



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Ritmica



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CODICE DEI PUNTEGGI

ANNO SPORTIVO
2022

GINNASTICA RITMICA



Con l'organizzazione amministrativa
e tecnica della:



ConfSport Italia A.P.S.S.D.

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



Iscritta nel Registro delle
Associazioni di Promozione Sociale
n. 713 - Det. N. D4535 del 14/12/2006



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

c/o CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. - Via Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036

info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.confsportitalia.it - www.asiginnastica.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	17
4. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA (S)	21
5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	22
6. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (AD)	25
7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	28

TAVOLA DIFFICOLTÀ DI SALTO	29
TAVOLA DIFFICOLTÀ DI EQUILIBRIO	30
TAVOLA DIFFICOLTÀ DI ROTAZIONE	31

ESERCIZI INDIVIDUALI Esecuzione (E)

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE	32
2. PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E): PUNTI 10,00	32
3. COMPONENTE ARTISTICA	33
4. FALLI ARTISTICI	36
5. FALLI TECNICI	39

ESERCIZI DI SQUADRA Generalità

1. NUMERO DI GINNASTE	43
2. ENTRATA	43

ESERCIZI DI SQUADRA Difficoltà (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ	43
2. DIFFICOLTÀ SENZA E CON SCAMBIO: BD e ED	44
3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO	47
4. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)	47
5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	48
6. COLLABORAZIONI	48
7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	53

ESERCIZI DI SQUADRA Esecuzione (E)

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE	54
2. PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E): PUNTI 10,00	54
3. COMPONENTE ARTISTICA	55
4. FALLI ARTISTICI	57
5. FALLI TECNICI	60
DIRETTIVE TECNICHE	63

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. L'accompagnamento musicale con voce e parole può essere utilizzato **nel rispetto dell'etica**.
- 1.3.7. 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.)
- 1.3.8. 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.
- 1.3.9. 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.
- 1.3.10. In presenza di un esercizio interrotto (a causa di un infortunio o decisione autonoma):
- La giuria Difficoltà valuta le difficoltà presentate fino al momento dell'arresto, non si applicano le penalità per eventuali esigenze mancanti
 - La giuria Esecuzione applica i falli tecnici conteggiati fino al momento dell'interruzione e penalizza l'esercizio nelle parti mancanti per quanto concerne i falli artistici
 - **Giudice Cronometrista segna sull'ordine di lavoro in che momento è avvenuta l'interruzione.**
- Nel caso in cui l'esercizio sia interrotto nella prima metà (durata totale musica/2),** la giudice Esecuzione applica una penalità forfettaria di 5 punti in aggiunta ai falli tecnici conteggiati fino al momento dell'interruzione e la totalità dei falli artistici. A questi si aggiunge la penalità del cronometro calcolata dal momento dell'interruzione fino alla durata minima prevista dal P.T.

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 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 A, SERIE B, SERIE C, SERIE D, COPPA ITALIA, COMBINATA, ARCOBALENO e GRANDPRIX, 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 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**)
- **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: MEDIA tra le due giudici).

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: MEDIA tra le due giudici).

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

- 2.2.2. Per i Campionati di SERIE A, SERIE B, SERIE C, SERIE D, COPPA ITALIA, COMBINATA, GRANDPRIX 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**), 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 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: MEDIA tra le due giudici).

- 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 (media tra le due giudici).

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

Qualsiasi parte del corpo o attrezzo che tocchi il suolo al di fuori del bordo della pedana o qualsiasi attrezzo che esca dalla pedana e ritorni da solo, saranno penalizzati:

- **Penalità del Giudice Coordinatore: 0,30 p. ogni volta** per una ginnasta individualista o ciascuna ginnasta di squadra in fallo o ogni volta per l'attrezzo (due clavette insieme, che toccano il suolo al di fuori del bordo della pedana nello stesso momento, sono penalizzate una volta come un unico attrezzo).
- **Nessuna penalità:**
 - Se l'attrezzo esce da 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
 - Se l'attrezzo rotto o inutilizzabile è spostato fuori dalla pedana

Ogni esercizio deve essere interamente eseguito sulla pedana ufficiale:

- Se la ginnasta termina il proprio esercizio al di fuori della pedana, sarà applicata la penalità di 0,30 p per ginnasta che tocca il suolo al di fuori del bordo della pedana
- Qualsiasi Difficoltà iniziata al di fuori della pedana non sarà valutata (durante o alla fine dell'esercizio)
- Se la Difficoltà è iniziata all'interno della pedana e terminata al di fuori della pedana, la Difficoltà sarà valutata

SPECIFICHE FUORI PEDANA COORDINATORE

- Se una ginnasta perde 1 clavetta al di fuori della pedana e prende una clavetta di riserva, successivamente sposta fuori dalla pedana l'altra propria clavetta e prende la seconda clavetta di riserva (così da usare le stesse clavette in coppia), la penalità è di 0,30 + 0,30 (due tempi differenti e separati)
- Due clavette (incastrate o non), che toccano il suolo al di fuori del bordo della pedana nello stesso momento, sono penalizzate una volta come un unico attrezzo.
- Due clavette, che toccano il suolo simultaneamente al di fuori di 2 linee di pedana differenti, sono penalizzate due volte: 0,30 + 0,30
- Perdita simultanea di 2 o più attrezzi (uguali o diversi) al di fuori della pedana (stessa linea): una sola volta

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:

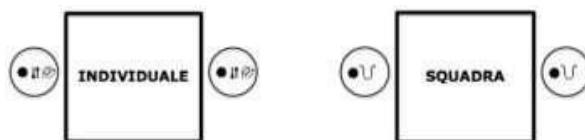
- Penalità del Giudice Coordinatore: punti 0,50

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

4.2.1. 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



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

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

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

4.2.4. Attrezzo inutilizzabile (esempio: nodi nel nastro)

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 durante l'esercizio l'attrezzo diviene inutilizzabile è consentito utilizzare l'attrezzo di riserva.

- 4.2.5. Se l'attrezzo cade ed **esce** di pedana, è permesso utilizzare l'attrezzo di riserva con penalità per attrezzo che tocca il suolo al di fuori del bordo della pedana (0,30 p)
- 4.2.6. 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: 0,50 p. per recupero non autorizzato
- 4.2.7. Se l'attrezzo cade e **non esce** dalla pedana, l'utilizzazione dell'attrezzo di riserva non è autorizzata
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,50 p. per utilizzo di un attrezzo di riserva non autorizzato

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): 1,00 p.

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 l'aspetto di un "tutù" di balletto è vietato
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con scarpette da ginnastica (mezze punte)
- La pettinatura deve essere ordinata e sobria e il trucco chiaro e leggero.

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

Se l'abbigliamento delle ginnaste individualiste e delle ginnaste di squadra/coppia non è conforme alle regole, è applicata una penalità dal Giudice Coordinatore:

- **Penalità** del giudice Coordinatore **0,30 p.** per la ginnasta individualista e una volta per la Squadra/Coppia in fallo

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

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: 0,30 p. 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;
- Al termine di ogni gara le classifiche con i punteggi potranno essere visionate dalle istruttrici. Le istruttrici che hanno necessità di ricevere chiarimenti in merito ai punteggi possono rivolgersi al Presidente di Giuria ESCLUSIVAMENTE AL TERMINE DELLA GIORNATA DI GARA;
- 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: 0,50 p. 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: 0,50 p. 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: 0,50 p. 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: 0,50 p.

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.

Il giudice Difficoltà identifica e registra le difficoltà nell'ordine della loro esecuzione.

