



SETTORE GINNASTICA
Sezione Ginnastica Ritmica



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CODICE DEI PUNTEGGI ANNO SPORTIVO 2023

GINNASTICA RITMICA



Con la collaborazione tecnica, organizzativa
e amministrativa della:



ConfSport Italia A.P.S.S.D.
Forum Europeo delle Associazioni, Sportive, Culturali e del Tempo Libero

ENTE AFFILIANTE



MINISTERO del LAVORO
e delle POLITICHE SOCIALI

Iscritta al registro Nazionale
Associazioni di Promozione Sociale



Consiglio Internazionale della Danza



SEDE NAZIONALE SETTORE GINNASTICA

C/O CONFSPORT ITALIA A.P.S.S.D. - Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 06 55282936 / 06 5506622 - Fax: 06 94809036
info@confsportitalia.it - info@pec.confsportitalia.it - www.asiginnastica.it - www.confsportitalia.it

INDICE
GENERALITÀ

1. COMPETIZIONI E PROGRAMMI	4
2. GIURIE	4
3. PEDANA	7
4. ATTREZZI	7
5. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE (INDIVIDUALE E SQUADRA/COPPIA)	10
6. REQUISITI DELL'ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE	12
7. DISCIPLINA	11
8. PENALITÀ DEL GIUDICE COORDINATORE	13

ESERCIZI INDIVIDUALI
Difficoltà

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ	14
2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)	15
3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO	17
4. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	26
5. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (DA)	36
6. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	48
7. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA (S)	48
8. SALTI	49
9. EQUILIBRI	53
10. ROTAZIONI	57

ESERCIZI INDIVIDUALI
Artistico (A)

1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA ARTISTICO	62
2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE	62
3. CARATTERE	63
4. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA	64
5. ESPRESSIONE CORPOREA	65
6. CAMBI DINAMICI	66
7. EFFETTI DEL CORPO E DELL'ATTREZZO	66

8. USO DELLA PEDANA	67
9. UNITA'	67
10. COLLEGAMENTI	67
11. RITMO	68
12. FALLI ARTISTICI	69

ESERCIZI INDIVIDUALI
Esecuzione (E)

1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA DELL'ESECUZIONE	71
2. FALLI TECNICI	72

ESERCIZI DI SQUADRA

Generalità

1. NUMERO DI GINNASTE	77
------------------------------	-----------

Difficoltà (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ	77
2. DIFFICOLTÀ CORPOREE DB	78
3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO	79
4. DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO (DE)	79
5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	85
6. COLLABORAZIONI	87
7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	93
8. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S)	93

Artistico (A)

1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA ARTISTICO	94
2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE	94
3. CARATTERE	95
4. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA	96
5. ESPRESSIONE CORPOREA	97

6. CAMBI DINAMICI: CREARE CONTRASTI	98
7. EFFETTI DEL CORPO E DELL'ATTREZZO	98
8. LAVORO COLLETTIVO	99
9. FORMAZIONI	100
10. UNITÀ	100
11. COLLEGAMENTI	100
12. RITMO	101
13. COSTRUZIONI DEL CORPO/POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)	101
14. CONTATTO CON L'ATTREZZO E LE GINNASTE	102
15. FALLI ARTISTICI	103

Esecuzione (E)

1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA ESECUZIONE	105
2. FALLI TECNICI	106

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 e nei Programmi Tecnici.

1.2. CRONOMETRAGGIO

Il cronometro partirà non appena la ginnasta Individualista o la prima ginnasta della Squadra comincerà a muoversi e sarà fermato non appena la ginnasta Individualista o l'ultima ginnasta della Squadra sarà totalmente immobile.

Una breve introduzione musicale non più lunga di 4 secondi senza movimenti del corpo e/o dell'attrezzo è tollerata.

Il cronometraggio relativo a tutti gli esercizi (inizio dell'esercizio, durata dell'esercizio della ginnasta) verrà computato con incrementi di 1 secondo.

- **Penalità del Giudice Coordinatore:** 0.05 punti per ogni secondo in più o in meno, computati in incrementi di un secondo pieno. Esempio: 1'30.72=nessuna penalità; 1'31=penalità -0.05

2. GIURIE

2.1. COMPOSIZIONE DELLA GIURIA

GIURIA SUPERIORE

Composta da Presidente di Giuria e Controllo

Per i Campionati INSIEME, ELITE, TROFEO DI RAPPRESENTATIVA LIVELLO A e ELITE, 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 (DB1 e DB2)
- Il secondo sottogruppo (D) - 2 giudici (DA1 e DA2)

Gruppo Giudici Esecuzione (E) per Individuali e Squadra:

2 giudici (E1 e E2)

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

Per i Campionati INSIEME, ELITE, TROFEO DI RAPPRESENTATIVA LIVELLO A e ELITE:

- a) **Il primo sottogruppo del Gruppo giudici (DB1 e DB2)** registra il contenuto dell'esercizio:
- **Per l'individuale:** valuta il numero e il valore tecnico delle Difficoltà Corporee (**DB**), il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici di Rotazione (R), le Onde (W) per il Campionato Elite Individuale e di il Trofeo Nazionale di Rappresentativa livello A ed Elite, ~~Combinazioni di Passi di Danza (S) per il Campionato di Insieme.~~
 - **Per la Squadra:** valuta il numero e il valore tecnico delle Difficoltà di Corpo (DB), delle Difficoltà di Scambio (DE) il numero, il valore tecnico degli Elementi Dinamici di Rotazione (R), le Onde (W) **e le Combinazioni di Passi di Danza (S) per il Campionato di Insieme.**

I giudici **DB1 e DB2** operano indipendentemente e assegnano un punteggio DB comune (MEDIA tra le due giudici).

- b) **Il secondo sottogruppo del Gruppo giudici (DA1 e DA2)** registra il contenuto dell'esercizio:
- **Per l'individuale:** valuta il numero e il valore tecnico delle Difficoltà di Attrezzo (DA) e la presenza degli Elementi Tecnici di Attrezzo Fondamentali richiesti.
 - **Per la Squadra:** valuta il numero e il valore tecnico Difficoltà con Collaborazione (**DC**) e la presenza degli Elementi Tecnici di Attrezzo Fondamentali richiesti.

I giudici **DA1 e DA2** operano indipendentemente e assegnano un punteggio DB comune (MEDIA tra le due giudici).

- c) **Il punteggio finale D** sarà la somma dei due punteggi parziali D (DB+DA).

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 (**DB**), il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici con Rotazione (**R**), Combinazioni di Passi di Danza (S) e il numero e il valore tecnico delle Difficoltà di Attrezzo (**DA**).
- **Per la squadra:** valuta il numero e il valore tecnico delle Difficoltà di Corpo (DB), delle Difficoltà di Scambio (DE) il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici di Rotazione (R), Combinazioni di Passi di Danza (S) e valuta il numero e il valore tecnico Difficoltà con Collaborazione (**DC**)

I giudici **D1 e D2** operano indipendentemente e assegnano un punteggio DB comune (MEDIA tra le due giudici).

Il giudice D1 (o DA1) del Gruppo di giuria D è il Giudice coordinatore che applicherà le rispettive penalità. Il Presidente di Giuria deve confermare le penalità applicate dal giudice Coordinatore.

2.3 FUNZIONI DEL GRUPPO E

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 FUNZIONE GIUDICI CRONOMETRISTA E DI LINEA (COORDINATORE)

Il giudice cronometrista deve:

- Controllare il tempo della durata dell'esercizio
- Controllare le violazioni relative alla durata dell'esercizio e registrare l'esatta quantità di secondi in più o in meno rispetto ai limiti di tempo
- Firmare e inviare la corretta registrazione con ogni violazione o deduzione al Presidente di Giuria
- Se una ginnasta perde il suo attrezzo alla fine dell'esercizio e non rientra nella pedana ufficiale perché la sua musica è finita, il giudice Cronometrista considererà il momento in cui la ginnasta recupera l'attrezzo come ultimo movimento

Il Giudice di Linea deve:

- Determinare il superamento della linea della pedana ufficiale da parte dell'attrezzo, uno o due piedi, o qualsiasi parte del corpo così come l'attrezzo che esce dalla pedana ufficiale
- Penalizzare per l'attrezzo e/o il corpo che supera la linea o esce dalla pedana
- Penalizzare se la ginnasta cambia pedana o abbandona la pedana durante l'esercizio
- Firmare e inviare la corretta registrazione al Presidente di Giuria

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

Vedere Regolamento di Giuria

2.6 CALCOLO DEL PUNTEGGIO FINALE

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

2.7 RIUNIONE DI GIURIA

Prima di ogni Campionato, il Presidente di Giuria terrà una riunione per informare i giudici partecipanti sull'organizzazione del corpo giudicante.

Tutti i giudici sono tenuti a partecipare alla riunione di giuria, all'intera durata della competizione e alle ~~cerimonie~~ cerimonie premiazione al termine di ogni competizione.

Per maggiori dettagli in merito ai Giudici e al giudizio delle competizioni, fare riferimento al *Regolamento Tecnico*, ai *Programmi Tecnici* e al *Regolamento di Giuria*.

3. PEDANA

La pedana ufficiale 13 x 13 (all'esterno della linea) è obbligatoria.

Qualsiasi parte del corpo o attrezzo che tocchi il suolo al di fuori del bordo della linea della pedana, sarà penalizzata:

- **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

Nessuna penalità di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario della seconda Clavetta dalla pedana per utilizzare la coppia di Clavette di riserva.

- Perdita consecutiva di entrambe le Clavette al di fuori della pedana
Penalità del Giudice Coordinatore: 0,30 p. per una Clavetta + 0,30 p. per l'altra Clavetta
- Perdita Simultanea di due attrezzi allo stesso tempo al di fuori della stessa linea: perdita contemporanea di due Clavette al di fuori della stessa linea/perdita della Clavette incastrate che escono di pedana
Penalità del Giudice Coordinatore: 0,30 p. una volta, come un solo attrezzo
- Perdita simultanea dei due attrezzi nello stesso momento al di fuori di due linee differenti: perdita contemporanea di due Clavette al di fuori di due linee differenti
Penalità del Giudice Coordinatore: 0,30 p. + 0,30 p.

La ginnasta non sarà penalizzata nei casi sotto indicati:

- L'attrezzo e/o ginnasta toccano la linea
- L'attrezzo oltrepassa la linea della pedana senza toccare il suolo
- Perdita dell'attrezzo alla fine dell'ultimo movimento dell'esercizio
- L'attrezzo esce dalla pedana dopo la fine dell'esercizio e la fine della musica
- L'attrezzo inutilizzabile viene spostato al di fuori della pedana
- L'attrezzo rotto viene spostato al di fuori della pedana
- L'attrezzo rimane incastrato al soffitto (travi, luci, tabellone segnapunti, ecc.)

Ogni esercizio deve essere interamente eseguito sulla pedana:

- Se una ginnasta termina l'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.

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 da una 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'ingresso della ginnasta in campo gara o al termine di un esercizio e/o possono essere effettuati dei controlli random dell'attrezzo.

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 (Giovanissime e Allieve: il Cerchio deve arrivare all'altezza della cresta iliaca)	Peso: minimo 400 gr Diametro: 18-20 cm	Lunghezza: 40-50 cm Peso: minimo 150 gr Diametro testa: 30 mm	Lunghezza: min. 5 mt

4.2. ATTREZZI DI RISERVA: POSIZIONAMENTO INTORNO ALLA PEDANA

Il posizionamento degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è autorizzato.

La società organizzatrice o ogni ginnasta/squadra deve sistemare un set di attrezzi lungo due lati della pedana. La linea davanti alla giuria e la linea da cui entra la ginnasta/squadra sono lasciate libere. Gli attrezzi devono essere posizionati separatamente.

Esempio



Se durante l'esercizio, l'attrezzo cade ed esce dalla pedana, l'uso dell'attrezzo di riserva è consentito.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,30 per l'attrezzo che esce dalla pedana

La ginnasta può utilizzare esclusivamente attrezzi di riserva posizionati prima dell'inizio dell'esercizio

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per l'utilizzo di qualsiasi attrezzo non precedentemente posizionato

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

Esempio: due cerchi sono posizionati come da immagine precedente: la ginnasta può utilizzarli entrambi, se necessario, durante l'esercizio.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 se una ginnasta usa di nuovo il proprio attrezzo dopo aver utilizzato l'attrezzo/i di riserva posizionato/i intorno alla pedana.

Se l'attrezzo cade durante l'esercizio, ma non esce dalla pedana, l'utilizzo dell'attrezzo di riserva non è consentito; la ginnasta deve recuperare il proprio attrezzo che non è uscito.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per l'uso non autorizzato di un attrezzo di riserva
- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,30 se una ginnasta, dopo aver utilizzato l'attrezzo di riserva, non sposta il proprio attrezzo dalla pedana entro la fine dell'esercizio.
- **Nessuna penalità** né di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario di un attrezzo dalla pedana.

Se l'attrezzo cade ed esce dalla pedana e ritorna da solo sulla pedana:

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,30 per l'attrezzo che esce dalla pedana

Se l'attrezzo perso ritorna da solo nella pedana e la ginnasta successivamente prende l'attrezzo di riserva

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per uso non autorizzato di un attrezzo di riserva

Se la ginnasta, dopo aver utilizzato l'attrezzo di riserva, non rimuove il proprio attrezzo rientrato da solo in pedana, entro la fine dell'esercizio.

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,30
- **Nessuna penalità** né di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario di un attrezzo dalla pedana

Se l'attrezzo cade ed esce di pedana e viene restituito alla ginnasta da un allenatore o da qualsiasi altra persona:

- **Penalità** del Giudice Coordinatore: punti 0,50 per restituzione non autorizzata dell'attrezzo

Attrezzo inutilizzabile (esempio: nodi al Nastro)

Prima dell'inizio dell'esercizio, se una ginnasta stabilisce che l'attrezzo è inutilizzabile (Esempio: nodi al Nastro), senza causare ritardi nelle tempistiche di gara, può prendere un attrezzo di riserva, che dovrà essere considerato come uno degli attrezzi di riserva utilizzabili.

- **Nessuna penalità** per l'utilizzo dell'attrezzo di riserva

Prima dell'inizio dell'esercizio, se una ginnasta stabilisce che il suo attrezzo è inutilizzabile (esempio: nodi al Nastro) e tenta di sciogliere il nodo o decide di prendere un attrezzo di riserva causando ritardo alle tempistiche di gara:

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

Durante l'esercizio, l'attrezzo diventa inutilizzabile; l'uso dell'attrezzo di riserva è consentito.

