verticale
- Formare delle piramidi

7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)

I giudici-D valutano le Difficoltà, applicano il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0,30
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	Come da P.T.	Numero di Difficoltà per ciascun gruppo corporeo (\wedge , \bar{T} , δ) inferiore rispetto a quanto previsto dal P.T.; penalità per ogni difficoltà mancante Esecuzione di Difficoltà corporee di numero inferiore o superiore rispetto quanto previsto dal P.T.
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	Come da P.T.	Esecuzione di Difficoltà di Scambio di numero inferiore o superiore rispetto quanto previsto dal P.T.
Combinazione di passi di danza	Come da P.T.	Assenza di minimo 1, dove prevista
Elementi Dinamici con rotazione	Come da P.T.	Esecuzione di un numero di R superiore rispetto quanto previsto dal P.T.
Collaborazioni	Come da P.T.	Esecuzione di un numero di Collaborazioni inferiore rispetto quanto previsto dal P.T.

ESERCIZI DI SQUADRA ESECUZIONE (E)

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE

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

2. PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E): PUNTI 10,00

Il punteggio E include le deduzioni per:

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

3. COMPONENTE ARTISTICA

3.1. UNITÀ DELLA COMPOSIZIONE

3.1.1. Contatto con l'attrezzo e le ginnaste

All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste non possono rimanere senza attrezzo per più di 4 secondi.

Se l'attrezzo e le ginnaste non iniziano a muoversi contemporaneamente, i vari movimenti devono susseguirsi rapidamente entro 4 secondi massimo, per evitare uno o più ginnaste/attrezzi statici.

Durante le Collaborazioni, è possibile per una o più ginnaste essere in possesso di due o più attrezzi e le loro compagne di nessuno, a condizione che tale situazione duri 4 secondi o meno.

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

È possibile iniziare o terminare un esercizio con una o più ginnaste "sollevate" in appoggio sull'attrezzo e/o le ginnaste; per la posizione di partenza, le ginnaste devono terminare il sollevamento dopo non più di 4 secondi dall'inizio della musica.

3.1.2. Carattere, ritmo, cambi dinamici: tutte le norme menzionate in 3.1.1, 3.2.1 e 3.2.2 Individuale, sono valide anche per gli esercizi di Squadra.

3.1.3. Espressione Corporea: il lavoro collettivo della Squadra dovrebbe includere la stessa bellezza, eleganza e intensità dei movimenti per tutte le ginnaste.

3.2. VARIETÀ

3.2.1. Formazioni (minimo 4 diverse)

Spiegazioni

Le formazioni devono essere create con le varietà di seguito:

- *occupazione delle diverse aree della pedana: centro, angoli, diagonali, linee*
- *Distribuzione delle posizioni all'interno delle formazioni (fronte avanti, indietro, l'un l'altro, ecc.)*
- *Disegni: cerchi, linee in tutte le direzioni, triangoli, ecc*
- *Ampiezza: dimensione/profondità del disegno (largo, chiuso, ecc).*

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

Spiegazioni

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

3.2.3. Collaborazione

Vari tipi di collaborazione e vari tipi di organizzazione all'interno di ogni tipo di collaborazione sono descritti nella tabella Collaborazioni (Vedere Difficoltà 6.3, 6.4, 6.5). La mancanza di varietà sarà penalizzata.

3.2.4. Organizzazione del lavoro collettivo

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

Spiegazioni
Guida per il lavoro collettivo

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

- 3.2.5. **Direzioni e spostamenti**: creazione di forme diverse per utilizzare l'intera pedana in maniera varia e completa, ginnaste in volo, in piedi, al suolo, che corrono, saltano, camminano, ecc.
- 3.2.6. **Elementi attrezzo**: gli elementi attrezzo devono essere eseguiti su piani differenti, in diverse direzioni, su differenti parti del corpo, con diverse tecniche, ecc. Quando gli elementi attrezzo si ripetono o sono tutti eseguiti sullo stesso piano, senza alcun cambiamento, questa mancanza di varietà è penalizzata.