Il **Requisiti per le Difficoltà**:

Componenti di Difficoltà collegati con elementi tecnici 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; ogni salto o pivot della serie è valutato singolarmente.

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 elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo (vedi 3. Gruppi Tecnici Attrezzo pag.17)

Nota: se un elemento tecnico attrezzo viene eseguito in modo identico durante la BD, la difficoltà non è valida (nessuna penalità).

Nota: durante le Rotazioni Fouettè e le rotazioni Tour Plongè: è necessario eseguire, ogni due Fouettè/Tour Plongè, un differente elemento tecnico d'attrezzo

- Senza uno o più dei seguenti gravi falli tecnici:
 - Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di Difficoltà Corporee
 - Perdita di equilibrio con appoggio su una mano o entrambe o sull'attrezzo
 - Perdita totale di equilibrio con caduta
 - Grave fallo tecnico con l'attrezzo (fallo tecnico da 0,30 p. o più)

<i>Spiegazioni</i>	
<i>Una BD in un collegamento con un lancio o un rotolamento dell'attrezzo</i>	<i>Se l'attrezzo è lanciato o rotolato all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà</i>
<i>Una BD in una ripresa dell'attrezzo</i>	<i>Se l'attrezzo è ripreso all'inizio, durante o verso la fine della Difficoltà</i>
<i>Nota per la Serie di Salti</i>	<i>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.</i>

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

<i>Nota</i>	<i>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.</i>
-------------	--

2.3. VALUTAZIONE DELLA BD

Determinata dalla forma del corpo presentata:

Per essere valide, tutte le BD devono essere eseguite con una forma fissata e definita; questo significa che il busto, le gambe e tutti i corrispondenti segmenti corporei sono nelle posizioni corrette per identificare una forma valida di BD:

Esempio: posizione ecartè 180°, flessione del busto indietro chiusa, boucle chiuso, posizione biche, ecc...

- Quando la forma è riconoscibile con una piccola deviazione di 10° o meno di uno o più segmenti corporei, la BD è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica di 0,10 per ogni posizione scorretta del corpo
- Quando la forma è riconoscibile con una media deviazione di 11-20° di uno o più segmenti corporei, la BD è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica di 0,30 per ogni posizione scorretta del corpo
- Quando la forma non è sufficientemente riconoscibile con una grave deviazione di più di 20° di uno o più segmenti corporei, la BD non è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica di 0,50 per ogni posizione scorretta del corpo.

Se la BD è eseguita con un'ampiezza maggiore di quanto richiesto, il valore della BD non cambia.

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 non saranno validi 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. Ogni salto è valutato singolarmente.
- 2.4.6. Il "Saut plongé" - salto 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.
- 2.4.8. In tutte le difficoltà di salto con flessione del busto dietro, la testa deve essere vicino a una parte della gamba.
- 2.4.9. La rotazione di tutto il corpo **durante il volo** viene valutata dopo lo stacco dal suolo del piede/dei piedi e prima dell'arrivo al suolo.
- 2.4.10. I salti combinati con più di un'azione principale (ad esempio, salto biche à boucle), con stacco a un piede o pari, devono essere eseguiti in modo tale che creino, durante il volo, un'unica e ben visibile immagine di forma fissata e ben definita, anziché 2 immagini e forme differenti (posizione valida senza un grande movimento a kip).

2.5.

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 chiaramente fissata con una posizione di arresto
 - Forma fissata per **minimo 1 secondo**
 - **Minimo 1 elemento Tecnico d'attrezzo**
 - Se la forma è ben definita e l'elemento attrezzo è eseguito correttamente ma la posizione di arresto è insufficiente, l'equilibrio è valido con una penalità di Esecuzione tecnica

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 devono essere eseguite con 1 **elemento tecnico d'attrezzo**. Gli equilibri non coordinati con minimo 1 Elemento tecnico **non saranno validi** 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 devono essere conteggiati **dal momento in cui la posizione di equilibrio è fissata con una posizione di arresto di minimo 1 secondo**.

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.

2.5.7. In tutte le difficoltà di equilibrio con il busto flesso indietro, la testa deve essere vicino ad una parte della gamba.

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.

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 (ad eccezione dell'equilibrio Fouetté) possono essere eseguiti sia in relevé che a piede piatto senza cambiare il valore o il simbolo.

~~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

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

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

- Minimo 360° di Rotazione di base con una forma fissata e ben definita (Eccetto le Difficoltà di Rotazione con rotazione di base 180°)

***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 o appoggio sul tallone**), 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 in qualsiasi parte della rotazione.

2.6.4. Nella serie di Pivot identici (2 o più), ogni Pivot è eseguito uno dopo l'altro senza interruzione e solo con ripresa d'appoggio. Ogni Pivot della serie conta come una Difficoltà. Ogni Pivot è valutato singolarmente (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. La forma deve essere raggiunta prima della fine della minima rotazione di base.

2.6.8. In tutte le Difficoltà di Rotazione a boucle, o con flessione del busto indietro, la testa deve essere vicina ad una parte della gamba.

2.6.9. **Pivot con cambio di forma**

- Conta come 1 Difficoltà
- Ciascuna forma eseguita in relevé
- 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 durante qualsiasi componente della Difficoltà di Pivot

2.6.10. **Fouetté**

- Conta come 1 Difficoltà
- 2 o più forme uguali o differenti collegate con l'appoggio del tallone
- Possono essere eseguite diverse forme:
 - 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

2.6.11. 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.

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 2022, 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

3.1. Requisiti

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

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

Gli elementi attrezzo identici durante le BD non saranno validi, eccetto nel caso della serie:

- È possibile ripetere un identico maneggio d'attrezzo durante una serie di salto e pivot e ogni salto o pivot nella serie è valutato singolarmente
- Nel caso in cui uno o più salti nella serie siano eseguiti con un valore inferiore, il valore della(e) forma(e) eseguita sarà valido anche con un maneggio identico.

3.2. Tavola riassuntiva dei Gruppi Tecnici Attrezzo

Gli elementi tecnici “semplici” (farfalline clavette, battute cerchio a terra, trasmissione fune piegata in 4, cambio di mano), oltre a un giro della fune piegata in 3 o 4 o di una clavetta o 1 piccolo palleggio della palla o un piccolo rotolamento accompagnato, sono sufficienti per la convalida della BD.

Sono validi per tutti gli attrezzi i seguenti maneggi: circonduzioni, movimenti a otto, rimbalzi/respinte con differenti parti del corpo, scivolamento dell’attrezzo su una parte del corpo trasmissione intorno ad una parte del corpo, , **passaggio dell’attrezzo da una mano all’altra**, superamento, equilibrio instabile e piccoli lanci.

FUNE	
1. 	Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune
2. 	Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune
3. 	Lanci e ↓ riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
4. 	Echappè di un capo
5. 	Giri della fune
6. 	Maneggio: oscillazioni, vele, avvolgimenti, spirali con la fune piegata in 2, ecc...
Note	
1. La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli. 2. È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi e moulinets. Questi movimenti così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione. 3. I salti ed i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc.	
CERCHIO	
1. Rotolamenti:	
• 	Sul corpo
• 	Al suolo
2. Rotazioni:	
• 	Intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
• 	Intorno ad un asse del cerchio: su una parte del corpo o in sospensione
• 	Intorno ad un asse del cerchio: tenuto in appoggio al suolo
3. 	Lanci e ↓ riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
4. 	Passaggi attraverso il cerchio
5. 	Maneggio: oscillazioni, Elementi al di sopra del cerchio, ecc...
PALLA	
1. 	Lanci e ↓ riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
2. 	Palleggi
3. 	Rotolamenti liberi sul corpo o  al suolo
4. 	Maneggio: slanci, oscillazioni, rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia, rotazioni della mano intorno alla palla, rotazione della palla su una parte del corpo, inclusa la rotazione libera della palla sulla punta del dito, piccoli rotolamenti, rotolamenti accompagnati, palleggi isolati, ecc...