- **Nessuna penalità** per l'uso dell'attrezzo di riserva
- **Nessuna penalità** di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario di un attrezzo dalla pedana.

Se l'attrezzo di riserva si rompe durante l'esercizio, la ginnasta deve interrompere l'esercizio. Dopo il permesso del Presidente di Giuria, la ginnasta può ripetere l'esercizio alla fine della rotazione o in accordo a quanto deciso dal Presidente di Giuria.

4.3 **ATTREZZO ROTTO O ATTREZZO IMPIGLIATO AL SOFFITTO**

La ginnasta non sarà penalizzata per l'attrezzo rotto e sarà penalizzata solo per le conseguenze di vari errori tecnici. Se l'attrezzo si rompe durante un esercizio, la ginnasta non sarà autorizzata a ricominciare l'esercizio. In tal caso, la ginnasta può:

- Interrompere l'esercizio
- Posizionare l'attrezzo rotto al di fuori della pedana ufficiale (Nessuna Penalità) e continuare l'esercizio con un attrezzo di riserva

Una ginnasta non sarà penalizzata per l'attrezzo incastrato al soffitto e sarà penalizzata solo per le conseguenze dei vari errori tecnici. Se l'attrezzo rimane impigliato al soffitto durante un esercizio, la ginnasta non sarà autorizzata a ricominciare l'esercizio. In tal caso, la ginnasta può:

- Interrompere l'esercizio
- Prendere l'attrezzo di riserva (Nessuna Penalità) e continuare l'esercizio.

Se una ginnasta interrompe l'esercizio a causa di un attrezzo rotto o impigliato nel soffitto, l'esercizio sarà valutato nel seguente modo:

- Verranno conteggiate le Difficoltà eseguite in modo valido
- L'Artistico darà 0.00
- L'Esecuzione Tecnica darà 0.00

Se una ginnasta interrompe l'esercizio a causa di un attrezzo rotto o impigliato nel soffitto in corrispondenza della fine dell'esercizio (ultimo movimento), l'esercizio sarà valutato nel seguente modo:

- Verranno conteggiate le Difficoltà eseguite in modo valido
- L'Artistico darà le penalità
- L'Esecuzione detrarrà tutte le penalità applicate durante l'esercizio, inclusa la "perdita di attrezzo (nessun contatto) alla fine dell'esercizio"

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

5.1 **REQUISITI PER I BODY DA GINNASTICA**

Un corretto body ginnico deve essere in materiale non trasparente; quindi, i body che hanno alcune parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto).

- Lo stile della scollatura della parte anteriore e posteriore del body è libero
- I body possono essere con o senza maniche; sono ammessi anche i body con spalline strette
- Il taglio del body alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo); gli indumenti intimi indossati sotto il body non dovrebbero essere visibili oltre le cuciture del body stesso
- Il body deve essere attillato per consentire ai giudici di valutare la corretta posizione di ogni parte del corpo, questo include anche maniche aderenti
- Il body deve essere un pezzo unico. Non è possibile per una ginnasta indossare un body e parti addizionali separate come "calze", "guanti", scaldamuscoli decorativi, cintura, ecc.

È consentito indossare:

- Collant lunghi, sopra o sotto il body

- Un body intero lungo (accademico) a condizione che sia aderente
- La lunghezza e il colore/i del tessuto che copre le gambe devono essere identici su entrambe le gambe (vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazioni) può essere differente
- Un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica sopra al body, i collant o la tutina
- Lo stile del gonnellino (taglio o decorazioni) è libero, ma è vietato l'effetto "tutù" da balletto
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con le scarpette da ginnastica

Nota: nessuna penalità dal Giudice Responsabile se la scarpetta di una ginnasta viene persa involontariamente durante la sua performance.

Sono consentite applicazioni decorative o dettagli sul body:

- I dettagli decorativi non devono compromettere la sicurezza della ginnasta. Non è possibile decorare body con diodi emettitori di luce (LED)
- Disegnare sul body parole o simboli è consentito purché siano rispettati gli standard etici e le norme del CdP GR

Penalità: 0.30 punti se l'abbigliamento della ginnasta non è conforme al regolamento

È vietato indossare gioielli di grandi dimensioni e pendenti che mettano a rischio la sicurezza della ginnasta. I Piercing non sono consentiti.

- **Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

La pettinatura deve essere ordinata e compatta. I dettagli decorativi sono ammessi ma non devono essere ingombranti e/o compromettenti per la sicurezza della ginnasta. Le decorazioni per capelli devono essere vicine allo chignon/ben aderenti ai capelli

- **Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

Il trucco deve essere chiaro e leggero (non sono ammesse maschere teatrali)

- **Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

Bendaggi e supporti devono essere del colore della pelle e non possono essere di altri colori.

- **Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

6. REQUISITI PER L'ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE

Prima della musica può essere inserito un segnale sonoro.

Ogni brano musicale deve essere registrato su un singolo CD di alta qualità, USB, o caricato per mail secondo le Direttive.

Le seguenti informazioni devono essere scritte su ogni CD/file USB:

- Cognome e Nome della ginnasta
- Società
- Attrezzo

Ogni musica deve essere su un supporto USB separato.

Nel caso in cui la musica venga riprodotta in modo errato (musica sbagliata, distorsione o interruzione della musica, ecc.), è responsabilità della ginnasta interrompere l'esercizio non appena si rende conto che la musica non è corretta. Dopo il permesso del Giudice Responsabile, la ginnasta può uscire dalla pedana di gara e ricominciare la routine con la sua musica corretta quando viene richiamata. Una protesta per musica errata dopo il termine dell'esercizio non sarà accettata.

7. DISCIPLINA

7.1 DISCIPLINA DELLE GINNASTE

La ginnasta deve presentarsi nell'area di gara solo dopo essere stata chiamata dallo speaker al microfono.

- **Penalità:** 0.50 punti per presentazione anticipata (prima di essere chiamata) o tardiva da parte della ginnasta.

La Giuria Superiore verifica le ragioni del ritardo (per errori organizzativi o disciplina della ginnasta)

È vietato riscaldarsi nell'area di gara e la ginnasta non può sostare/tornare nella pedana di gara dopo la fine dell'esercizio.

- **Penalità:** 0.50 punti se questa regola non viene rispettata

In caso di presentazione con l'attrezzo sbagliato rispetto all'ordine di partenza, alla ginnasta verrà chiesto di lasciare la pedana e gareggerà nella sua posizione successiva nell'ordine di partenza con l'attrezzo seguente/corretto. Eseguirà l'attrezzo mancante alla fine della rotazione.

- **Penalità di:** 0.50 per quell'esercizio

Se una ginnasta interrompe il suo esercizio a causa di un infortunio o di una circostanza imprevista durante l'esecuzione, l'esercizio sarà valutato come nel caso di interruzione dell'esercizio a causa di un attrezzo rotto (vedere 4.3)

Una ginnasta può ripetere un esercizio solo nel caso di un errore di "forza maggiore" da parte del Comitato Organizzatore e approvato dal Giudice Responsabile. Esempio: interruzione dell'elettricità, errore del sistema audio, ecc.

7.2 DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI

Durante l'effettiva esecuzione dell'esercizio, l'allenatore della ginnasta (o qualsiasi altro membro) non può comunicare in alcun modo con la ginnasta, il responsabile delle musiche, o i giudici:

- **Penalità:** 0.50 punti se questa regola non viene rispettata

8. PENALITÀ DEL GIUDICE COORDINATORE PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI E DI SQUADRA/COPPIA Il totale di queste penalità sarà sottratto dal punteggio finale

1	Per ogni secondo aggiuntivo o mancante (contato con incrementi di secondi interi) nella durata dell'esercizio	0.05
2	Per qualsiasi parte del corpo o dell'attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana	0.30
3	Per la ginnasta o l'attrezzo che esce dalla pedana	0.30
4	Se una ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana	0.30
5	Per ogni uso di attrezzi non conformi (esercizi Individuali e di squadra)	0.50
6	Per l'utilizzo di qualsiasi attrezzo non precedentemente posizionato	0.50
7	Per l'utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo originario è rimasto all'interno della pedana)	0.50
8	Dopo aver preso l'attrezzo di riserva, l'attrezzo della ginnasta ritorna nella pedana e la ginnasta non lo rimuove	0.30
9	Per utilizzo dell'attrezzo a seguito di un recupero non autorizzato	0.50
10	Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio che causa ritardo al timing di gara	0.50
11	Abbigliamento della ginnasta non conforme alle regole	0.30
12	Per gioielli o piercing non autorizzati	0.30
13	Per acconciatura non conforme alle norme ufficiali	0.30
14	Per il trucco non conforme alle norme ufficiali	0.30
15	Bendaggi o supporti non conformi alle regole	0.30
16	Per presentazione in anticipo o in ritardo	0.50
17	Per il riscaldamento della ginnasta nell'area di gara	0.50
18	Attrezzo errato secondo l'ordine di partenza, penalità dedotta una volta dal punteggio finale dell'esercizio effettuato nell'ordine errato	0.50
19	Per l'allenatore che comunica con la ginnasta o con i giudici in qualsiasi modo	0.50

ESERCIZI INDIVIDUALI DIFFICOLTÀ (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

Una ginnasta deve includere solo gli elementi che può eseguire in modo sicuro e con un alto livello di estetica e competenza tecnica. Gli elementi molto mal eseguiti non saranno riconosciuti dalla giuria Difficoltà (D) e avranno detrazioni dalla Giuria Esecuzione (E).

Un elemento non presente nella tabella delle Difficoltà che non è riconosciuto dalla giuria D non avrà alcun valore. Non è possibile inserire Difficoltà Corporee (DB) non presenti nella Tabella delle Difficoltà (penalità 0,30).

Ci sono due **componenti la Difficoltà**:

- 1) Difficoltà Corporea (DB), compresi R
- 2) Difficoltà d'attrezzo (DA)

Requisiti per le Difficoltà:

Componenti di Difficoltà	
Difficoltà corporee (DB) Come da P.T.	Difficoltà d'attrezzo (DA) Come da P.T.
Requisiti Specifici	
Gruppi di Difficoltà Corporee	
Salti  Minimo 1	
Equilibri  Minimo 1	
Rotazioni  Minimo 1	
Elementi Dinamici con Rotazione (R) Come Da P.T.	

I giudici Difficoltà identificano e registrano le Difficoltà nell'ordine della loro esecuzione, indipendentemente dal fatto che siano valide o meno:

- Il primo sottogruppo Giudici-D (DB): valuta il numero e il valore degli elementi DB; valuta il numero e il valore dei R. I giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.
- Il secondo sottogruppo Giudici-D (DA): valuta il numero e il valore degli elementi DA. I giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.

Le penalità per assenza del numero minimo richiesto di Difficoltà e per il mancato rispetto dei requisiti specifici vengono assegnate quando l'esecuzione di un elemento di Difficoltà non viene affatto tentato.

L'ordine di esecuzione delle Difficoltà è libero; tuttavia, la disposizione delle Difficoltà dovrebbe rispettare il principio coreografico secondo cui le Difficoltà devono essere organizzate logicamente con elementi di collegamento e movimenti in armonia con il carattere della musica.

2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)

2.1 DEFINIZIONE

Gli elementi **DB** sono Salti, Equilibri e Rotazioni, elementi delle Tabelle delle Difficoltà nel Codice dei Punteggi.

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

2.2 REQUISITI

Almeno 1 elemento per ogni Gruppo di Difficoltà del Corpo deve essere presente nell'esercizio, non richiesto nelle Difficoltà di maggior valore. Un esercizio con meno di 3 DB eseguite sarà penalizzato: 0.30 per ogni Gruppo Corporeo mancante.

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

È possibile eseguire 2 o più identici (stessa forma) Salti o Pivot in serie.

- Ogni Salto o Pivot della serie è valutato singolarmente
- Ogni Salto o Pivot della serie conta come 1 Difficoltà di Salto o di Pivot.

2.3. VALORE

Le DB sono valide quando eseguite secondo i requisiti elencati nella Tabella delle Difficoltà.

La valutazione delle DB è determinata dalla forma del corpo presentata: per essere valide tutte le DB devono essere eseguite con una forma fissata e definita, che significa: il busto, le gambe e tutti i segmenti del corpo sono nelle posizioni corrette per identificare una forma valida di DB.

Esempi: posizione ecarté 180°, contatto di qualsiasi parte della gamba per le Difficoltà con flessione del busto indietro, posizione 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 DB è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica di 0,10 per ogni segmento del corpo in posizione scorretta
- Quando la forma è riconoscibile con una media deviazione di 11-20° di uno o più segmenti corporei, la DB è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica di 0,30 per ogni segmento del corpo in posizione scorretta
- Quando la forma non è sufficientemente riconoscibile con una grave deviazione di più di 20° di uno o più segmenti corporei, la DB non è valida con una penalità di Esecuzione Tecnica di 0,50 per ogni segmento del corpo in posizione scorretta.

Eccezione: criterio "flessione del busto indietro" eseguito durante Salti con una grande deviazione riceverà una penalità di Esecuzione ma il valore di base del Salto può essere valido se disponibile nella Tabella senza "flessione indietro" e se è stato eseguito secondo le Caratteristiche di Base.

Spiegazioni	
<i>Come possono i giudici riconoscere la differenza tra una deviazione di 10° e una deviazione di 11°?</i>	<i>Gli angoli sono solo delle linee guida. I giudici impareranno a pensare in termini di piccole, medie e grandi deviazioni.</i>

2.4.

La DB deve essere eseguita con minimo 1 elemento tecnico d'attrezzo.

La DB è collegata ad un elemento tecnico d'attrezzo se l'elemento è eseguito all'inizio, durante o verso la fine della DB.



Una DB isolata sotto il volo di un Lancio Medio/Alto o "Boomerang" è valida, secondo quanto segue:

- Una DB isolata sotto il volo di un Lancio Medio/Alto o "Boomerang" dell'attrezzo è valida nell'esercizio fintantoché la DB è eseguita secondo le caratteristiche di base richieste per essere valida.
- Una DB isolata "sotto il volo" è un tipo di maneggio; pertanto, può essere eseguita solo una volta indipendentemente dal tipo di lancio/boomerang.
- Una DB isolata eseguita sotto un piccolo lancio non è valida.
- Se una DB isolata viene eseguita sotto il volo, non è possibile eseguire un'altra DB di qualsiasi valore con tale lancio e/o ripresa, indipendentemente dalla possibile presenza di un elemento DA in fase di lancio e/o ripresa
- Se l'attrezzo viene perso dopo la DB sotto il volo, la DB non è valida
- Serie di Salti (con o senza rotazione): include il lancio dell'attrezzo durante la prima DB, seconda DB sotto il volo, e ripresa durante la terza DB. Se l'attrezzo viene perso durante la terza DB della serie, né la DB sotto il volo né quella sulla ripresa sono valide. Solo la prima DB eseguita durante il lancio dell'attrezzo è valida. Questa serie è possibile in aggiunta a una DB isolata eseguita una volta sotto il volo.