4. FALLI ARTISTICI

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

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
CAMBI DINAMICI L'energia, la forza, la velocità e l'intensità del movimento corrispondono alle variazioni dinamiche della musica		I movimenti della ginnaste non rispettano i cambi dinamici oppure i movimenti delle ginnaste non creano cambi dinamici quando la musica manca di cambi dinamici								
ESPRESSIONE CORPOREA		La mancanza di espressività (bellezza, eleganza e intensità) dei movimenti del corpo da parte di tutte le ginnaste								
VARIETÀ										
Formazioni		Mancanza di equilibrio nell'ampiezza	Meno di 4 formazioni (una volta)							
		Predominanza di un tipo di disegno								
Scambi		Mancanza di varietà dei lanci								
Collaborazioni			Elementi proibiti nella collaborazione							
Lavoro collettivo		Per mancanza di uno o più tipi di lavoro collettivo								
Direzioni e spostamenti	Varietà insufficiente nell'uso delle direzioni e degli spostamenti									
Elementi attrezzo	Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tipi di elementi attrezzo									

5. FALLI TECNICI

Falli tecnici			
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Movimenti corporei			
Generalità	Movimento incompleto o mancanza di ampiezze nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni		
	Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (ciascuna ginnasta)	Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento (ciascuna ginnasta)	Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo (ciascuna ginnasta) Perdita totale di equilibrio con caduta: 0,70 (ciascuna ginnasta)
Salto	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo pesante • Arrivo scorretto (Esempio: il busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo) 		
Equilibri	<ul style="list-style-type: none"> • Forma non fissata né tenuta • Forma non fissata né tenuta 		
Rotazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevè • Saltello (i) senza spostamento • Spostamento (slittamento) durante la rotazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Asse del corpo non verticale e terminare con un passo • Saltello (i) con spostamento 	
Elementi pre-acrobatici	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo pesante • Elemento pre-acrobatico/non-pre-acrobatico con tecnica non autorizzata 		
Attrezzo			
Caduta dell'attrezzo (per la caduta di 2 clavette in successione: la giudice penalizzerà una volta per il totale di numero di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana) (ciascuna ginnasta)	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)	Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo 1-2 passi <ul style="list-style-type: none"> • Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 0,70 • Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 0,70
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 0,70
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo (ciascuna ginnasta)	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi (inclusi passi chassè in ED, R, Collaborazioni con rotazione)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ripresa scorretta con l'aiuto di una mano (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo, con 2 mani per la palla) o con l'aiuto del corpo (ogni volta). Per ED, R e C solo una penalità indipendentemente dal numero delle ginnaste • Contatto involontario con il corpo 	Attrezzo Statico * (ogni volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste) Durante la collaborazione immobilità visibile di uno o più attrezzi per più di 4 secondi (ogni volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste)	

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, o per la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Perdita di un capo della fune, con un breve arresto nell'esercizio (ciascuna ginnasta)		
	Piccolo inciampo nella fune (ciascuna ginnasta)	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
	Nodo nella fune (ciascuna ginnasta)	Nodo con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
Cerchio			
Tecnica di Base	<ul style="list-style-type: none"> Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto) 		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	<ul style="list-style-type: none"> Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto Rotolamento scorretto con rimbalzo 		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio (ciascuna ginnasta)		
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	<ul style="list-style-type: none"> Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto Rotolamento scorretto con rimbalzo 		
Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, interruzione del movimento durante i piccoli cerchi (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto))		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta, fino a massimo 1,00 punto)		
	Maneggio scorretto: passaggio/trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta, fino a massimo 1,00 p)	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
	Nodo senza interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	Nodo con interruzione dell'esercizio (ciascuna ginnasta)	
	La cosa del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappè, ecc.		

*Attrezzo statico (vedere pag. 22)