Note

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

CLAVETTE

1.  Giri di 2 clavette (min. 1) o  giri di una clavetta o di 2 clavette tenute in una mano (min. 1)
2.  Moulinets
3.  Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2), lanci asimmetrici e ↓ riprese (altezza apprezzabile)
4.  Movimenti asimmetrici
5.  Maneggio: slanci, oscillazioni e circonduzioni delle braccia; slanci, oscillazioni e circonduzioni dell'attrezzo; battute, rotazione libera di 1 o 2 clavette (anche incastrate) attorno ad una parte del corpo o attorno all'altra clavetta, rotolamento delle clavette, ecc...

Note

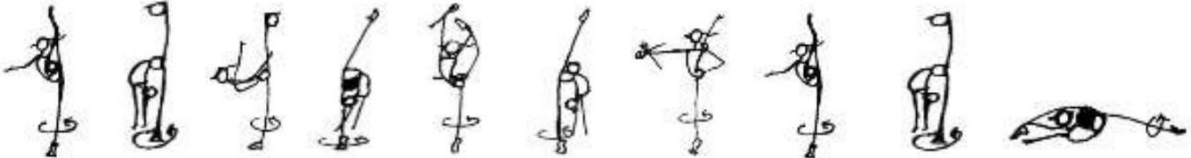
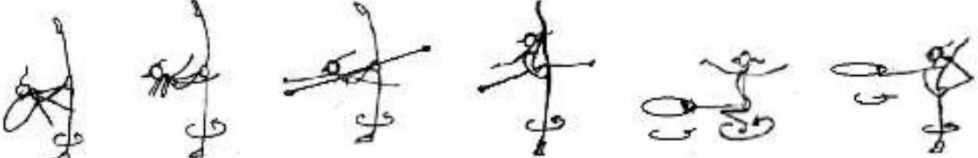
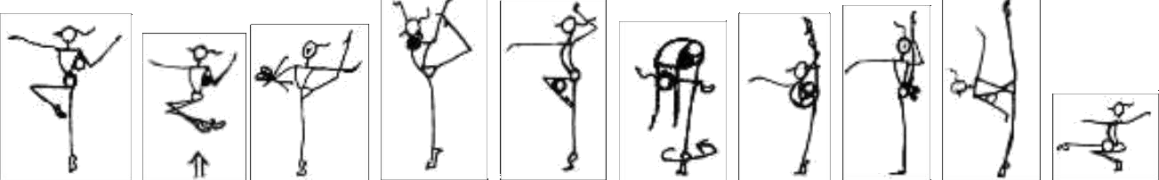
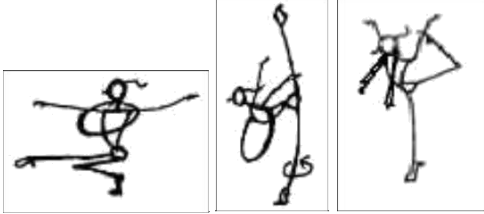
1. La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa
2. I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.
3. I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.
4. Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo non devono essere predominanti nella composizione.
- 5.

NASTRO

1.  Serpentine (4-5 onde)
2.  Spirali (4-5 onde)
3.  Lanci,  Lanci a boomerang,  Echappé (altezza dei lanci apprezzabile) e ↓ riprese
4.  Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte
5.  Maneggio: slanci, oscillazioni, media circonduzione, rotazioni della bacchetta attorno alla mano, avvolgimento e svolgimento, rotolamento della bacchetta su una parte del corpo, ecc..

Note

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

	Spiegazioni
Nota:	Se una clavetta è tenuta in una posizione di "equilibrio instabile" e la seconda Clavetta esegue un movimento tecnico, viene considerata come "equilibrio instabile"
	Attrezzo tenuto senza l'aiuto della(e) mano(i) sia: 1) Su una superficie ridotta di un segmento del corpo o (solo durante una rotazione) sulla seconda clavetta • 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) 2) Con il rischio di perdita dell'attrezzo con o senza rotazione del corpo
1) Esempi	
2) Esempi	
	Attrezzo schiacciato con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea
	
	Attrezzo "appeso/sospeso" (appeso in sospensione libera dell'attrezzo in aria) con un difficile rapporto corpo - attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea
	
	Posizione di Equilibrio instabile non valida: l'attrezzo non può essere schiacciato: • <u>Dalle braccia/mani</u> • Schiacciato senza rischio di perdita per essere considerato in equilibrio "instabile"
	 Una posizione "sospesa" (appesa) dell'attrezzo su una grande superficie del corpo senza rischio di perdita non è considerata come elemento di "equilibrio instabile" 

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

3.4. Lanci piccoli/medi/grandi:

- Piccolo lancio: vicino al corpo;
- Medio lancio: da una a due volte l'altezza della ginnasta;
- Grande lancio: più di due volte l'altezza della ginnasta.

Se una BD viene eseguita con l'elemento LANCIO e successivamente la ginnasta non prende l'attrezzo che viene perso: la BD è valida.

Se una BD viene effettuata con l'elemento LANCIO ma viene eseguito con una traiettoria imprecisa e la ginnasta esegue dei passi per salvare la traiettoria: la BD non è valida.

3.5. Alcuni elementi tecnici d'attrezzo richiedono due azioni per essere validi, pertanto possono convalidare solo un elemento (uscita o ripresa). Tali elementi sono: palleggio della palla, piccolo lancio/ripresa di qualsiasi attrezzo, echappé del nastro e boomerang del nastro.

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
- Con durata minimo 6-8 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 dei passi (passi, saltelli, balzi, corsa, ecc...)
 - Ritmo
 - Direzioni: il corpo è di fronte a differenti direzioni, il corpo si muove in differenti percorsi
 - Livelli

4.3. Durante S è possibile eseguire quanto segue:

- **BD** del valore massimo di 0,10 p.
- **AD** (max. 1) senza elemento(i) pre-acrobatico(i)
- Lanci (piccoli, medi, grandi), se sono di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento

4.4. Non è possibile eseguire:

- **R** durante **S**
- Elemento(i) pre-acrobatico(i)
- Più di 1 AD
- Completamente al suolo

Spiegazioni

Guida per la creazione delle Combinazioni dei passi di danza

Passi di danza continui, collegati, ossia:

- 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*

Collegate in modo logico e scorrevole, senza inutili soste o prolungati movimenti preparatori

Variate nei livelli, direzioni, velocità e modalità di movimento e non semplici movimenti sulla pedana (come camminare, fare passi, correre) con maneggio dell'attrezzo

Create con diversi modelli ritmici con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione (differenti piani/assi, direzioni e livelli)

Con spostamento parziale o completo

- 4.5. I passi di danza non saranno validi nei seguenti casi:
- Meno di 6 secondi di danza
 - Grave alterazione della tecnica di base del maneggio dell'attrezzo (falli Tecnici di 0,30 o più)
 - Perdita di equilibrio con appoggio su una mano o entrambe o sull'attrezzo
 - Perdita totale di equilibrio con caduta
 - 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
 - L'intera combinazione eseguita al suolo
 - Con elemento(i) pre-acrobatico(i)
 - Più di 1 AD

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:

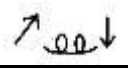
- Lancio grande o medio
- 360° ciascuna rotazione
- Senza interruzione
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo (per più di una rotazione)
- Ripresa diretta alla fine della/e rotazione/i o in accordo con i criteri.