Se l'elemento tecnico con l'attrezzo viene eseguito in modo identico durante due DB, la seconda DB in ordine di esecuzione non è valida (Nessuna penalità). Eccezione per Salti identici in serie e Pivot identici in serie.

2.5. VALIDITA'

Per essere valide le DB devono essere eseguite senza i seguenti falli tecnici:

- Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di DB
- Perdita di Equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di Equilibrio con caduta della ginnasta durante l'esecuzione della DB
- Perdita dell'attrezzo durante l'esecuzione della DB
- Maneggio dell'attrezzo non eseguito secondo la definizione

3 GRUPPI TECNICI ATTREZZO

3.1. Definizione

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati, ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le DB, eccetto durante la serie di Salti e di Pivot.

Alcuni Elementi tecnici attrezzo che richiedono due azioni per essere validi (un abbandono in qualsiasi forma e una ripresa) possono convalidare solo un elemento DB o DA; tali elementi includono: palleggio della Palla, piccolo lancio/ripresa di qualsiasi attrezzo, rimbalzo di qualsiasi attrezzo (eccetto la Palla) al suolo, echappè del Nastro, boomerang del Nastro.

Il “Lancio Medio/Alto” e la “Ripresa del Lancio Medio/Alto” sono due differenti Gruppi d’attrezzo. Se il “Lancio Medio/Alto” è eseguito correttamente per un elemento DB o DA, ma la successiva “Ripresa del Lancio Medio/Alto” si conclude con una perdita d’attrezzo, la base “Lancio Medio/Alto” è valida e la base “Ripresa del Lancio Medio/Alto” non sarà valida.

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 DB.

FUNE	
	Fune aperta, tenuta a due mani, Fune girante in avanti, indietro o lateralmente, Salti nella Fune <i>Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (capo + tronco, braccia + busto, busto + gambe, ecc.) Il passaggio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.</i>
	Fune aperta, tenuta a due mani, Fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella Fune
	Lancio Medio/Alto
	Riprese del Lancio Medio/Alto
	Ripresa della Fune aperta con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo
	Piccoli lanci
	Echappè di un capo (con o senza rotazione) <i>L'echappè è un movimento con 2 azioni:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Abbandono di un capo della Fune</i> • <i>Ripresa del capo della Fune con la mano o un'altra parte del corpo dopo mezza rotazione della Fune</i> • <i>Una DB è valida se eseguita sia durante l'abbandono che la ripresa (non entrambi per la convalida di 2 DB)</i>
	Giri della Fune
	Maneggio: oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, vele, passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra, ecc....
Spiegazioni	
<i>La Fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), ma la tecnica di base richiede che la Fune sia tenuta aperta con un capo in ciascuna mano durante Salti/balzi/saltelli, i quali devono essere eseguiti in tutte le direzioni: avanti, indietro, in curva, ecc.</i>	
<i>Elementi come avvolgimenti, rimbalzi e mulinelli, così come i movimenti con la Fune piegata o annodata, non sono elementi tipici di questo attrezzo; di conseguenza non devono predominare nella composizione.</i>	

CERCHIO	
	Rotolamenti sul corpo
	Rotolamenti al suolo
	Rotazioni intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
	Rotazioni intorno ad un asse del Cerchio: su una parte del corpo o in sospensione
	Rotazioni intorno ad un asse del Cerchio: tenuto in appoggio al suolo (min. 1) <i>Durante la rotazione del Cerchio al suolo, ma mano/dita della ginnasta può essere in contatto con il Cerchio o può essere una rotazione libera del Cerchio.</i>
	Passaggio attraverso il Cerchio con tutto il corpo o una parte del corpo <i>L'attraversamento deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (capo + tronco, braccia + busto, busto + gambe) L'attraversamento può essere di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita o viceversa.</i>
	Lancio Medio/Alto
	Riprese del Lancio Medio/Alto
	Piccoli lanci
	Rimbalzo al suolo dopo un Lancio Medio/Alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)
	Elementi al di sopra del Cerchio
	Maneggio: oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra, ecc....

PALLA	
	Lancio Medio/Alto
	Riprese del Lancio Medio/Alto
	Ripresa della Palla con una mano (senza un aiuto aggiuntivo del corpo, inclusa la mano) di un lancio Medio/Alto
	Piccoli lanci
	Rimbalzo al suolo dopo un Lancio Medio/Alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)
	Palleggi <i>Un palleggio attivo consiste in un rilascio attivo (spingere la Palla a terra) e una ripresa. Gli elementi in cui la Palla cade passivamente a terra non appartengono ad alcun gruppo tecnico.</i>
	Rotolamenti liberi sul corpo
	Rotolamenti al suolo
	Movimenti ad otto <i>Devono essere completate due circonduzioni consecutive delle braccia.</i>
	Maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con Palla in Equilibrio su una mano o su una parte del corpo), rotazioni della mano intorno alla Palla, rotazione (i) libera della Palla su una parte del corpo, inclusa la rotazione libera della Palla sulla punta del dito, piccoli rotolamenti, rotolamenti accompagnati, palleggi isolati, passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra, ecc....)
Spiegazioni	
<p>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.</p> <p>L'esecuzione di tutti i Gruppi Tecnici con la Palla appoggiata sulla mano è corretta solo quando le dita sono unite in modo naturale e la Palla non tocca l'avambraccio.</p>	

CLAVETTE	
⊙	Giri di 2 Clavette (min. 1)
○	Giri di una Clavetta o di 2 Clavette tenute in una mano (min. 1)
✕	Moulinets (minimo 4 circoli delle Clavette)
→	Piccoli lanci di una Clavetta (con o senza rotazione); piccolo lancio di due Clavette incastrate
⇒	Piccoli lanci di due Clavette con rotazione di 360°
↗	Lancio Medio/Alto con o senza rotazione(i) delle Clavette (1 o 2); Lancio Medio/Alto asimmetrico <i>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.</i>
↓	Riprese del Lancio Medio/Alto
+	Movimenti asimmetrici delle due Clavette (una in ogni mano) <i>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.</i>
∞	Maneggio: battute, slanci, oscillazioni e circonduzioni delle braccia; slanci, oscillazioni e circonduzioni dell'attrezzo; movimenti ad otto, rotazione libera delle Clavette, rotolamento delle Clavette, passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra, ecc....
Spiegazioni	
<p>La predominanza del maneggio delle Clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le Clavette per la testa</p> <p>Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle Clavette per il collo o per il corpo non devono essere predominanti nella composizione.</p>	

NASTRO	
	Serpentine (4-5 onde)
	Spirali (4-5 anelli) e Spadaccino (min. 4-5 anelli)
	Lancio Medio/Alto
	<p>Lanci a boomerang</p> <p><i>Abbandono/lancio della bacchetta in volo/al suolo: la coda del Nastro è tenuta ad una mano(i) o da un'altra parte del corpo, di seguito richiamo con o senza battuta della bacchetta al suolo (per il boomerang in volo) e ripresa della bacchetta.</i></p> <p><i>Se la stoffa del Nastro è completamente libera durante la preparazione e al rilascio della bacchetta, questo non è un Boomerang ma un lancio.</i></p> <p><i>Un elemento che consiste solo nel tirare indietro la bacchetta (senza lancio) non corrisponde alla definizione di Boomerang.</i></p>
	<p>Echappé</p> <p><i>È un piccolo lancio che comprende la rotazione della bacchetta in volo.</i></p>
	<p>Riprese del Lancio Medio/Alto</p> <p><i>Il Nastro deve essere ripreso alla fine della bacchetta; è comunque permesso riprendere intenzionalmente il Nastro per la stoffa in una zona approssimativamente di 50 cm dall'aggancio (snodo), a condizione che questa ripresa sia giustificata dal movimento successivo o dalla posa finale.</i></p>
	<p>Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del Nastro con tutto il corpo oppure una parte</p> <p><i>L'attraversamento deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (capo + tronco, braccia + busto, busto + gambe)</i></p> <p><i>L'attraversamento può essere di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita o viceversa.</i></p>
	<p>Maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, movimento di rotazione della bacchetta attorno alla mano, avvolgimento (svolgimento), movimento del Nastro attorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con differenti parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito, ecc...) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione, media circonduzione del Nastro, spirali al suolo attorno alla bacchetta, rotolamento della bacchetta su una parte del corpo, passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra, ecc..</p>
<p>Note</p> <p>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.</p>	

Specifiche Lanci

	Lancio Medio degli attrezzi: <i>da una a due volte l'altezza della ginnasta in piedi;</i> Lancio Alto degli attrezzi: <i>più di due volte l'altezza della ginnasta in piedi</i>
	Lancio Medio/Alto delle due Clavette
	Ripresa dell'attrezzo dal volo di un Lancio Medio/Alto
	Ripresa delle 2 Clavette dal volo di un Lancio Medio/Alto

Specifiche Piccoli lanci e ripresa degli attrezzi →

Piccoli lanci e ripresa degli attrezzi dal volo: vicino al corpo, non più di una volta l'altezza della ginnasta in piedi:

- Con lancio/spinta/respinta in volo
- Con rimbalzo su una parte del corpo
- Con attrezzo caduto dall'alto (caduta libera)
- Per lancio di una Clavetta: con o senza rotazione di 360°

Nota: Un piccolo lancio di due Clavette senza una rotazione di 360° di entrambe le Clavette non è un valido elemento tecnico dell'attrezzo.



Specifiche maneggio dell'attrezzo ○○ (l'attrezzo deve essere in movimento):

- Media o grande circonduzione (l'attrezzo deve eseguire un Cerchio completo di 360°)
- Figure a otto (non per la Palla) (i due cerchi consecutivi devono essere completi)
- Trasmissione dell'attrezzo attorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la gamba(e) dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o all'altra parte del corpo
- Trasmissione senza l'aiuto delle mani con almeno due differenti parti del corpo (non le mani)
- Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte senza trasmissione dell'attrezzo dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o altra parte del corpo

Specifiche Equilibrio Instabile : un difficile rapporto corpo-attrezzo con rischio di perdita dell'attrezzo, definito in 3 sottogruppi:

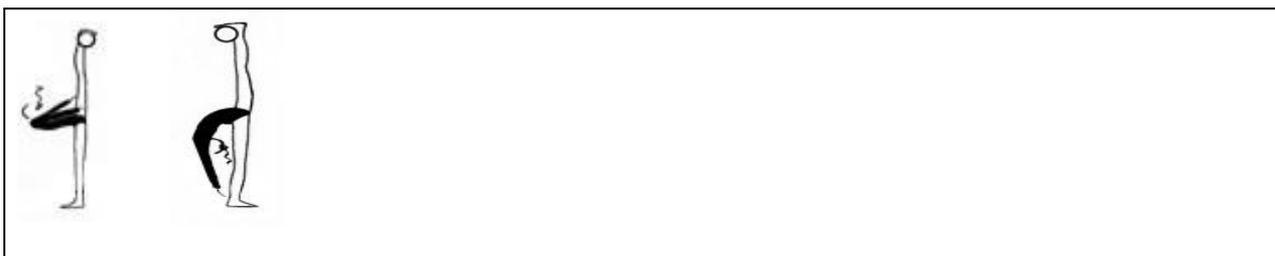
1. Attrezzo in Equilibrio libero (non schiacciato) su una piccola superficie

	Pianta del piede
	Palmo aperto: solo durante una DB con rotazione con la Palla*
	Petto: solo con la Palla quando non è schiacciata da una altro Segmento corporeo Collo (non la schiena): solo durante una DB con rotazione
	Una Clavetta tenuta in una posizione di Equilibrio instabile è considerata valida come Equilibrio instabile quando la seconda Clavetta esegue un movimento tecnico; non valido per due Clavette incrociate sul collo
	Una Clavetta in Equilibrio sull'altra Clavetta è considerata in Equilibrio instabile durante una DB di rotazione

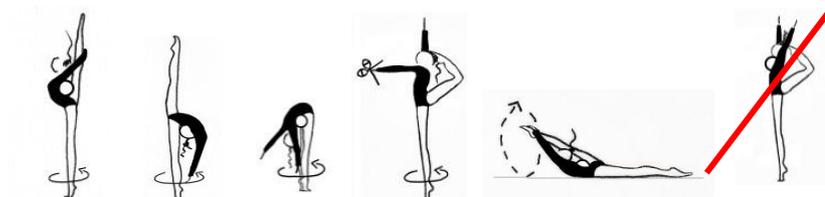
***Esempi e Spiegazioni: Equilibrio instabile palmo aperto** 

			
Esecuzione corretta	Palla appoggiata all'avambraccio	Palla appoggiata all'avambraccio e schiacciata	Palla afferrata e schiacciata
No penalità	ET -0,10 p.	ET -0,10 p.	ET -0,10 p.
Valido	Valido	Non valido	Non valido

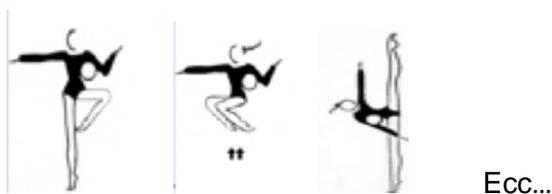
2. Attrezzo tenuto tra due piccoli segmenti del corpo: con o senza rotazione



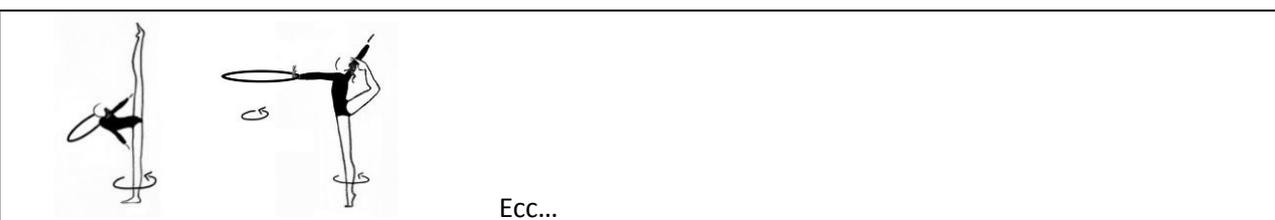
Esempi: attrezzo tenuto tra un piccolo e un grande segmento del corpo solo durante un elemento di rotazione



Eccezione per gli attrezzi schiacciati: la Palla (o qualsiasi altro attrezzo) schiacciata tra il braccio e un'altra parte del corpo NON è valida con Equilibrio instabile indipendentemente dalla presenza di un movimento di rotazione.