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 o asse) non sono validi. Altri criteri che sono correttamente eseguiti sulla ripresa sono validi, anche se la rotazione finale non lo è. I rischi hanno un valore massimo. Qualora fossero eseguiti di valore più alto sarà assegnato il massimo consentito.

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

Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo o cambiamento di livello durante le rotazioni (in ogni R solo un criterio è valido: il cambiamento di asse o il cambiamento di livello – non entrambi)

Durante il lancio dell’attrezzo		Durante la ripresa dell’attrezzo	
Simbolo	Criteri generali per tutti gli attrezzi + 0,10 ogni volta		
	Fuori dal controllo visivo		
	Senza l’aiuto delle mani (non valido per ripresa direttamente in rotazione con il braccio (O), ripresa mista (U,I))		
	Ripresa durante una rotazione: valido solo quando eseguito insieme con 		
	Sotto la 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 U, O		Passaggio attraverso l'attrezzo durante la ripresa U, O
	Lancio dopo un palleggio al suolo/ lancio dopo un rotolamento al suolo		Rilancio/Rimbalzo diretto senza alcuna fermata da differenti parti del corpo o dal suolo – tutti gli attrezzi
			Ripresa della fune con un capo in ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo
	Lancio della U aperta e tesa (tenuta ad un capo o al centro)		Ripresa della U aperta e tesa tenuta ad un capo con movimento continuo della fune dopo la ripresa
	Lancio con rotazione intorno al proprio asse O o rotazione sul piano orizzontale I		Ripresa dell'attrezzo direttamente in rotolamento sul corpo
	Lancio di 2 clavette non incastrate (I): simultaneo, asimmetrico, a "Cascade" (doppio o triplo)*		Ripresa della palla ● ad una mano
	Lancio sul piano obliquo (O)		Ripresa del O direttamente in rotazione (vedere +)
			Ripresa mista di U, I (vedere +)

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 di piano o direzioni 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).

Cerchio (—○—)

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.

Spiegazione ed esempio: registrazione degli elementi R	
$R \downarrow \otimes = 0,40$ Lancio e due rotazioni (0,20), ripresa durante la seconda rotazione (0,10) fuori dal campo visivo (0,10)	
$\neq R3 \downarrow = 0,50$ Lancio senza l'aiuto delle mani (0,10) e tre rotazioni (0,20 di base + 0,10 rotazione aggiuntiva), ripresa della palla ad una mano (0,10)	

5.5. 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

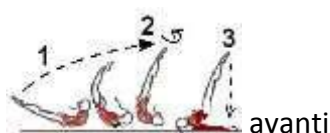
Nota: una serie di 2-3 salti con rotazione con lancio durante il primo salto e ripresa durante il secondo o terzo salto non è considerata R

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

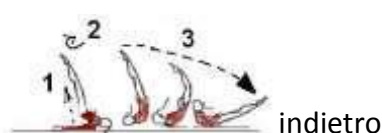
5.6. Elementi pre-acrobatici

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 del 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



avanti



indietro

- **"Saut plongé":** salto con tronco flessi avanti seguito direttamente da una capovolta. Il Saut Plongé è convalidato R1 se il lancio avviene prima del salto e sotto il volo dell'attrezzo viene eseguito l'intero saut plongé.

5.6.2. I Rovesciamenti e le ruote sono considerati differenti:

- Avanti o indietro o laterali
- 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 di rotazione (pre-acrobatico, chainée, ecc...) può essere utilizzato una volta nel R e una volta nell'AD.

6. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (AD)

6.1. Definizione

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

Può essere eseguita:

- Isolata
- Durante la BD: la base d'attrezzo validerà la BD
- Durante S – massimo 1 AD (senza elemento(i) pre-acrobatico(i))

Ciascuna **AD** deve essere differente, una ripetizione identica non è valida (no penalità)

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

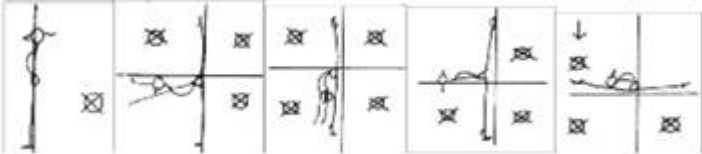
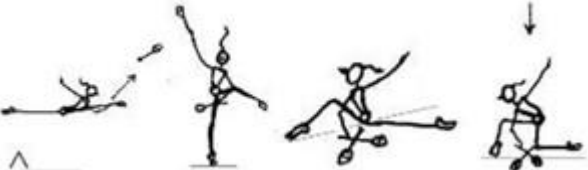
6.3. Valore

La base coordinata con minimo 2 criteri sotto elencati (6.4.) ha un valore di 0,20, 0,30, 0,40.

Base d'Attrezzo (Gruppo tecnico attrezzo)	0,20
Basi Specifiche d'Attrezzo: • Rotolamento su minimo 2 grandi segmenti corporei • Piccolo lancio e ripresa di 2 clavette non incastrate con una rotazione di 360° • Grande lancio (anche boomerang) • Trasmissione senza l'aiuto delle mani con almeno 2 diverse parti del corpo (non le mani)	0,30
Ripresa o rimbalzo dal suolo o da una parte del corpo dopo un Grande Lancio ↓	0,40

6.4. Criteri

Simbolo	Criteri
	Senza l'aiuto delle mani: (non valido per ripresa direttamente in rotazione con il braccio (O), ripresa mista (U, I))
	Fuori dal controllo visivo
	Con la rotazione del corpo (180° e più)
BD	Difficoltà corporea di salto, equilibrio o rotazione
	Fune e cerchio che gira per dietro (aperta o piegata) Fune – braccia incrociate durante salti o saltelli
	Sotto la/e gamba/e
	Eseguita in serie di tre senza interruzione: lunghi rotolamenti di O e ●, piccoli lanci di I (non incastrate)
	Doppia (o più) rotazione dell'attrezzo durante salto/i o saltello/i
	Posizione al suolo (valido anche in appoggio sul ginocchio)
	Rilancio/Rimbalzo diretto da differenti parti del corpo o dal suolo
	Lancio della U aperta e tesa (tenuta per un capo o al centro della fune) Ripresa della fune aperta e tesa tenuta ad un cpao con movimento continuo della fune dopo la ripresa
	Lancio con rotazione intorno al proprio asse (cerchio) o rotazione sul piano orizzontale (Clavetta/e)
	Piccolo/Medio lancio asimmetrico di 2 clavette
	Ripresa diretta dell'attrezzo con un rotolamento sul corpo
	Ripresa diretta in rotazione del O (vedere ≠)
	Ripresa mista di U, I (vedere ≠)

Simbolo	Criteri
	Senza l'aiuto delle mani L'attrezzo deve avere un movimento tecnico autonomo che può essere iniziato: • Con l'impulso di un'altra parte del corpo • Con l'impulso iniziale dalla mano(i), ma in seguito l'attrezzo deve essere in grado di avere un movimento autonomo completo senza la mano(i)
	Fuori dal campo visivo: Esempi 
	Lancio, ripresa e maneggio dell'attrezzo in un difficile rapporto corpo-attrezzo eseguito sotto la gamba/e. Esempi 
	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). Esempi 

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  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 Dinamici con rotazione	Come da P.T.	
Difficoltà d'attrezzo	Facoltative dove previste dal P.T.	

TAVOLA DIFFICOLTA' DI SALTO

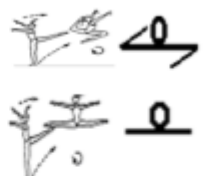
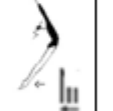
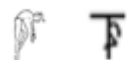
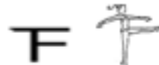
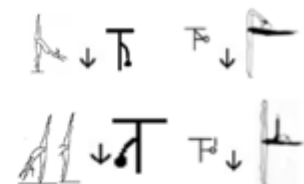
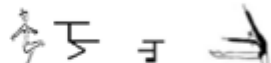
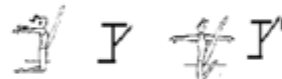
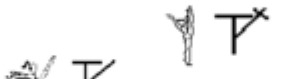
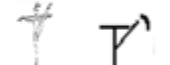
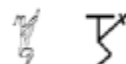
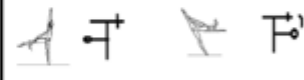
Valore					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Salto Groupè Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180° Salto Verticale con la gamba flessa (Passè) e rotazione 180°	 360°  360°  360°  360°	 Salto Cambrè		
2	Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque	 4	 180°  180°		
3	Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte	 Cabriole  	(tutto il piede più alto della testa)  4  4'	(tutto il piede più alto della testa)  4  4'	
4	Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)	 Gambe all'orizzontale  	   	   	 

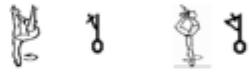
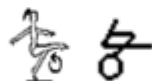
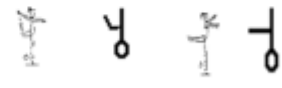
TAVOLA DIFFICOLTA' DI EQUILIBRIO

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

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 DIFFICOLTA' DI ROTAZIONE

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

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

I giudici E giudicano separatamente e poi determinano congiuntamente le penalità (media tra le due giudici).

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 composizione non dovrebbe essere una serie di Difficoltà Corporee o elementi d'attrezzo senza relazione con il carattere della musica.
- d) La musica deve essere in armonia con l'esercizio e la ginnasta
- e) Stile dei movimenti che esprime il carattere della musica e l'idea guida:
 - Lo stile e il tipo dei movimenti dovrebbero riflettere il carattere o l'idea della composizione, ad esempio ma non limitato a:
 - a. Movimenti del braccio
 - b. Passi di collegamento stilizzati
 - c. Onde del corpo
 - d. Elementi d'attrezzo di collegamento che enfatizzano il ritmo e il carattere
 - Tale carattere di movimento dovrebbe essere espresso:
 - a. Durante le Combinazioni di Passi di Danza: passi che hanno uno stile specificamente legato alla musica e non semplicemente camminare, saltellare o correre a ritmo
 - b. Negli elementi di collegamento tra o durante le Difficoltà, ad esempio ma non limitato a:
 - Movimenti preparatori per BD o lanci
 - Durante le Difficoltà Corporee
 - Collegamenti tra le Difficoltà
 - Sotto i lanci
 - Durante le riprese
 - Durante gli elementi di rotazione
 - Cambi di livello
 - Stile degli elementi attrezzo
- f) I cambiamenti nel carattere della musica dovrebbero essere espressi dai cambiamenti nel carattere dei movimenti; questi cambiamenti dovrebbero essere combinati armoniosamente
- g) Parti della composizione o un'intera composizione, che è una serie senza alcun carattere nei movimenti o elementi di collegamento, manca di unità ed è penalizzata.

Spiegazioni e Suggerimenti
Creare un'idea guida o una "storia"
1. Sviluppo dell'idea (tema, storia)
Una storia ha un inizio, una fase intermedia e una fine chiari
• Nella prima fase: introdurre l'idea o il carattere, l'apertura della storia • Fase intermedia: sviluppo principale dell'esercizio, compresi i cambiamenti nel ritmo • Parte finale: la musica dovrebbe aumentare di intensità e terminare con un finale chiaro e marcato per enfatizzare la chiusura dell'esercizio, sia essa lenta o veloce
2. Struttura degli elementi per il massimo effetto, il massimo impatto
• Posizionare BD, R e AD sugli accenti musicali che sono forti, chiari e che possono meglio adattarsi all'energia e all'intensità dell'elemento (esempio: un crescendo) • Posizionare gli elementi più originali/unicì sugli accenti o le frasi più interessanti della musica o sui cambiamenti dinamici

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, ad esempio ma non limitato a:
 - I passaggi tra movimenti che sono illogici o bruschi compresi i cambiamenti nelle direzioni o nei livelli tra le Difficoltà
 - Movimenti preparatori prolungati prima Difficoltà (i.e. passi di preparazione "camminando" che non supportano l'idea o il carattere della composizione)
 - Fermate inutili tra i movimenti che non sono legati al ritmo o al carattere

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.

Esempi:

- Quando i movimenti sono visibilmente enfatizzati prima o dopo gli accenti
- Quando un chiaro accento nella musica è "attraversato" e non enfatizzato dal movimento
- Quando i movimenti sono involontariamente in ritardo rispetto alla frase musicale
- Quando il tempo cambia e la ginnasta si trova nel mezzo di movimenti più lenti e non può esprimere il cambiamento di velocità (fuori ritmo)

<i>Spiegazioni</i>
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
<i>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>
<i>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.</i> • <i>Frase musicale: una parte melodica, una successione di note che formino una sequenza Caratteristica</i> • <i>Melodia: Una sequenza ritmicamente organizzata di singoli toni così in relazione tra loro da rendere una particolare frase o idea</i> • <i>Ritmo "Ground"</i> • <i>Velocità metronomica</i>
<i>Possibilità / esempi di diversi modelli ritmici:</i> • <i>Sincope: uno spostamento temporaneo del regolare accento metrico nella musica causato in genere sottolineando il tempo debole (intenzionalmente "utilizzando" l'accento debole).</i> <i>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.</i> • <i>Controtempo</i> • <i>"Triolas"</i>

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 mostra 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.

Cambi dinamici nella musica	→	Cambi dinamici nei movimenti
Cambio nel volume, tempo e/o stile		Cambio nella velocità, stile o intensità

- c) Per una musica priva di Cambi Dinamici riconoscibili, la ginnasta crea il proprio cambiamento variando visibilmente la velocità, lo stile o l'intensità del suo corpo e/o dei movimenti dell'attrezzo.
- d) Un esercizio in cui energia, potenza, velocità ed intensità sono monotoni (senza alcun contrasto o cambiamento nella velocità, stile o intensità rispetto ai cambiamenti musicali) manca di dinamismo ed è penalizzato.