3. Attrezzo libero appeso/sospeso: solo durante una DB con elemento di rotazione (non schiacciato)

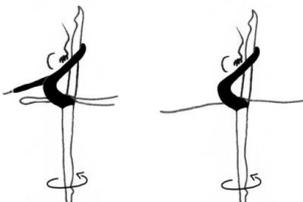
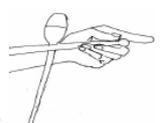


Nota: l'attrezzo appoggiato su un segmento corporeo con l'aiuto aggiuntivo delle braccia non è valido come "attrezzo appeso/sospeso liberamente" in posizione di Equilibrio instabile.



La Fune aperta posizionata dietro il dorso non è valido come Equilibrio instabile



Posizioni di Equilibrio instabile considerate:	
<p>UGUALI durante le Difficoltà di Rotazione, la Palla tenuta di fronte con la mano sinistra e poi tenuta di fronte con la mano destra è considerata la stessa posizione.</p> <p>La Fune aperta o piegata a metà in Equilibrio dietro il dorso o sospesa/appesa su una parte del corpo durante una DB con rotazione, sono considerate le stesse posizioni di Equilibrio instabile.</p>	
	
<p>DIFFERENTI: <u>Palla</u> tenuta sulla mano aperta durante una DB di rotazione in differenti posizioni: il braccio deve essere chiaramente avanti, laterale, in alto, ecc..., o deve visibilmente cambiare la posizione di Equilibrio instabile da una mano all'altra durante la rotazione.</p>	
	
<p>Visibile cambio da una mano all'altra</p>	
<p>DIFFERENTI: <u>Clavetta</u> tenuta dall'altra sul lato esterno della mano durante una DB di rotazione. La posizione del braccio deve cambiare davanti al corpo o lateralmente al corpo per essere considerate DIFFERENTI.</p>	
<p>VALIDO:</p> 	<p>NON VALIDO:</p> 

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:

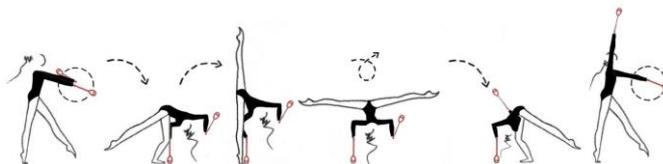
- "Attrezzo tenuto" significa che l'attrezzo è tenuto saldamente con una o due mani e/o con una o più parti del corpo (posizione non instabile)
- Attrezzo tenuto "per lungo tempo" significa per più di 4 secondi

Non è ammesso un appoggio statico sull'attrezzo (difetto di composizione o di esecuzione). È tuttavia permesso eseguire elementi pre-acrobatici con l'attrezzo appoggiato al suolo tenuto tra le mani, per un brevissimo tempo (non più di 4 secondi).

Esempio: rovesciarsi indietro con l'aiuto delle due mani, le Clavette una in ogni mano appoggiate tra il suolo e le mani (l'elemento pre-acrobatico può essere eseguito anche con l'appoggio su una mano con la Clavetta nella stessa posizione).



Un elemento pre-acrobatico eseguito interamente in appoggio sugli attrezzi senza contatto di alcuna parte del corpo con il suolo non è consentito. Gli elementi pre-acrobatici eseguiti con questa modalità non saranno validi come criteri in una corrispondente Difficoltà.



3.4. Elementi tecnici attrezzo devono essere differenti durante le DB

Sono differenti se vengono eseguiti:

- Su differenti piani
- In differenti direzioni
 - Lavoro dell'attrezzo in differenti direzioni (es. avanti, indietro)
 - Differenti direzioni rispetto al corpo (es. davanti al corpo, dietro al corpo)
- Su differenti livelli (testa-spalla; petto-vita; bacino-piedi)
- Con differenti ampiezze:
 - Il maneggio dell'attrezzo eseguito con la mano/polso crea una piccola ampiezza
 - Il maneggio dell'attrezzo eseguito con il gomito crea una media ampiezza
 - Il maneggio dell'attrezzo eseguito con tutto il braccio, che può includere il busto, crea una grande ampiezza
- Sopra, attraverso o su differenti parti del corpo
- Differenti tecniche dei lanci

Le **DB** eseguite con un elemento tecnico d'attrezzo identico non saranno valide; solo la prima **DB** con l'elemento tecnico (in ordine di esecuzione) sarà valutata. (**Nessuna Penalità**). Ogni **DB** per essere valida deve essere presentata con almeno un nuovo elemento di attrezzo (non eseguito in precedenza nell'esercizio); elementi aggiuntivi dell'attrezzo possono essere ripetizioni.

Gli elementi d'attrezzo identici eseguiti su due differenti DB (dello stesso o differente Gruppo Corporeo) non sono considerati elementi d'attrezzo "differenti".

Gli elementi d'attrezzo identici eseguiti con la mano destra e successivamente con la mano sinistra non sono considerati elementi d'attrezzo "differenti".

Per gli Equilibri Fouetté, è richiesto un elemento tecnico d'attrezzo in una qualsiasi fase dell'Equilibrio per convalidare la DB, che non può essere una ripetizione; fintantoché questo requisito è soddisfatto, è possibile eseguire ulteriori elementi d'attrezzo.

È possibile ripetere un identico maneggio d'attrezzo durante una serie di Salti e Pivot e ogni Salto o Pivot nella serie è valutato singolarmente.

4. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

4.1 Definizione

Consistono in un lancio medio o alto (medio: da una a due volte l'altezza della ginnasta da in piedi; alto: più di due volte l'altezza della ginnasta) 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

E

Ripresa dell'attrezzo dopo la/e rotazione/i o coordinata con qualsiasi fase della rotazione finale (minimo 2 rotazioni)

Le rotazioni devono essere eseguite con 360° completo per ciascuna rotazione, intorno a qualsiasi asse, con o senza passaggio al suolo, con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo.

Tipi di rotazione del corpo:

- Elementi Pre-Acrobatici
- Rotazioni verticali (incluse DB con rotazione 360° o più con valore di 0.10)
- DB con rotazione di 360° o più con un valore di 0.20 o più (saranno conteggiate delle DB eseguite)
 - La DB che può includere più rotazioni da un singolo impulso conta come una rotazione tranne che per tour plongè eseguiti con passi intermedi;
 - Un tentativo di DB con rotazione, eseguito in modo non valido, non conta come rotazione né come criterio DB (R valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione)
 - Una DB con rotazione di 180° non conta come rotazione né come criterio DB (R valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione)

Nota per Cerchio e Palla: l'attrezzo può essere ripreso direttamente dopo un rimbalzo al suolo, a condizione che il rimbalzo non sia superiore al livello del ginocchio e la ripresa sia eseguita senza mani. Il R con un rimbalzo più alto del livello del ginocchio o un rimbalzo preso con la mano non è valido.

Nota per il Nastro: qualsiasi parte della bacchetta deve essere ripresa per essere valida (possibile penalità di Esecuzione per ripresa errata).

Saranno valutati nell'esercizio in ordine cronologico.

4.2. Elementi Pre-acrobatici

1 - Rovesciamento avanti	
	
Posizione di partenza	In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.
Supporto intermedio	Una mano, due mani, gomito, capo, ecc.
Posizione di arrivo	In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.
Movimenti delle gambe	Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in ogni fase, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)

2 - Rovesciamento indietro



Posizione di partenza	In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.
Supporto intermedio	Una mano, due mani, gomito, capo, ecc.
Posizione di arrivo	In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.
Movimenti delle gambe	Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in ogni fase, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)

3 – Ruota

Posizione di partenza	In piedi, in ginocchio, ecc.
Supporto intermedio	Una mano, due mani, gomito, capo, petto, collo, ecc.
Posizione di arrivo	In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.
Movimenti delle gambe	Spaccata frontale, gambe unite in ogni fase, cambio di gambe, con battuta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)
Nota: le ruote che terminano in una posizione sdraiata al suolo sono accettate come rotazioni complete (360°)	

4 – Capovolta avanti

Posizione di partenza	In piedi, in ginocchio, ecc.
Tecnica	Sul capo, su una spalla, ecc.
Posizione di arrivo	In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, ecc.
Movimenti delle gambe	Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)

5 – Capovolta indietro

Posizione di partenza	In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.
Tecnica	Sul capo, su una spalla, ecc.
Posizione di arrivo	In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, posizione biche, ecc.
Movimenti delle gambe	Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)

6 – Capovolta sul petto in avanti



Posizione di partenza	In piedi, in ginocchio, decubito, ecc.
Posizione di arrivo	In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.
Movimenti delle gambe	Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)

7 – Capovolta sul petto indietro



Posizione di partenza	In piedi, in ginocchio, ecc.
Posizione di arrivo	Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.
Movimenti delle gambe	Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)

8 – Pesce avanti

Arco dorsale rotolamento sul petto, passaggio sulla spalla con movimento a kip, rotolamento sulla schiena



Posizione di partenza	In piedi, in ginocchio, ecc.
Posizione di arrivo	Seduti, ecc.
Movimenti delle gambe	Gambe unite, in successione, con spaccata, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)

Nota: i Pesci che iniziano o terminano in una posizione sdraiata al suolo sono accettati come rotazioni complete (360°).

9 – Pesce indietro (impennata)

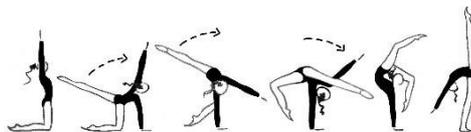
Rotolamento sulla schiena, passaggio sulla spalla con movimento a kip, rotolamento sul petto



Posizione di partenza	In piedi, seduti, ecc.
Posizione di arrivo	Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.
Movimenti delle gambe	Gambe unite, in successione, con spaccata, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)

Nota: i Pesci che iniziano o terminano in una posizione sdraiata al suolo sono accettati come rotazioni complete (360°).

10 – Rotazione laterale con passaggio in ponte, che termina con uno slancio in spaccata



Posizione di partenza	In ginocchio, in piedi, ecc.
Posizione di arrivo	In piedi
Movimenti delle gambe	Grand écart con busto indietro nella posizione in piedi
Nota: questo è solo un elemento pre-acrobatico, la posizione finale non è una DB.	

11 – Rotazione laterale con busto flesso indietro (es: Kudriatseva, Ralenkova)



Posizione di partenza	In piedi, in ginocchio, ecc.
Supporto intermedio	Una mano, due mani, gomito, petto, ecc.
Opzioni di supporto	Con passaggio in ponte su 1-2 gambe, o con le gambe sollevate dal suolo
Posizione di arrivo	In piedi, in ginocchio, decubito, ecc.
Movimenti delle gambe	Gambe unite, in successione, con spaccata, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)
Nota: questo è valutato dal momento in cui la ginnasta comincia ad inarcarsi indietro in ponte. La rotazione deve continuare sulle ginocchia, senza interruzione, per completare 360°.	

12 – Saut plongé

Fase di volo	Con apertura 180°, senza apertura 180°
Tecnica	Dritto, su una spalla, ecc.
Posizione di arrivo	In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.
Movimenti delle gambe	Ginocchia tese o flesse, gambe in successione (per la capovolta)
Nota: questo elemento pre-acrobatico consiste in un Salto (è richiesta la fase di volo; non è richiesta la spaccata) con busto flesso avanti seguito direttamente da una capovolta: <ul style="list-style-type: none"> ○ Può essere eseguito in R e viene convalidato il criterio “cambio di livello” Z Esempio: lancio prima del Salto e saut plongé sotto il volo dell’attrezzo: R1 Z	

13 – Rotazione con una gamba in alto (come un tour plongé ma non DB)

Fase intermedia	Con il busto all’orizzontale o più basso, con o senza aiuto della mano
Posizione di arrivo	Busto flesso/sollevato in differenti direzioni, finendo al suolo, ecc.
Movimenti delle gambe	Con ginocchio(a) flesso(e) in ogni fase, o con ginocchia tese (ma non DB tour plongé)

Se una ginnasta cambia l'asse o la tecnica di rotazione del corpo durante un elemento pre-acrobatico, la prima fase della rotazione del corpo definisce la classificazione dell'elemento pre-acrobatico.

- Esempio: Rovesciamento avanti che termina lateralmente come una ruota = rovesciamento avanti

Ciascun gruppo di elementi pre-acrobatici può essere utilizzato una volta in R, o isolato, o in una serie, o ripetuto all'interno di un R in qualsiasi ordine. Se un gruppo di elementi pre-acrobatici è ripetuto (isolato o in serie) in un altro R (indipendentemente da una differente variazione) questo R non sarà valido.

Tutti i gruppi di elementi pre-acrobatici autorizzati possono essere inseriti nell'esercizio a condizione che siano eseguiti di passaggio, senza tempo di volo o senza fermarsi in posizione verticale tranne che per una breve pausa (non più di 1 secondo) per riprendere l'attrezzo durante l'elemento

Il tempo di volo o le fermate in posizione verticale (più di 1 secondo) sono tecniche non autorizzate di elementi pre-acrobatici. In questo caso l'elemento pre-acrobatico non è valido. Penalità di Esecuzione 0.30.

4.3. Rotazioni verticali

Gruppo	Esempi di possibili variazioni
1. Volo: Salto/saltello/saltello con giro	Posizione delle gambe a libera scelta (tese o flesse) durante il volo
2. In piedi: 2 piedi Passi con rotazione o rotazione con due piedi al suolo	Posizioni delle gambe e/o del busto a libera scelta con forma fissata o forma dinamica. Include tutte le rotazioni che richiedono un passaggio sulla gamba successiva per completare 360° (esempio: piqué)
3. In piedi: 1 piede Passi con rotazione o rotazione con un piede al suolo	Posizioni delle gambe e/o del busto a libera scelta con forma fissata o forma dinamica. Include tutte le rotazioni che possono essere completate (360°) su una gamba, anche se la ginnasta utilizza un passo per collegarsi alla rotazione successiva
4. Seduti Capovolta laterale, con o senza passaggio in spaccata/gambe divaricate	Busto in posizione verticale; la rotazione può iniziare in piedi o seduti ma termina sempre in una posizione al suolo. Posizione delle gambe a libera scelta, compreso l'eventuale passaggio in qualsiasi posizione di spaccata Nota: Una capovolta laterale seduti appartiene al gruppo "seduti" indipendentemente dalla posizione di partenza: due capovolte laterali seduti che iniziano in piedi non danno "cambio di livello".
5. Decubito: capovolta laterale	Il corpo ruota lateralmente al suolo dall'inizio alla fine della rotazione. Posizione delle gambe a libera scelta

Ciascun gruppo di Rotazioni Verticali può essere utilizzato una volta in R, o isolato, o in una serie, o ripetuto all'interno di un R in qualsiasi ordine. Se un gruppo viene ripetuto (isolato o in una serie) in un altro R (indipendentemente da una differente variazione) questo R non sarà valido.