3.3. ESPRESSIVITÀ CORPOREA

- a) Dovrebbe essere l'unione di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti
- b) Ampia partecipazione dei segmenti corporei (testa, spalle, tronco, mani, braccia, gambe, incluso il viso ecc) per:
 - Trasmettere il carattere con movimenti flessibili e plastici
 - Comunicare coinvolgimento o una risposta alla musica con espressione facciale
 - Sottolineare gli accenti
 - Creare finezza ed eleganza attraverso i movimenti del corpo di diversi segmenti
 - Creare ampiezza
- c) L'assenza degli aspetti dell'Espressione Corporea sopra descritti ("b") è penalizzata come insufficiente partecipazione dei segmenti corporei, incluso il viso.
- d) Un minimo di 2 differenti onde corporee, parziali (braccia o metà corpo) o totali, dovrebbero far parte della composizione per aumentare l'espressività e creare movimenti eleganti
- e) L'assenza di 2 diverse onde corporee (parziali o totali) è penalizzata come insufficiente partecipazione dei segmenti corporei

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:**
 - **Richiesta:** gli elementi tecnici d'attrezzo devono essere eseguiti con tecniche diverse:
 - Su diversi piani
 - In diverse direzioni
 - Su diverse parti del corpo

Penalità: 0.20 per mancanza di varietà

Esempi:

- Se i lanci del cerchio sono tutti con la mano sul piano obliquo
- Se i palleggi della palla al suolo sono tutti con la mano
- Se le riprese delle clavette sono tutte con una clavetta che blocca l'altra al suolo

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 Un carattere definito del movimento del corpo e dell'attrezzo dovrebbe guidare tutti gli elementi nella composizione	Un carattere definito è presente tra o durante la maggioranza (ma non tutti) degli elementi/ movimenti di collegamento e dei Passi di Danza		Un carattere o uno stile definito non è completamente sviluppato nei Passi di Danza, che sono principalmente camminate, corse o saltelli sugli accenti senza riguardo allo specifico stile musicale. Un carattere definito è presente tra o durante alcuni elementi e movimenti di collegamento		Non esiste un carattere definito di movimento tra le Difficoltà, che sono presentate solo come una serie di Difficoltà senza uno stile di movimento collegato alla musica. Un carattere definito è presente solo durante le Combinazioni di Passi di Danza		I Passi di Danza; e movimenti di collegamento non hanno un carattere definito			
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							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
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 nella musica oppure i movimenti della ginnasta non creano cambi dinamici quando la musica manca di cambi dinamici							
ESPRESSIONE CORPOREA	Partecipazione insufficiente sia dei segmenti corporei sia del viso	Assenza di minimo 2 diverse onde del corpo (parziali o totali)	Momenti segmentari, rigidi per l'intero esercizio							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
VARIETÀ										
Direzioni e Traiettorie		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, tecniche degli elementi d'attrezzo								

5. FALLI TECNICI

Falli tecnici: penalizzati per ogni elemento in fallo			
Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 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		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo (ogni volta), inclusa la posizione scorretta del piede e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle sollevate, ecc...	Posizione asimmetrica delle spalla e/o del busto durante una difficoltà corporea	
	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
Salti	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Forma con piccolo movimento a kip	Forma con medio movimento a kip	Forma con grande movimento a kip
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo	
Rotazioni	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma né fissata né tenuta durante la rotazione di base	
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevè	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	Saltello (i) senza spostamento	Saltello (i) con spostamento	
Elementi pre-acrobatici	Arrivo pesante	Elemento pre-acrobatico/ non-pre-acrobatico con tecnica non autorizzata	
		Camminare in posizione verticale	

Attrezzo			
Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
Perdita dell'attrezzo (per la perdita 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: - 0,70
			Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 1,00
			Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1,00
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1,00
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 1,00
Tecnica		Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi/"Chassé" nel R
			Attrezzo inutilizzabile: - 0,70
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione per la Palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo Statico **	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta)		
	Perdita di un capo della fune, senza interruzione nell'esercizio	Perdita di un capo della fune, senza interruzione nell'esercizio	Perdita di un capo della fune con interruzione nell'esercizio
		Passaggio nella fune: inciampare nella fune	
			Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio
	Nodo senza interruzione nell'esercizio	Nodo senza interruzione nell'esercizio	Nodo con interruzione nell'esercizio

Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta)		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	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") o visibilmente schiacciata tra le dita (ogni volta)		
	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))		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici		

Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
Nastro			
Tecnica di Base	Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta)		
	Maneggio scorretto: passaggio/trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta)		Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione dell'esercizio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappè, ecc. (fino a 1 metro)	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappè, ecc. (più di 1 metro)	

** 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.** Il Punteggio Finale di un esercizio sarà stabilito dall'addizione del punteggio D e del punteggio E.
- 1.6. 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 , δ)
- 2.1.2. Gruppi Difficoltà corporee
- Salti
 - Equilibri
 - Rotazioni
- 2.1.3. Deve essere presente minimo 1 Difficoltà di ciascun Gruppo corporeo, eseguita simultaneamente (o in successione molto rapida, non in sottogruppi) da tutte e 5 le ginnaste.
Nel caso in cui la BD non sia eseguita simultaneamente o in successione molto rapida:
- La BD può essere valida se eseguita secondo la sua definizione
 - Penalità dei giudici D: 0.30
- 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 Pivot
 - Ogni salto o Pivot è valutato singolarmente
 - Nel caso in cui uno o più salti della serie siano eseguiti con un valore inferiore, il valore della(e) forma(e) eseguita sarà valido anche con lo stesso maneggio.
- 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 (base 0.20):

- **Lanciare** il proprio attrezzo ad una compagna
- **Ricevere** l'attrezzo da una compagna

<i>Spiegazioni</i>
<i>Gli Scambi possono essere eseguiti:</i> • <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 traiettoria dei lanci uguali, differenti o misti</i>
<i>Nota per Fune/Nastro: Una ED per lancio della fune o del nastro è valida solo se l'attrezzo è totalmente libero nello spazio per un tempo abbastanza lungo</i>
<i>Nota per Nastro: Quando si scambiano i nastri con un lancio, le ginnaste devono generalmente riprendere l'attrezzo all'estremità della bacchetta. Tuttavia, è permesso riprendere intenzionalmente l'attrezzo per la stoffa, entro una zona approssimativamente di 50 cm. dallo snodo, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale</i>
<i>Nota per Clavette: 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 grandi lanci (no boomerang) degli attrezzi tra le ginnaste. I grandi lanci sono determinati dall'altezza richiesta oppure dalla distanza di 6 m tra le ginnaste.

2.2.3. Gli scambi possono essere dello stesso o differente valore per tutte e 5 le ginnaste; l'**ED** di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della **ED**.

2.2.4. La Difficoltà corporea con un valore di 0,10 può essere eseguita o sul lancio o sulla ripresa della 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

<i>Spiegazioni/Esempi</i>	
Criteri: 0,10 ciascuno per lancio e/o ripresa	
<i>N.B. I criteri eseguiti immediatamente prima del lancio o immediatamente dopo la ripresa non sono considerati per il valore dello scambio</i>	
	<i>Distanza: 6 metri tra ogni ginnasta che esegue uno scambio nel lancio e/o durante la ripresa (quando si ritiene come parte della coreografia)</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) - Le ginnaste devono cambiare la posizione al suolo affinché i criteri siano validi sia per il lancio sia per la ripresa - Se una ED è ripresa al suolo e immediatamente dopo inizia un'altra ED, le ginnaste devono cambiare la posizione al suolo per ottenere il criterio di "suolo" per il lancio
	Un elemento di rotazione durante il lancio e/o durante il volo e/o durante la ripresa dello scambio (ogni rotazione deve essere differente)
BD	Con BD, del valore di 0,10, , eseguite o sul lancio o sulla ripresa eseguite sia sul lancio che sulla ripresa (per BD del valore di 0.10 con rotazione 0.10 + 0.10)
	Lancio e/o ripresa fuori dal campo visivo
	Lancio e/o ripresa senza l'aiuto delle mani (non valido per ripresa direttamente in rotazione con il braccio (○), ripresa mista (U, II))
	2 clavette lanciate insieme (non incastrate) simultanee o asimmetriche o a cascade
	Lancio e/o ripresa sotto la gamba/e
	Lancio obliquo del cerchio ○
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio e/o la ripresa (U, ○)
	Lancio dopo un palleggio al suolo/lancio dopo un rotolamento al suolo Rilancio/rimbalzo diretto da differenti parti del corpo o dal suolo – tutti gli attrezzi
	Lancio della fune U aperta e tesa (tenuta a un capo o al centro) Ripresa della fune U aperta e tesa (tenuta ad un capo) con movimento continuo della fune dopo la ripresa
	Ripresa della fune U con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo
	Lancio con rotazione intorno al proprio asse (cerchio ○) o rotazione sul piano orizzontale (clavetta(e) II)
	Ripresa dell'attrezzo diretta in rotolamento sul corpo
	Ripresa della palla ● con una mano o ripresa di una clavetta ad una mano che tiene la seconda clavetta II
	Ripresa diretta in rotazione del cerchio ○ (vedere ≠)
	Ripresa mista di fune e clavette (U, II)(vedere ≠)

2.2.7 Gli scambi hanno un valore massimo. Qualora fossero eseguiti di valore più alto sarà assegnato il massimo consentito.

3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO

3.1. Requisiti

(Vedere Esercizi Individuali Difficoltà 3.1.)

3.2. Tavola riassunti Gruppi Tecnici Attrezzo

(Vedere Esercizi Individuali Difficoltà 3.2.)

3.3. 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)

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

4.2. Durante S è possibile eseguire quanto segue:

- **BD** del valore massimo di 0,10 p.
- 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
- Collaborazioni CC che non interrompano la continuità della S
- **Collaborazioni** C1 (corpo libero) 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 6 secondi di danza
- Grave alterazione della tecnica di base del maneggio dell'attrezzo (falli tecnici di 0,30 o più)
- Perdita di equilibrio con appoggio su una mano o entrambe o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta
- 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
- Con elemento(i) pre-acrobatico(i)

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> • <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. Altri criteri che sono correttamente eseguiti sulla ripresa sono validi, anche se la rotazione finale non lo è.

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. Lo stesso elemento di rotazione (pre-acrobatico, chaînée, ecc.) può essere utilizzato una volta in ED e una volta in R o nelle Collaborazioni. Una Difficoltà con una ripetizione dello stesso elemento di rotazione (pre-acrobatico, chaînée, ecc.) non è valido (nessuna penalità).

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> • <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>

6.1. 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
Esempio: Se 3 ginnaste eseguono una CRR e le altre 2 ginnaste eseguono insieme una collaborazione differente indipendente dalla CRR, la collaborazione totale non è valida perché le 5 ginnaste non partecipano tutte in una Collaborazione, anche se sono in sottogruppi.
- Per le Collaborazioni con rotazione: l'attrezzo deve essere lanciato dalla compagna durante la rotazione e non lanciato dopo che abbia completato la rotazione

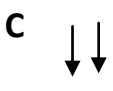
6.3. Tavola Collaborazioni Corpo Libero

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<u>Collaborazioni semplici</u> - valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento, ecc) - I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. - È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u> - il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di uno o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta (e) o sollevamento da parte di una o più compagne
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> - il passaggio sopra, sotto, attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta (e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u> - l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta (e) o sollevamento da parte di una o più compagne - tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Nelle Collaborazioni C4, se la compagna (e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi. Tale requisito non è richiesto per ginnaste che sono in movimento al suolo.

Nel corpo libero è possibile eseguire un'unica Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc) sia identico per i 2 sottogruppi.

6.4. Tavola delle Collaborazioni senza rotazione del corpo

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
			Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:
CC			Lancio: piccolo o medio, rotolamenti, palleggi, scivolamenti, respinte, ecc...
			Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna
			Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta. Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione. Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo
			Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta
			La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C  e anche ripresi per C  . Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. Nota: non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo.

6.5. Tavola delle Collaborazioni con elementi dinamici di rotazione del corpo

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • Un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • È possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • Un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • Un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • Il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)
			CRRR	Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.

CR, CRR, CRRR

- Nella Collaborazione con elementi dinamici di rotazione del corpo, una o più ginnaste, impegnate nell'azione principale di rotazione del corpo, possono lanciare o riprendere il proprio attrezzo in Collaborazione con le loro compagne. La Collaborazione è valida.
- Quando si supera l'attrezzo, l'attrezzo non può essere semplicemente disteso al suolo, ma deve essere sollevato almeno fino al livello del ginocchio.
- Le Collaborazioni con elementi dinamici di rotazione del corpo possono essere combinate con la Collaborazione con lancio simultaneo $C \nearrow$ o ripresa simultanea $C \searrow$. In questo caso, il valore della collaborazione è dato dalla somma dei valori delle due componenti.
- Le Collaborazioni con elementi dinamici di rotazione del corpo non possono essere combinate con CC.

Criteri aggiuntivi per $C \nearrow$, $C \searrow$, CR, CRR, CRRR:

⊕ senza aiuto della mano(i): + 0,10

⊗ fuori dal campo visivo: + 0,10

Per CR, CRR, CRRR: quando eseguiti da minimo 1 ginnasta che esegue l'azione principale di rotazione del corpo con perdita del controllo visivo, validi una volta per Collaborazione con elemento dinamico di rotazione del corpo sul lancio e/o ripresa. Il valore del criterio è assegnato una volta per il lancio e/o per la ripresa indipendentemente dal numero delle ginnaste.

N.B. Nelle CR, CRR, CRRR affinché la collaborazione sia valida, la ginnasta che esegue l'elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso, con (CRR) o senza (CR) il passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne, deve lanciare inizialmente il proprio attrezzo. Nelle CR, CRR, CRRR l'attrezzo della compagna (in ripresa) deve essere lanciato durante l'elemento corporeo dinamico di rotazione e non dopo che la ginnasta abbia completato la rotazione.

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

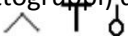
- a) Tutte e 5 le ginnaste non partecipano all'azione(i) della collaborazione
- b) Perdita dell'attrezzo, incluso di 1 o 2 clavette
- c) Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta
- d) Collisione tra ginnaste o attrezzi
- e) Ginnasta o attrezzo immobile/ginnasta senza attrezzo, ciascuno per più di 4 secondi
- f) Elementi pre-acrobatici con tecnica non autorizzata (Esempio: capovolta con tempo di volo)
- g) 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.	Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo: Penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante 1 Difficoltà di ciascun Gruppo Corporeo non eseguita simultaneamente o in successione molto rapida (non in sottogruppi) da tutte le ginnaste  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

I giudici E giudicano separatamente e poi determinano congiuntamente le penalità (media tra le due giudici).

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 dell'esercizio.

- 3.1.2. Carattere, collegamenti, ritmo, cambi dinamici: tutte le norme menzionate in 3.1.1, 3.1.2, 3.2.1 e 3.2.2 Individuale, sono valide anche per gli esercizi di Squadra, in modo che la composizione sia creata con armonia e struttura attorno a un'idea guida basata sul carattere della musica e non su una serie di elementi non correlati.

Spiegazioni e Suggerimenti
Creare un'idea guida o una "storia"
1. Sviluppo dell'idea (tema, storia)
Una storia ha un inizio, una fase intermedia e una fine chiari
• Prima fase: introdurre l'idea o il carattere, l'apertura della storia • Fase intermedia: sviluppo principale dell'esercizio, compresi i cambiamenti nel ritmo • Parte finale: la musica dovrebbe aumentare di intensità e terminare con un finale chiaro e marcato per enfatizzare la chiusura dell'esercizio, sia essa lenta o veloce
2. Struttura degli elementi per il massimo effetto, il massimo impatto
• Posizionare le ED e le Collaborazioni più interessanti sugli accenti musicali che sono forti, chiari e che possono meglio adattarsi all'energia e all'intensità dell'elemento. • Posizionare gli elementi più originali/unici, i collegamenti più interessanti sugli accenti o le frasi più interessanti della musica o i cambiamenti dinamici
3. Passaggi tra formazioni o tra Difficoltà
• I passaggi devono essere veloci, logici e fluidi in relazione alla modalità (correre, saltare, saltellare, danzare) e organizzazione del movimento (simultaneo, in successione, ecc.)