4.4. Valore e Tavola riassuntiva dei criteri aggiuntivi per R

Il valore di base di R è 0,10 e può essere aumentato utilizzando i criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi possono essere eseguiti durante il lancio dell'attrezzo, sotto il volo e/o durante la ripresa dell'attrezzo.

I rischi in alcuni Campionati hanno un valore massimo; qualora fossero eseguiti di valore più alto sarà assegnato il massimo consentito.

Durante il volo dell'attrezzo	
Simbolo	Criteri aggiuntivi R +0.10 o +0.20 ogni volta
R ₂ R ₃ ecc	Rotazione del corpo aggiuntiva completa di 360° attorno a qualsiasi asse sul lancio, sotto il volo dell'attrezzo o con la ripresa coordinata con qualsiasi fase della rotazione finale
Z	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) *Due livelli: 1 volo/in piedi e 2 suolo
Serie +0.20	Una serie di due o più rotazioni pre-acrobatiche identiche, senza interruzione attorno all'asse frontale o sagittale sotto il volo; Una serie di tre o più rotazioni per tour plongé (in qualsiasi direzione) e Salti en tournant

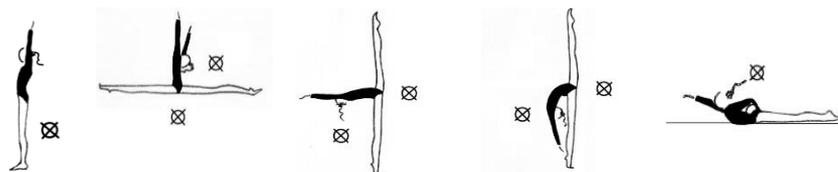
Le rotazioni aggiuntive sono valutate dopo la rotazione di base e saranno valide anche con passi aggiuntivi: tutti i criteri eseguiti correttamente saranno validi con una Penalità di Esecuzione per traiettoria imprecisa ed eventuali ulteriori falli tecnici.

Una rotazione iniziata dopo la ripresa dell'attrezzo non è valida.

Durante il lancio dell'attrezzo	Durante la ripresa dell'attrezzo
Simbolo	Criteri generali per tutti gli attrezzi + 0,10 ogni volta
	Fuori dal controllo visivo
	Senza l'aiuto delle mani
	Ripresa durante una rotazione: valido solo quando eseguito insieme con entrambi i criteri  e 
	Sotto la/e gamba/e

Spiegazioni

⊗ Fuori dal campo visivo



Per lanci e/o riprese fuori dal campo visivo:

- In una posizione con flessione posteriore o durante un elemento di rotazione all'indietro
 - Quando il busto è al di sopra dell'orizzontale o all'orizzontale, il braccio deve essere oltre la linea verticale del busto
 - Quando il busto è al di sotto dell'orizzontale, il lancio/ripresa deve avvenire all'altezza del torace o più in basso, o ovunque sul lato posteriore/dietro al corpo
- Non valido per la ripresa della Palla con due mani dietro il collo con entrambe le braccia flesse
- Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro
- Quando una ginnasta è distesa al suolo in decubito supino, le sue braccia non possono superare la linea verticale; quindi tale posizione non è "fuori dal campo visivo"
- Per ottenere il "fuori campo visivo" in un lancio/ in un rimbalzo/ in un rilancio, non è sufficiente che la traiettoria dell'attrezzo sia indietro: Il braccio del lancio deve trovarsi in una zona definita "fuori campo visivo", ossia la parte del corpo che effettua il lancio/ il rimbalzo/ il rilancio deve essere in una zona definita "fuori dal campo visivo".

≠ Senza l'aiuto delle mani

Non valido per:

- Ripresa diretta con giri sul braccio (○);
- Ripresa mista (∪ ∪);
- Lancio/ripresa dell'attrezzo dal/sul dorso della(e) mano(i);
- Ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta.

4.5. Tabella riassuntiva di Criteri Specifici Aggiuntivi per R durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

	Criteri specifici di lancio + 0,10 ogni volta		Criteri specifici di ripresa + 0,10 ogni volta
	Passaggio attraverso la Fune e il Cerchio (UO) con tutto il corpo o una parte durante il lancio. Il passaggio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (capo + tronco, braccia + busto, busto + gambe, ecc.)		Passaggio attraverso il Cerchio (O) con tutto il corpo o una parte durante la ripresa. Il passaggio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (capo + tronco, braccia + busto, busto + gambe, ecc.)
	Lancio dopo palleggio al suolo Lancio dopo rotolamento al suolo		Rilancio diretto: immediatamente, senza alcuna fermata – tutti gli attrezzi (no Fune) Rimbalzo diretto sul corpo senza alcuna fermata, da qualsiasi parte del corpo tranne braccio(a) o mano(i): tutti gli attrezzi (no Fune)
			Rimbalzo al suolo e ripresa diretta: attrezzo ripreso direttamente dal suolo, valido solo se eseguito senza l'aiuto delle mani ≠ per Cerchio e Palla Rimbalzo non al di sopra del livello del ginocchio.
	Lancio con rotazione attorno al proprio asse O		Ripresa dell'attrezzo direttamente in rotolamento sul corpo Non valido: criterio aggiuntivo ≠ quando l'attrezzo è ripreso su braccio/mano (indipendentemente dalla posizione del palmo)
	Lancio di due Clavette non incastrate (II): simultaneo, asimmetrico, a "Cascade" (doppio o triplo)* I lanci asimmetrici possono essere eseguiti con una o due mani contemporaneamente. I movimenti delle due Clavette, durante il volo, devono essere di forma o ampiezza differente (un lancio più alto dell'altro), e di piano o direzioni differenti. Lanci a Cascade (a cascara) doppio o triplo: ambedue le Clavette devono essere in volo durante una parte del lancio a cascade indipendentemente dall'inizio della prima rotazione.		Ripresa di 2 Clavette non incastrate II simultaneamente
			Ripresa della Palla ● con una mano (senza l'aiuto supplementare del corpo, compresa l'altra mano) Ripresa di una Clavetta II in una mano che tiene la seconda Clavetta
			Ripresa diretta del O direttamente in rotazione su un'altra parte del corpo Criterio aggiuntivo "senza mani" ≠ non valido per rotazione sul braccio
			Ripresa mista della Fune U: un'estremità ripresa con le mani e l'altra senza Ripresa mista delle Clavette II: una Clavetta ripresa con le mani e l'altra senza Non valido il criterio aggiuntivo ≠
			Ripresa della Fune con un capo in ciascuna mano
	Lancio della Fune aperta e tesa tenuta ad un capo		
	Lancio della Fune aperta e tesa tenuta al centro		
DB	Lancio con DB (valore 0,20 o più) con rotazione di 360° o più Non è consentito eseguire DB senza rotazione	DB	Ripresa con DB (valore 0,20 o più) con rotazione di 360° o più Non è consentito eseguire DB senza rotazione

Spiegazioni

Il **lancio a Cascade (a Cascata)** è il lancio di due Clavette una dopo l'altra con entrambe in volo in un certo momento. La ripresa di una Clavetta può avvenire prima dell'inizio delle rotazioni, mentre l'altra Clavetta può essere ripresa alla fine o durante l'ultima rotazione di R. Oppure, la prima Clavetta può essere ripresa durante le rotazioni purché non ci sia interruzione nelle rotazioni.

Ciascun criterio può essere assegnato per il lancio di ciascuna Clavetta e per la ripresa di ciascuna Clavetta.

I criteri sono assegnati per la ripresa prima, durante o alla fine delle rotazioni.

I criteri sono assegnati per il lancio prima o durante le rotazioni. Un lancio eseguito dopo l'ultima rotazione non viene affatto conteggiato ai fini del R (né come "lancio di due Clavette non incastrate" né per altri criteri).

"Rilancio/rimbalzo diretto senza alcuna fermata da diverse parti del corpo" 

Il rilancio/rimbalzo fa parte dell'azione principale di **R** (parte del lancio iniziale per R); è necessario riprendere il rilancio/rimbalzo affinché **R** sia valido.

- Il rilancio è valido solo per l'attrezzo che è stato ripreso inizialmente, cioè non per l'altra Clavetta.
- Il rilancio è valido dopo un breve momento con l'attrezzo tenuto in mano o da un'altra parte del corpo, con l'attrezzo in continuo movimento nel rilancio eseguito dalla direzione in cui la ginnastaha ripreso l'attrezzo e senza appoggiarsi sull'attrezzo prima del rilancio.
- I criteri eseguiti durante il rilancio/rimbalzo sono validi
- Ogni criterio è assegnato al massimo una volta, per la ripresa e il rilancio/rimbalzo insieme
- Un lancio alla fine del **R** o subito dopo il **R** viene sempre valutato come un rilancio per il **R**, il rilancio ed eventuali criteri possono essere validi se eseguiti direttamente, indipendentemente dalla coordinazione con l'ultima rotazione. Questo tipo di lancio o la sua ripresa non verranno mai valutati come **DA**

I criteri eseguiti durante la ripresa dell'attrezzo dopo il rilancio/rimbalzo non sono valutati come parte di R (né DA) perché nella maggior parte dei casi, l'altezza del rilancio/rimbalzo non è la stessa altezza del lancio iniziale

"Boomerang" del Nastro non è valido per il criterio "rilancio" in R; R non sarà valido con "Boomerang" eseguito in qualsiasi fase (lancio o rilancio).

Lancio di due Clavette non incastrate: questo criterio è assegnato solo una volta per un lancio che è eseguito o come asimmetrico, in Cascade o simultaneo

Nota: La ripresa di due Clavette non incastrate è assegnata solo se sono riprese simultaneamente.

"Ripresa diretta del Cerchio su un'altra parte del corpo" (): se eseguita **usando il gomito, o il collo, o la gamba, ecc. (non il braccio)**, questo criterio sarà valido così come il criterio aggiuntivo "senza l'aiuto delle mani".

La DB con rotazione 360° o più con un valore di 0.20 o più può essere utilizzata al massimo una volta in ogni R e sarà valida come elemento di rotazione e DB:

- La DB con rotazione 360° o più con un valore di 0.20 o più può essere eseguita durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo
- Se la DB è eseguita durante il lancio ma l'attrezzo è perso alla fine di R, la DB è ancora valida (R non valido)
- Non è possibile inserire una DB senza rotazione; l'ultima rotazione di R non può essere utilizzata come preparazione per una DB senza rotazione (R non valido)

- La ripetizione di una DB non è permessa, eccetto nel caso delle serie: una DB eseguita isolata non può essere ripetuta come criterio in un R (criterio non valido).

Serie di tre DB identiche con rotazione: Salti en tournant e Tour plongé (in qualsiasi direzione) DB:

Il valore di **R** sarà aumentato di +0.20 per le serie

Nell'esercizio solo una serie di Salti en Tournant e/o Tour Plongé può essere utilizzata ciascuna in un **R**, eseguita nel modo seguente:

- **Salto en Tournant:** lancio dell'attrezzo durante la prima **DB**, seconda **DB** sotto il volo, e ripresa durante la terza **DB**
- **Tour Plongé:** lancio dell'attrezzo prima o durante la prima **DB**, seconda **DB** sotto il volo, e ripresa durante la terza **DB** o immediatamente dopo.

Una serie è definita da rotazioni ininterrotte. Per i Tour Plongé eseguiti con passi intermedi: è consentito un passo tra ogni Tour Plongé. Due o più passi - o qualsiasi altro tipo di appoggio aggiuntivo - tra uno qualsiasi dei Tour Plongé è un'interruzione e il **R** non è valido. (Non è valido senza serie perché la **DB** del valore di 0.20 punti o più sotto il volo non è consentita in **R**, ad eccezione di serie di **DB** identiche).

4.6. R non sarà valido nei seguenti casi:

- Con un piccolo lancio dell'attrezzo
- Assenza di una rotazione di base completa sotto il volo
- Perdita dell'attrezzo
- Ripresa del Nastro per la stoffa (invece della bacchetta del Nastro)
- Ripetizione di un gruppo pre-acrobatico in più di 1 R
- Ripetizione di un gruppo verticale in più di 1 R
- **R** eseguito con due **DB**, una sul lancio e una sulla ripresa (ad eccezione di una serie)
- **R** eseguito con **DB** senza rotazione
- **DB** di valore 0.20 o più eseguita sotto il volo (ad eccezione di una serie)
- Ripresa dell'attrezzo dopo la fine della musica
- Elementi pre-acrobatici eseguiti con una tecnica non autorizzata
- **R** con serie di **DB**: Interruzione tra qualsiasi rotazione
- **R** con serie di **DB**: Coordinazione errata del lancio/ripresa:
 - Lancio prima/dopo il primo Salto entournant
 - Ripresa prima/dopo il terzo Salto entournant
 - Lancio dopo il primo Tour Plongé
 - Ripresa prima del terzo Tour Plongé

5. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (DA)

5.1 Definizione

La Difficoltà d'Attrezzo (DA) è un elemento tecnico dell'attrezzo (Base) eseguito con i criteri specifici per l'attrezzo.

Le basi della Da includono alcuni (ma non tutti) elementi tecnici d'attrezzo.

Una DA consiste nella seguente combinazione di Base(i) e criteri:

- 1 Base Attrezzo + minimo 2 criteri (entrambi i criteri eseguiti durante la 1 Base)
- 2 Basi Attrezzo (solo quando 1 delle 2 Basi è "Ripresa da un Lancio Medio/Alto") + minimo 1 criterio che è eseguito durante entrambe le Basi.

Nota: le due Basi devono essere eseguite senza interruzioni o pause intermedie.

La base "Ripresa da un Lancio Medio/Alto" ↓ è valida anche per ↓ (Palla e Clavette) e ↓↓ (Clavette)

- Quando la DA è composta da 1 Base Attrezzo + 2 criteri: il valore della Base determina il valore della DA.

Per la base "Piccolo lancio/ripresa" e tutte le altre basi con due azioni: i 2 criteri minimi devono essere entrambi sulla stessa azione. Il piccolo lancio/ripresa viene valutato in ordine cronologico: se vengono eseguiti due criteri durante il lancio, ma uno o entrambi i criteri non sono validi: l'intera DA non è valida, indipendentemente da due criteri validi durante la ripresa.