- 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)

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

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

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

3.2.3. 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: (vedere Spiegazioni: Guida per il lavoro Collettivo). Dovrebbe esserci equilibrio tra i diversi tipi di organizzazione nel lavoro collettivo, in modo che un tipo non sia predominante nella composizione (Esempio: maggioranza di sincronia nell'esercizio)
- Ogni composizione dovrebbe avere vari tipi di Collaborazioni. Dovrebbe esserci equilibrio tra i diversi tipi di Collaborazioni, in modo che un tipo non sia predominante nella composizione (Esempio: maggioranza di Collaborazioni C[✶] nell'esercizio).

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

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
CONTATTO CON ATTREZZI/GINNASTE			All'inizio o durante l'esercizio, una o più ginnaste è senza attrezzo per più di 4 secondi Nessuna delle ginnaste è in contatto con alcun attrezzo nella posizione finale All'inizio dell'esercizio una ginnasta rimane in posizione sollevata per più di 4 secondi							
IDEA GUIDA: CARATTERE <i>Lo stile e il carattere dei movimenti riflettono il carattere della musica: questo carattere forma un'idea guida sviluppata dall'inizio, alla metà e alla fine</i>	Un carattere definito è presente tra o durante la maggioranza (ma non tutti) degli elementi/ movimenti di collegamento e dei Passi di Danza		Un carattere o uno stile definito non è completamente sviluppato nei Passi di Danza, che sono principalmente camminate, corse o saltelli sugli accenti senza riguardo allo specifico stile musicale. Un carattere definito è presente tra o durante alcuni elementi e movimenti di collegamento		Non esiste un carattere definito di movimento tra le Difficoltà, che sono presentate solo come una serie di Difficoltà senza uno stile di movimento collegato alla musica. Un carattere definito è presente solo durante le Combinazioni di Passi di Danza		I Passi di Danza; e movimenti di collegamento non hanno un carattere definito			

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
IDEA GUIDA: Collegamenti tra le formazioni		Passaggi da una formazione ad un'altra poco logici, non ben collegati. Le ginnaste camminano o corrono (almeno la metà) tra le formazioni, prive di relazione logica o di armonia, con l'unità/idea guida								
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 nella musica oppure i movimenti della ginnasta non creano cambi dinamici quando la musica manca di cambi dinamici							
ESPRESSIONE CORPOREA			Partecipazione insufficiente dei segmenti corporei compreso il viso da parte di tutte le ginnaste							

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
VARIETÀ										
Formazioni		Mancanza di varietà nell'ampiezza/disegno delle formazioni	Meno di 4 formazioni (penalità una volta)							
		Lunga sosta in una formazione								
Scambi		Mancanza di varietà nei lanci								
Organizzazione del lavoro collettivo		Un tipo di lavoro collettivo predominante nella composizione								
Collaborazioni		Un tipo di Collaborazione predominante nella composizione	Elementi proibiti nella collaborazione							
Direzioni/Traiettorie e Spostamenti		Varietà insufficiente nell'uso di direzioni/traiettorie								
		L'intera pedana non è utilizzata								
		Varietà insufficiente nell'uso dei livelli e delle modalità di spostamento								
Elementi attrezzo		Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tecniche degli elementi d'attrezzo								

5. FALLI TECNICI

Tutte le penalità elencate sono assegnate ogni volta, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità forfettarie), salvo diversa indicazione in grassetto (questi falli sono indicati per ogni ginnasta).

Falli tecnici: penalizzati per ogni elemento in fallo			
Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 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		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo (ogni volta), inclusa la posizione scorretta del piede e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle sollevate, ecc	Posizione asimmetrica delle spalle e/o del busto durante una difficoltà corporea	
	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	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Forma con piccolo movimento a kip	Forma con medio movimento a kip	Forma con grande movimento a kip
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo	
Rotazioni	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma né fissata né tenuta durante la rotazione di base	
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevè	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	Saltello (i) senza spostamento	Saltello (i) con spostamento	
Elementi pre-acrobatici	Arrivo pesante	Elemento pre-acrobatico/ non-pre-acrobatico con tecnica non autorizzata	
		Camminare in posizione verticale	
Sincronia	Mancanza di sincronia tra il movimento individuale e quello del gruppo		
Formazioni	Linea(e) imprecisa(e) all'interno della formazione		

Attrezzo			
Penalità	Piccolo 0,10	Medio 0,30	Grande 0,50 o più
Collisioni	Collisione tra ginnaste/attrezzo (+ tutte le conseguenze)		
Perdita dell'attrezzo (Per la perdita dell'attrezzo: il giudice penalizzerà una volta, indipendentemente dal numero di ginnaste, in base al numero totale di passi compiuti per recuperare l'attrezzo più lontano)			Perdita e ripresa senza spostamento
			Perdita e ripresa dopo 1-2 passi: - 0,70
			Perdita e ripresa dopo 3 o più passi: 1,00
			Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1,00
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1,00
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 1,00
Tecnica		Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi/"Chassè" nel R
			Attrezzo inutilizzabile: - 0,70
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione per la Palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo Statico ** (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)	
Fune			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta)		
	Perdita di un capo della fune, senza interruzione nell'esercizio (ogni ginnasta)	Perdita di un capo della fune, senza interruzione nell'esercizio (ogni ginnasta)	Perdita di un capo della fune con interruzione nell'esercizio (ogni ginnasta)
		Passaggio nella fune: inciampare nella fune (ogni ginnasta)	
			Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio (ogni ginnasta)

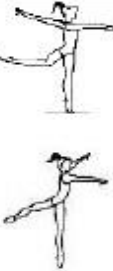
	Nodo senza interruzione nell'esercizio (ogni ginnasta)	Nodo senza interruzione nell'esercizio (ogni ginnasta)	Nodo con interruzione nell'esercizio (ogni ginnasta)
--	---	---	---

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Cerchio			
Tecnica di Base	Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio (ogni ginnasta)	
Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrato") o visibilmente schiacciata tra le dita		
	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.)		
	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.)		
	Maneggio scorretto: passaggio/trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro		Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione nell'esercizio (ogni ginnasta)
	Nodo senza interruzione dell'esercizio (ogni ginnasta)		Nodo con interruzione dell'esercizio (ogni ginnasta)

	La cosa del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappè, ecc. (fino a 1 metro)	La cosa del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, dei lanci, degli echappè, ecc. (più di 1 metro)	
--	--	--	--

** Attrezzo statico: Vedere esercizio individuale

Direttive Tecniche

Spiegazioni / Esempi				
BD valida	BD valida Penalità ET -0,10	BD valida Penalità ET -0,30	BD NON valida Penalità ET -0,50	
	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 10°)	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 20°)	Forma scorretta fuori tolleranza (20° e più)	
Salto Enjambé (richiesto 180°)	 oppure 	  	 	
Salto Biche		 	 	
Cosacco	 	 	 	
Attitude			 	

Spiegazioni / Esempi			
BD valida	BD valida Penalità ET -0,10	BD valida Penalità ET -0,30	BD NON valida Penalità ET -0,50
	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 10°)	Forma scorretta entro la tolleranza (fino a 20°)	Forma scorretta fuori tolleranza (20° e più)
Grand écart avanti 			Valido 0.20 
Grand écart laterale 			Valido 0.20 
Fouetté in Passé 