- Quando la DA è composta da 2 Basi Attrezzo (di cui una deve essere "Ripresa da un Lancio Medio/Alto"): il valore più alto di una della due Basi + un aumento di 0.10 per la seconda Base determina il valore della DA.

Quando si riprende con un lungo rotolamento che inizia con il braccio in avanti o di lato, il criterio "fuori dal campo visivo" non è valido per la ripresa e non è riconosciuto come minimo 1 criterio eseguito durante il lungo rotolamento per convalidare la DA con due basi d'attrezzo.

Quando la DA è eseguita con 2 Basi Attrezzo, le 2 Basi devono essere eseguite senza pause o interruzioni (eccezione: quando l'attrezzo è preso in posizione verticale, è tollerata una breve pausa).

Quando la DA è eseguita con 2 Basi Attrezzo (nessuna Base è "Ripresa da un Lancio Medio/Alto") ed è eseguito solo 1 criterio: questa non è valutata come DA.

Quando la DA è eseguita con 2 Basi Attrezzo (nessuna Base è "Ripresa da un Lancio Medio/Alto") e 2 criteri: sarà valida la Base che viene eseguita con 2 criteri; se entrambe le basi vengono eseguite con 2 criteri, la Base più alta determinerà il valore.

2 Basi d'attrezzo consecutive sono valutate come 2 DA separate solo quando c'è una fine chiara (dopo fermata) della prima Base/DA, prima che inizi la seconda Base/DA.

Per i piccoli lanci/ripresе: le variazioni del "piccolo lancio" non sono basi separate o seconda Base, ma piuttosto sono tutte possibilità per la base di "piccolo lancio" →

- Con lancio/spinta/respinta in volo
- Con rimbalzo sul corpo
- Con l'attrezzo che viene lasciato cadere dall'alto (caduta libera)
- Per lancio di una Clavetta: con o senza rotazione di 360°.

Una ripetizione identica di un elemento DA non sarà valida:

- Una ripetizione identica di un'intera combinazione di Base(i) e criterio/i
- Una ripetizione di una DB (comprese le forme eseguite isolate o all'interno di un Equilibrio fouettè) non sarà valida come un criterio DB.

Esempio:

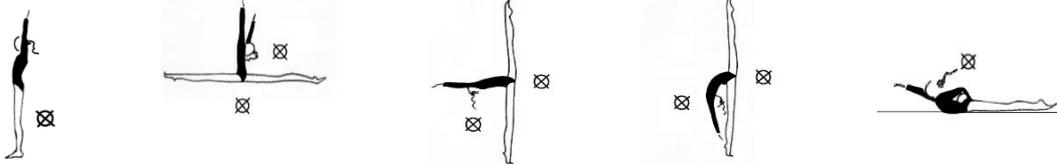
1. *Equilibrio fouettè con forma passé, nessuna DA eseguita;*
Equilibrio passé con DA: la DA viene valutata (la forma passé non è ripetuta per DA).
2. *Equilibrio fouettè con forma passé, DA eseguita durante la forma passé.*
Equilibrio passé con DA: DA non valida (la forma passé è ripetuta per DA)
3. *Equilibrio fouettè con forma passé senza DA; DA eseguita durante la forma di grand écart avanti*
Equilibrio passé con DA: la DA viene valutata (la forma passé non è ripetuta per DA).

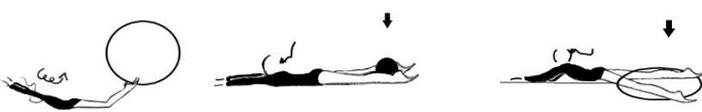
Gli elementi DA saranno validi quando i requisiti definiti per la Base dell'Attrezzo e i criteri sono soddisfatti.

Basi uguali consecutive: quando la stessa base è eseguita con la stessa relazione corpo/attrezzo per due o più elementi corporei/Difficoltà di corpo consecutivi, sola la prima DA sarà convalidata.

5.2 Tabella dei criteri per le DA validi per tutti gli attrezzi

I criteri sono validi alle condizioni elencate nella tabella; il criterio N/A (Not Available) indica che questo criterio NON è disponibile per quella Base e non può essere contato.

Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi (Generali) per DA	
✗	<p>Fuori dal campo visivo</p>  <p>La posizione del braccio che esegue l'elemento(i) dell'attrezzo secondo le zone di cui sopra determina il criterio "fuori campo visivo"</p> <ul style="list-style-type: none"> • In una posizione con flessione posteriore o durante un elemento di rotazione all'indietro <ul style="list-style-type: none"> ○ Quando il busto è al di sopra dell'orizzontale o all'orizzontale, il braccio deve essere oltre la linea verticale del busto all'inizio o alla fine della base attrezzo ○ Quando il busto è al di sotto dell'orizzontale, il lancio/ripresa deve avvenire all'altezza del torace o più in basso, o ovunque sul lato posteriore/dietro al corpo • Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro • Quando una ginnasta è distesa al suolo in decubito supino, le sue braccia non possono superare la linea verticale; quindi tale posizione non è "fuori dal campo visivo" • Non valido per la ripresa della Palla con due mani dietro al collo (nuca) con entrambe le braccia flesse • Per ottenere il "fuori campo visivo" in un lancio/ in un rimbalzo/ in un rilancio, non è sufficiente che la traiettoria dell'attrezzo sia indietro: Il braccio del lancio deve trovarsi in una zona definita "fuori campo visivo", ossia la parte del corpo che effettua il lancio/ il rimbalzo/ il rilancio deve essere in una zona definita "fuori dal campo visivo".

<p>≠</p>	<p>Senza l'aiuto delle mani</p> <p>L'attrezzo deve avere un movimento tecnico autonomo che può avere inizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Con impulso di un'altra parte del corpo ○ Con l'impulso iniziale della mano(i), ma in seguito l'attrezzo deve essere in grado di avere un movimento autonomo completo senza la mano(i) <p>Non valido per:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ripresa diretta con giri sul braccio (○); ● Ripresa mista (↓↓) ● Lancio/ripresa dell'attrezzo dal/sul dorso della(e) mano(i) ● Ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta.
<p>✗</p>	<p>Sotto la(e) gamba(e): in una difficile relazione corpo-attrezzo eseguita sotto alla gamba(e)</p>  <p>Nota per le Clavette: quando i moulinets vengono eseguiti con un braccio su ciascun lato della gamba, i moulinets stessi si sviluppano sotto la gamba e il criterio "sotto la gamba", è valido indipendentemente dall'orientamento del corpo</p> <p>Nota per il Nastro: per ottenere il criterio "sotto la gamba" per spirali e le altre basi con la bacchetta tenuta in mano, come minimo la bacchetta deve essere sotto la gamba.</p>
<p>=</p>	<p>Posizione al suolo:</p> <p>Elementi attrezzo eseguiti durante una posizione al suolo mantenuta dall'inizio alla fine dell'elemento: l'intero busto dovrà stare al suolo indifferentemente in appoggio prono o supino o laterale. La posizione delle gambe è libera.</p> <p><i>Nota: "Dall'inizio alla fine dell'elemento" interessa l'intera DA. Per basi con due azioni, è sufficiente eseguire la posizione al suolo durante l'azione che ha due criteri (rilascio o ripresa).</i></p> 
<p>W</p>	<p>Onda totale del corpo:</p> <p>L'onda deve essere eseguita da tutto il corpo: un'onda intera presa dalla tavola delle DB, sarà contata come DB e come W (no criterio DB, no rotazione se applicabile)</p>

DB	<p>Difficoltà Corporea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguita con una DB del valore di 0.10 o più • Una DB che è definita da una rotazione o da una posizione al suolo, può essere contata solo come DB (no criterio aggiuntivo di rotazione o suolo) • Durante un Equilibrio “Fouetté” e durante un Pivot “Fouetté” può essere eseguita una sola DA <p><i>Nota per il lungo rotolamento su DB di Equilibrio (eccetto gli Equilibri dinamici):</i> <i>L'impulso per il rotolamento e l'impulso per la DB possono essere eseguiti contemporaneamente. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di Equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per il lungo rotolamento DA, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per l'Equilibrio DB.</i></p>
	<p>Rotazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimo 360° • L'intera definizione della base deve essere mostrata in qualche fase della rotazione. È accettabile che la base sia completata prima che la rotazione sia completata. Per i lunghi rotolamenti, l'impulso per il rotolamento e l'impulso per la rotazione possono essere eseguiti contemporaneamente. • Questo criterio non è valido per le DB con rotazione • Una DB con rotazione non può essere utilizzata come criterio di rotazione <p>Questo criterio può essere abbinato alla "posizione al suolo" se la rotazione di 360° viene eseguita mantenendo l'intero busto disteso al suolo dall'inizio alla fine della base.</p>

Un massimo di 3 elementi pre-acrobatici (vedi 4.2 pag. 26) di diversi gruppi di Elementi pre-acrobatici possono essere eseguiti per il criterio “rotazione” (es: una rovesciata avanti, una ruota, una capovolta). Gli elementi pre-acrobatici possono essere uguali o differenti da quelli usati per il R:

- Gli elementi pre-acrobatici vengono valutati in ordine di esecuzione: verranno valutati i primi 3.
- La presenza di un elemento pre-acrobatico in una **DA** viene valutata indipendentemente da quanti criteri aggiuntivi vengono eseguiti
- Una ripetizione dello stesso elemento pre-acrobatico in altre due (o tre) **DA** non è consentita: la **DA** non sarà valida, indipendentemente dal numero di criteri aggiuntivi eseguiti
- Se in una **DA** viene utilizzato un elemento pre-acrobatico in più, questa **DA** non sarà valida (Nessuna Penalità)

Quando un elemento pre-acrobatico è collegato a una **DB** (con o senza **DA**) o utilizzato per la coreografia, questo elemento pre-acrobatico viene conteggiato nel numero totale di elementi pre-acrobatici autorizzati per il criterio “rotazione” utilizzato per gli elementi **DA** e questo gruppo di elementi pre-acrobatici non può essere ripetuto per **DA**.

Quando una **DA** continua per tutta la durata di un elemento pre-acrobatico e una **DB**, questo conta come uno dei 3 elementi pre-acrobatici.

Non c'è limite nell'uso dei gruppi di **rotazione verticale** (vedi 4.3 pag. 30) nelle **DA**.

Differenziazione tra **DA** e **R** eseguito in modo errato:

- Un Lancio Medio/Alto e una ripresa con una rotazione di 360° o più sotto il volo è la natura di **R**. Tali elementi sono sempre valutati come **R**, mai come **DA**.
- Quando la ginnasta non esegue una rotazione sotto il volo: Un lancio durante una rotazione e/o una ripresa durante una rotazione sarà valutata come **DA**, se la definizione di **DA** è soddisfatta.

5.3. L'elemento **DA** non è valido nei seguenti casi:

- La base o i criteri non sono eseguiti secondo la loro definizione
- Perdita dell'attrezzo durante l'esecuzione della **DA**
- **Più di 3 DA** eseguite con elementi **pre-acrobatici** come criterio di rotazione, valutate in ordine di esecuzione
- **Più di 1 DA** con elemento pre-acrobatico dello stesso gruppo
- Perdita di Equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di Equilibrio con caduta della ginnasta durante la **DA**
- Eseguita durante qualsiasi fase di un **R**

5.4. Tabella delle basi e dei criteri

FUNE 

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri							Criteri Specifici		
				\neq	\neq		=	W	DB			
Passaggio attraverso la Fune con tutto il corpo o parte (due grandi segmenti)		0.3	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v
Passaggio attraverso la Fune con una serie di saltelli (min. 3)		0.3	v	v	V	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Ripresa della Fune aperta con uncupo in ogni mano senza aiuto di un'altra parte del corpo		0.3	v	N/A	V	v	v	v	v			
Echappé		0.3	v	v	V	v	v	v	v			
Spirali: rotazione dell'estremità libera della Fune, Fune tenuta da un capo		0.3	v	v	V	v	v	v	v			
Rotazioni libere (min. 1) attorno a una parte del corpo		0.2	v	N/A	V	v	v	v	v			
Rotazioni libere (min. 1) della Fune aperta tenuta ad un'estremità o al centro		0.2	v	v	V	v	v	v	v			
Mulinelli con la Fune aperta		0.2	v	N/A	V	v	v	v	v			
Lungo rotolamento della Fune, arrotolata come una "Palla", su 1 o 2 segmenti del corpo		0.2	v	v	N/A	v	v	v	v			
Rimbalzi della Fune sul suolo		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Trasmissione senza l'aiuto delle mani con almeno 2 parti del corpo (non le mani)		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v			
Piccolo lancio/ripresa		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Lancio Medio/Alto		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Lancio Medio/Alto della Fune aperta tenuta al centro		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Lancio Medio/Alto della Fune aperta tenuta ad un'estremità		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Ripresa dopo un Lancio Medio/Alto		0.3	v	v	v	v	v	v	v			

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				\neq	\neq		=	w	DB
Lungo Rotolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Rotazione libera del Cerchio intorno al suo asse o intorno ad una parte del corpo o in appoggio su una parte del corpo (non valido sul palmo aperto) è considerato con le mani		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno ad una parte del corpo (escluse le mani)		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Attraversamento del Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento del Cerchio al suolo		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotazione (min.1) attorno all'asse del Cerchio al suolo		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Superamento dell'attrezzo con tutto o una parte del corpo (senza trasmissione)		0.20	v	N/A	N/A	v	N/A	v	v
Trasmissione senza l'aiuto delle mani con 2 differenti parti del corpo (escluse le mani)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> Scivolamento del Cerchio su una qualsiasi parte del corpo Piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo su una parte del corpo 		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio Medio/Alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio Medio/Alto con rotazione attorno all'asse		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa del Cerchio da un Lancio Medio/Alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rimbalzo al suolo dopo un Lancio Medio/Alto e direttamente e ripresa (qualsiasi altezza, non con le mani)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				\neq	\neq		$=$	w	DB
Lungo rotolamento della Palla su minimo due grandisegimenti corporei		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Palla con una mano da un Lancio Medio/Alto		0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Palleggio	Un grande palleggio al suolo (a livello delginocchio e sopra)		0.20	v	v	v	v	v	v
	Serie (min. 3) di piccoli palleggi		0.20	v	v	v	v	v	v
Figure a otto della Palla con movimenti circolari delbraccio (braccia)		0.20	N/A	N/A	v	v	v	v	v
Rotazione(i) libera della Palla su una parte del corpo		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Trasmissione senza l'aiuto delle mani con 2 differentiparti del corpo (escluse le mani)		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Equilibrio instabile		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo su differenti parti del corpo eccetto mani/braccia		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio Medio/Alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Palla da un Lancio Medio/Alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rimbalzo al suolo dopo un Lancio Medio/Alto e direttamente ripresa (qualsiasi altezza, non con le mani)		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				\neq	\neq		$=$	W	DB
Moulinets (min. 4/6 giri)	\times	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccoli lanci/riprese delle Clavette non incastrate	\Rightarrow	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Movimenti asimmetrici delle due Clavette	$+$	0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccoli cerchi delle due Clavette		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccoli lanci delle due Clavette incastrate		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lungo rotolamento su minimo due grandisegmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazioni libere di una o due Clavette su o attorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento di 1 o 2 Clavette su una parte del corpo o al suolo		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Trasmissione senza l'aiuto delle mani con 2 differenti parti del corpo (escluse le mani)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Equilibrio instabile		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> scivolamento della Clavetta(e) su una parte del corpo piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo sul corpo (o dal suolo) 	\rightarrow	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio Medio/Alto	\nearrow	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio Medio/Alto di due Clavette	\nearrow	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa di una Clavetta dal volo di un Lancio Medio/Alto	\downarrow	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa di una Clavetta dal volo di un Lancio Medio/Alto in un palmo, la seconda Clavetta già nella stessa mano	\downarrow	0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Ripresa delle due Clavette dal volo di un Lancio Medio/Alto	\Downarrow	0.40	v	v	v	v	v	v	v

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				\neq	\neq		=	w	DB
Spirali/ "Spadaccino" (\neq non valido)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Serpentine		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé / ripresa (piccolo lancio)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lungo rotolamento della bacchetta su minimo due lunghi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Passaggio con tutto o parte del corpo attraverso o sopra il disegno del Nastro		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Movimento del Nastro intorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con diverse parti del corpo (collo, ginocchia, gomito) durante elementi corporei o DB di rotazione		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Grandi o medie circonduzioni		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Trasmissione senza l'aiuto delle mani con 2 differenti parti del corpo (escluse le mani)		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Rotolamento della bacchetta su una parte del corpo		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo sul corpo		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio Medio/Alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio Medio/Alto da uno scivolamento al suolo		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa da un Lancio Medio/Alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v

SIMBOLO	Spiegazione
Criteri specifici per la Fune	
	Doppia (o più) rotazione dell'attrezzo durante Salti/balzi o saltelli
	Fune girante per dietro
	Incrocio delle braccia durante Salti/balzi o saltelli: in una serie di saltelli è possibile eseguirli con braccia incrociate e non, o tutti con braccia incrociate
Criteri specifici per il Cerchio	
	Lancio Medio/Alto con rotazione del Cerchio attorno al suo asse durante il volo: <ul style="list-style-type: none"> Lancio del Cerchio facendo ruotare, durante il volo, intorno all'asse orizzontale o verticale, mantenendo il piano di rotazione dall'inizio alla fine del volo dell'attrezzo L'impulso iniziale è dato durante il lancio del Cerchio, da una o due mani o da una differente parte del corpo
	Solo un singolo elemento è valido come Base di Ripresa del Cerchio: o ↓ (ripresa del Cerchio dal volo di un Lancio Medio/Alto) o ↘ (rimbalzo al suolo dopo un lancio Medio/Alto e ripresa diretta) ma non entrambi come due Basi in una DA
	È possibile utilizzare due Basi "ripresa da un Lancio Medio/Alto" con "rimbalzo sul corpo" in una DA.
Criteri specifici per la Palla	
	Solo un singolo elemento è valido come Base di Ripresa della Palla: o ↓ (ripresa della Palla dal volo di un Lancio Medio/Alto) o ↘ (ripresa della Palla con una mano da un Lancio Medio/Alto) o ↘ (rimbalzo al suolo dopo un Lancio Medio/Alto e ripresa diretta) ma nessuna insieme come due Basi in una DA.
	È possibile utilizzare due Basi "Ripresa da un Lancio Medio/Alto" con "rimbalzo su differenti parti del corpo, eccetto mani/braccia" in una DA.
Criteri specifici per le Clavette	
	Piccoli lanci/riprese delle 2 Clavette non incastrate: Devono essere eseguiti minimo due criteri nella stessa azione (ad esempio ripresa). I criteri possono essere eseguiti due con la stessa Clavetta, uno con ciascuna Clavetta, o più di uno con ciascuna Clavetta. In tutti i casi questa è una DA .

+	<p>Per i movimenti asimmetrici: minimo una Clavetta deve eseguire i criteri per utilizzare o ⊗ e/o ≠</p>
↗	<p>Lancio Medio/Alto delle due Clavette non incastrate: le due Clavette possono essere lanciate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insieme, parallele • Asimmetriche • A Cascade (a Cascata) <p>A Cascade: entrambe le Clavette devono essere in volo durante una parte del lancio a cascade. Questo tipo di lancio è una base; perciò, i criteri necessari possono essere eseguiti con il lancio della prima o della seconda Clavetta, fino a quando almeno il lancio di una Clavetta sia alto. Devono essere eseguiti minimo due criteri nella stessa azione (lancio # 1 o lancio # 2), indipendentemente dall'altezza di questa azione.</p>
⇓	<p>Ripresa simultanea di due Clavette non incastrate: le Clavette possono essere riprese impugnando qualsiasi parte</p>
↓	<p>Ripresa della Clavetta con una mano, la seconda Clavetta è nella stessa mano</p>
	<p>Solo un singolo elemento è valido come Basi di Ripresa delle Clavette da un Lancio Medio/Alto: o ↓ (ripresa della Clavetta dal volo di un Lancio Medio/Alto) o ⇓ (Ripresa di 2 Clavette dal volo di un Lancio Medio/Alto) o ↓ (Ripresa di una Clavetta dal volo di un Lancio Medio/Alto con l'altra Clavetta tenuta in mano) ma nessuno di questi insieme in un'unica ripresa come due Basi in una DA. La ripresa di due Clavette da un lancio a cascata è una base singola (di ripresa) e conta una sola volta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se dopo un lancio a Cascata le due Clavette vengono riprese simultaneamente: può essere convalidata la base "ripresa simultanea di 2 Clavette". • Se dopo un lancio a Cascata le due Clavette non vengono riprese simultaneamente: la base di "ripresa da un Lancio Medio/Alto " può essere convalidata una volta. La DA non verrà data per la ripresa di un eventuale piccolo lancio (nessuna nuova base), e nemmeno una seconda volta per "ripresa da un Lancio Medio/Alto ".
<p>Criteri specifici per il Nastro</p>	
	<p>Movimento di scivolamento del Nastro al suolo prima di un lancio.</p> <p>Tenere il Nastro dalla coda (50 cm dalla fine) e fare delle grandi circonduzioni con il braccio tali da dare al Nastro un impulso per scivolare lungo il pavimento (a causa del movimento di scivolamento il Nastro dovrebbe muoversi e non rimanere fermo sul pavimento). Il lancio deve iniziare appena viene ripresa la bacchetta o la stoffa</p>

6. 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 (DB)	Minimo 3	Esecuzione di meno di 3 Difficoltà Corporee Meno di 1 Difficoltà per ciascun gruppo corporeo (\wedge , T, \circ) Penalità per ogni Difficoltà mancante
Elementi Dinamici con Rotazione	Come da P.T.	Assenza di minimo 1, dove previsto
Difficoltà d'Attrezzo	Come da P.T.	Assenza di minimo 1, dove previsto

7. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA (S): valore 0,30

Vedi 4. INDIVIDUALE-ESECUZIONE-ARTISTICO pag. 64

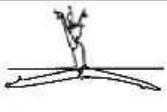
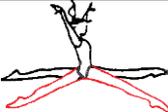
8. SALTI

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

Un Salto **senza una forma ben definita** (secondo la definizione nella Tabella dei Salti) e **un'altezza sufficiente a realizzare una singola forma fissata** sarà penalizzato per l'Esecuzione.

Esempio:

Validità dei Salti		
DB valida: 0.40	DB valida: 0.40	DB non valida: 0.00
		
Piccola deviazione dei segmenti corporei	Media deviazione dei Segmenti corporei	Grande deviazione dei segmenti corporei
Penalità di Esecuzione 0.10	Penalità di Esecuzione 0.30	Penalità di Esecuzione 0.50

La ripetizione di Salti con la stessa forma non è valida se non nel caso di una serie.

È possibile eseguire Salti con stacco e arrivo su una gamba in serie. 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 viene valutato singolarmente
- Ogni Salto della serie conta come una Difficoltà.

Se una ginnasta esegue una serie di Salti identici con identico maneggio e uno o più Salti della serie è eseguito con una deviazione della forma, il valore della forma(e) eseguita sarà valida con le corrispondenti Penalità di Esecuzione.

I Salti con stacco su 1 o 2 piedi (se non diversamente indicato nella Tabella dei Salti) sono considerati della **stessa forma**.

Indipendentemente dal numero di rotazioni durante il volo, la forma della DB può essere eseguita una sola volta (sono considerati come la stessa forma anche un diverso numero di rotazioni durante il volo dello stesso Salto).

La rotazione di tutto il corpo durante il volo viene valutata dopo lo stacco dal suolo del piede/dei piedi e prima dell'arrivo del piede/dei piedi al suolo.

Per tutti i Salti che includono la rotazione(i): il valore del Salto è determinato dalla(e) rotazione(i) eseguita(e): per un Salto con meno di 180°, può essere dato il valore base (senza rotazione) se presente in tabella e correttamente eseguito.

In tutte le **Difficoltà di Salto con boucle**, il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe essere in posizione anello chiuso. È necessario toccare qualsiasi parte della testa per ottenere la forma corretta. Le DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, sono valide con una Penalità di Esecuzione.

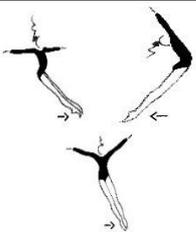
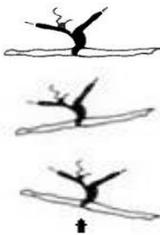
In tutte le **Difficoltà di Salto con flessione del busto indietro**, la testa deve essere in contatto con la gamba. È necessario il contatto con qualsiasi parte della gamba per la forma corretta. Le DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, sono valide con una Penalità di Esecuzione.

Eccezione per Salti: il criterio “flessione del busto indietro” eseguito con una grave deviazione riceverà una penalità di Esecuzione ma il valore base del Salto può essere valido se disponibile in tabella senza “flessione indietro” ed eseguito secondo le caratteristiche di base.

Salti combinati con più di un'azione principale (ad esempio, Salto biche a boucle), con stacco con uno o entrambi i piedi, devono essere eseguiti in modo che, durante il volo, creino un'immagine unica e ben visibile, di una forma fissata e ben definita, piuttosto che due immagini e forme diverse. Fino ad una deviazione massima di 20°, sono valide con una Penalità di Esecuzione per ogni segmento.

I Salti non coordinati con minimo un elemento tecnico d'attrezzo, non saranno validi come Difficoltà di Salto.

Il Saut Plongé (Salto con il busto flesso in avanti, che termina direttamente in capovolta) non è considerato come una Difficoltà di Salto, ma come elemento pre-acrobatico.

Tecnica per specifiche Difficoltà di Salto	
	<p>«Cabriole» avanti, indietro o di lato.</p> <p><i>Una gamba viene sollevata in avanti, indietro o lateralmente di 30° durante lo stacco. L'altra gamba (di appoggio), sollevandosi dal suolo, colpisce la gamba precedentemente sollevata. Infine, la ginnasta atterra sulla gamba di stacco.</i></p>
	<p>Salto Cambré</p> <p><i>Il Salto può essere eseguito con stacco su 1 piede o piedi pari, arrivo su uno o due piedi. Flessione del busto indietro 45°, le gambe sono sollevate all'indietro di 45°.</i></p>
	<p>Salto «Cosacco» con diverse posizioni delle gambe o con rotazione.</p> <p><i>Il piede della gamba flessa deve essere all'altezza del bacino, e il ginocchio all'orizzontale o sopra</i></p>
	<p>Salto Enjambée</p> <p><i>È richiesta una posizione di spaccata di 180° nel punto più alto del Salto. La posizione di spaccata dovrebbe essere orizzontale ma è accettabile anche quando la posizione di 180° viene mantenuta con le gambe sopra o sotto la posizione orizzontale. I Salti Enjambée eseguiti con stacco su uno o due piedi sono considerati come la stessa Difficoltà Corporea.</i></p>
	<p>Salto Biche (cervo): stacco ad uno o due piedi</p> <p><i>Eseguito con la gamba anteriore flessa al massimo, coscia orizzontale. I Salti Biche eseguiti con stacco su uno o due piedi sono considerati la stessa Difficoltà Corporea. La posizione di Biche dovrebbe essere orizzontale, ma è accettabile anche con la posizione di 180° mantenuta con le gambe al di sotto o al di sopra</i></p>

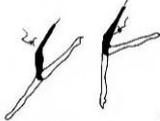
	della posizione orizzontale.
	<p>Salto Biche, stacco su uno o due piedi e boucle</p> <p>Gamba anteriore flessa al massimo, cosce divaricate a 180°, gamba posteriore in posizione di boucle chiuso, fianchi allineati. È richiesto il contatto con una qualsiasi parte del capo per la realizzazione della forma corretta.</p> <p>La posizione di Biche dovrebbe essere orizzontale, ma è accettabile anche con la posizione di 180° mantenuta con le gambe al di sopra o al di sotto dell'orizzontale.</p> <p>I Salti Biche con boucle eseguiti con stacco su uno o due piedi sono considerati la stessa Difficoltà Corporea.</p>
	<p>Salto Biche, stacco ad uno o due piedi con flessione del busto indietro</p> <p>Gamba anteriore flessa al massimo, cosce divaricate a 180°, fianchi orizzontali. La testa deve essere in contatto con la gamba. È richiesto il contatto con una qualsiasi parte della gamba posteriore per la realizzazione della forma corretta.</p> <p>La posizione di Biche dovrebbe essere orizzontale, ma è accettabile anche con la posizione di 180° mantenuta con le gambe al di sopra o al di sotto dell'orizzontale.</p> <p>I Salti Biche con flessione del busto indietro eseguiti con stacco su uno o due piedi sono considerati la stessa Difficoltà Corporea</p>
	<p>Doppia Enjambée</p> <p>Dopo il visibile cambio della gamba, è richiesta la posizione di spaccata di 180° nel punto più alto del Salti</p>
	<p>"Fouetté"</p> <p>Non è richiesto il cambio di gamba; eseguito con una rotazione durante il volo di 180°, attorno all'asse longitudinale della gamba di stacco e arrivo sul piede di stacco.</p>
	<p>"Entrelacé"</p> <p>È richiesto un cambio di gamba; eseguito con 180° di rotazione, attorno all'asse longitudinale della gamba di stacco.</p>

Tavola Difficoltà di salto (^)

		Valore				
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	<p>Salto Groupé</p> <p>Salto Verticale con le gambe tese e rotazione 180°</p> <p>Salto Verticale con la gamba flessa (Passé) e rotazione 180°</p>					
2	<p>Salto con gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti/laterale/arabesque</p>					
3	<p>Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx</p> <p>Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte</p>		<p style="text-align: center;">Cabriole</p>		<p>(tutto il piede più alto della testa)</p>	
4	<p>Sforbiciata con le gambe flesse avanti (Gatto)</p>					

9. EQUILIBRI

Esistono tre tipi di Difficoltà di Equilibrio, a seconda della tecnica di Equilibrio e il tipo di appoggio:

1. Eseguito sul piede: in relevé o sulla pianta del piede
2. Eseguito su altre/differenti parti del corpo (ginocchio, petto, ecc.)
3. Eseguito in movimento: "Equilibri Dinamici"

Caratteristiche di base dei tre tipi di Difficoltà di Equilibrio:

1. Equilibri eseguiti sul piede: in relevé o sulla pianta del piede

- **Forma definita** e chiaramente **fissata**
- **Posizione di arresto** con forma fissata per minimo 1 secondo

2. Equilibri eseguiti su altre differenti parti del corpo (ginocchia, petto, ecc.)

- **Forma definita** e chiaramente **fissata on una posizione di arresto**
- Posizione di arresto con forma fissata per **minimo 1 secondo**

3. Equilibri eseguiti in movimento: "Equilibri Dinamici"

- **Forma chiaramente definita:** tutte le parti del corpo corrispondenti sono nella posizione corretta nello stesso momento
- **Movimenti fluidi e continui** da una forma all'altra

Gli Equilibri senza forme chiaramente definite (secondo la Tabella degli Equilibri) saranno valutati in base alla forma identificabile presentata, con le relative Penalità di Esecuzione.

Le Difficoltà di Equilibrio eseguite sul piede (in relevé o sulla pianta del piede) ed eseguite su altre/differenti parti del corpo devono essere eseguite con un **una posizione di arresto di minimo 1 secondo fissando la forma.**

La tenuta di queste Difficoltà di Equilibrio dovrebbe essere eseguita senza movimenti supplementari del corpo (gambe e busto) nel momento in cui si fissa la posizione. Se, durante il momento in cui la posizione è fissata si verifica una perdita di Equilibrio senza spostamento come un "sussulto" del piede d'appoggio, un movimento della caviglia durante il relevé, o un sollevamento di una parte del piede d'appoggio, la Difficoltà è valida con le rispettive **Penalità di Esecuzione.**

Le Difficoltà di Equilibrio devono essere coordinate con minimo **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.

Se la forma dell'Equilibrio è ben definita e l'elemento attrezzo è eseguito correttamente (**Esempio:** gamba in alto laterale senza aiuto con palleggio della Palla durante la forma presentata), ma l'arresto nella posizione è insufficiente (**meno di 1 secondo**), **la Difficoltà è valida con una Penalità Esecutiva di: 0.30 "forma non tenuta per minimo 1 secondo."**

Gli Equilibri sul piede possono essere eseguiti in relevé o sulla pianta del piede. Per quelli sulla pianta del piede, il valore della Difficoltà è ridotto di 0.10 e il simbolo includerà una freccia in giù (↓).

Esempi: In relevé: $\overline{T}^x = 0,40$ Sulla pianta del piede: $\downarrow \overline{T}^x = 0,30$

Non è possibile eseguire la stessa forma di Equilibrio sull'avampiede (relevé) e sulla pianta del piede nello stesso esercizio.

La gamba d'appoggio **ritta o piegata** non cambia il valore della Difficoltà di Equilibrio.

In tutte le Difficoltà di Equilibrio con boucle, il piede o un altro segmento della gamba dovrà creare una forma ad anello chiusa. È necessario toccare qualsiasi parte della testa per avere la forma corretta. La DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una Penalità di Esecuzione.

In tutte le Difficoltà di Equilibrio con la **flessione del busto indietro**, la testa deve essere in contatto con la gamba. È necessario il contatto con qualsiasi parte della gamba per avere la forma corretta. La DB senza contatto, fino ad una deviazione di 20°, è valida con una Penalità di Esecuzione.

Gli **Equilibri Dinamici** sono eseguiti come fluidi e **continui movimenti** da una forma all'altra in cui non c'è necessità di una posizione di arresto. Se una ginnasta esegue un Equilibrio Dinamico con posizione di arresto, la Difficoltà è valida. **Nessuna Penalità.**

Le Difficoltà con Equilibrio Dinamico devono essere eseguite con minimo **1 elemento tecnico attrezzo, eseguito in qualsiasi fase della Difficoltà.**

L' Equilibrio Fouetté è una Difficoltà di Equilibrio eseguita con:

- Un minimo di 3 forme uguali o differenti eseguite in relevé con appoggio del tallone tra una forma e l'altra
- Ciascuna forma deve essere eseguita con un chiaro accento (**posizione chiara**).
- Con o senza l'aiuto delle mani
- Con minimo di 1 giro di 90°, 180° o 270°

Se una ginnasta esegue l'Equilibrio Fouetté con una componente di rotazione la Difficoltà non è valida perché ogni forma dell'Equilibrio deve essere eseguita con un chiaro accento (posizione chiara).

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. Ogni tipo di Equilibrio Fouetté può essere ripetuto, purché nessuna forma venga ripetuta isolata o in un altro Equilibrio Fouetté.

La posizione simmetrica delle spalle e del busto durante le Difficoltà di Equilibrio sono un aspetto fondamentale della tecnica corporea per la salvaguardia della salute delle ginnaste; **la posizione asimmetrica sarà penalizzata come "segmenti scorretti" dalla giuria di Esecuzione.**

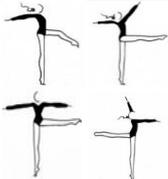
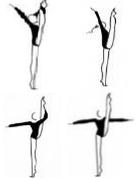
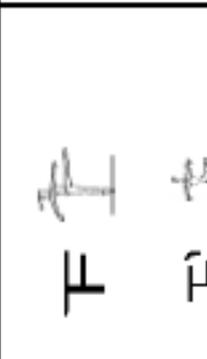
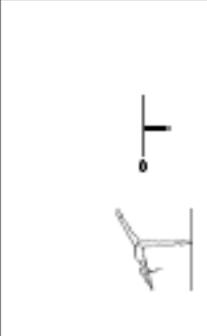
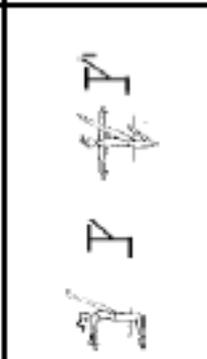
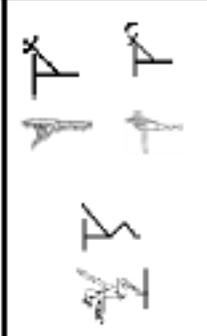
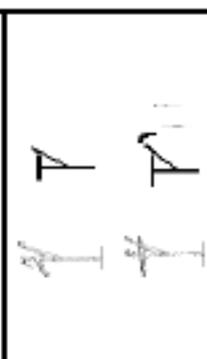
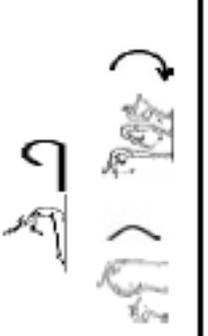
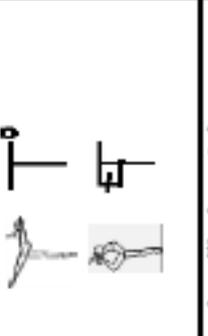
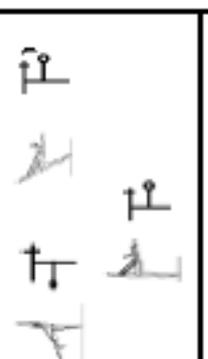
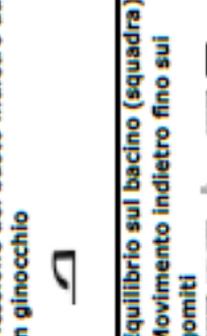
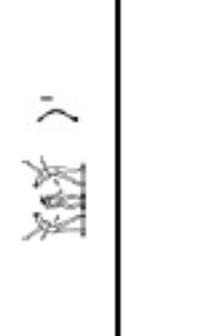
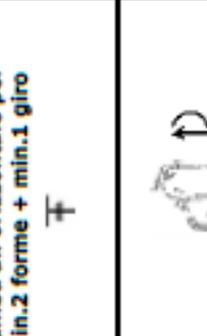
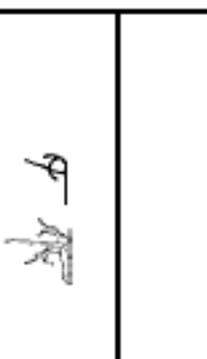
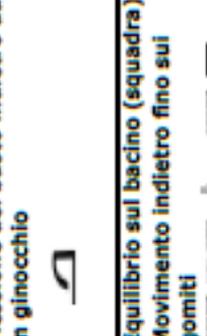
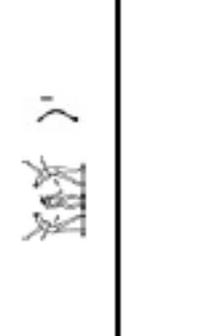
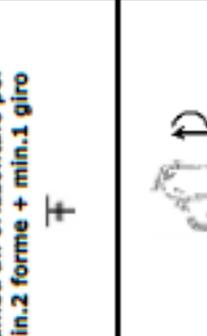
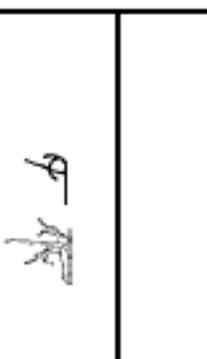
Tecnica per specifiche Difficoltà di Equilibrio	
	<p>Gamba libera orizzontale avanti (tesa o flessa) laterale o indietro (Arabesque)</p> <p><i>La posizione orizzontale della gamba libera e la posizione verticale del corpo devono essere chiaramente fissate</i></p>
	<p>Attitude</p> <p><i>La gamba libera deve essere fissata in posizione orizzontale con il corpo verticale</i></p>
	<p>Gamba libera avanti all'orizzontale con il busto indietro all'orizzontale</p> <p><i>Il busto e la gamba libera dovranno essere sulla stessa linea orizzontale o la gamba libera leggermente sopra l'orizzontale.</i></p>
	<p>Gamba libera dorsale all'orizzontale con il busto avanti all'orizzontale</p> <p><i>La posizione orizzontale di mani, testa, tronco, bacino e gamba libera (o gamba libera leggermente sopra l'orizzontale) deve essere fissata, tenendo il corpo dritto senza flettersi</i></p>
	<p>Grand écart avanti con e senza aiuto Grand écart laterale con e senza aiuto</p> <p><i>È richiesta la posizione di grand écart</i></p>
	<p>Onda totale del corpo in tutte le direzioni in posizione in piedi o scendendo o salendo dal suolo</p> <p><i>Un'onda di tutto il corpo è una contrazione e decontrazione sequenziale di tutti i muscoli del corpo, lungo la "catena" di segmenti corporei come una "corrente elettrica", dalla testa, attraverso il bacino, ai piedi (o viceversa). È possibile eseguire un'onda totale del corpo collegata con altre difficoltà corporee. Queste onde (equilibri dinamici) sono contate come difficoltà corporee e non cambiano il valore delle altre difficoltà corporee.</i></p>
	<p>Onda totale del corpo dal suolo (risalita sulle punte)</p> <p><i>Quest'onda può essere eseguita con o senza la flessione indietro del busto (entrambe le tecniche sono corrette)</i></p>

Tavola Difficoltà di Equilibrio (T)

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

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

10. ROTAZIONI

Ci sono tre tipi di Difficoltà di Rotazione

1. Rotazioni sulle dita del piede (relevé) della gamba d'appoggio
2. Rotazioni sulla pianta del piede (piede piatto) della gamba d'appoggio
3. Rotazioni su altre parti del corpo

*Una difficoltà di rotazione eseguita sulle dita del piede (relevé) della gamba d'appoggio è chiamata Pivot. Un Pivot deve essere eseguito in una **posizione di relevé alto**. Se un Pivot è eseguito con relevé basso, la difficoltà è valida con una Penalità di Esecuzione.*

I Pivot possono essere Pivot "En dedans" verso l'interno (Pivot eseguiti nella stessa direzione della gamba di appoggio) o Pivot "En dehors" verso l'esterno (Pivot eseguiti nella direzione opposta alla gamba d'appoggio). Questi Pivot interni ed esterni sono la stessa Difficoltà.

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

- **Forma fissata e ben definita**
- Rotazione minima di base di 360° (Eccetto le Difficoltà di Rotazione con rotazione di base 180°)

Una forma ben definita significa che la forma corretta presa dalla ginnasta è mantenuta fissata durante la minima rotazione di base (360° o 180°)

Le Difficoltà di Rotazione senza una forma chiaramente ben definita (secondo la definizione nella Tabella delle Rotazioni) o non riconoscibili o non tenute, non saranno valide come Difficoltà e saranno penalizzate per l'Esecuzione.

La Difficoltà è conteggiata da quando viene presa la forma ben definita.

La gamba d'appoggio **ritta o piegata** non cambia il valore della Difficoltà.

Rotazioni differenti: Rotazioni con forma differente indipendentemente dal numero delle rotazioni (valido anche per i Pivot "Fouetté").

Le Rotazioni saranno valutate in relazione al numero delle rotazioni eseguite.

- Per una o più rotazioni in relevé (Pivot) aggiuntive a quella di base (360°) prevista dalla Tabella delle Rotazioni, 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.

Le rotazioni aggiuntive devono essere eseguite senza interruzioni. Nel caso di un'interruzione, sarà convalidato solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione

*Se durante un Pivot (eseguito in relevé) una ginnasta **si appoggia sul tallone durante una parte della rotazione e la rotazione eseguita è inferiore alla rotazione di base richiesta, la Difficoltà non è valida**. Nel caso di un'interruzione (appoggio del tallone) durante le rotazioni aggiuntive dopo la rotazione di base, sarà valido solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione.*

Per le Rotazioni eseguite con un saltello: se il saltello avviene durante la rotazione base, la Difficoltà non è valida. Nel caso di saltello durante le rotazioni successive a quella di base, sarà valido solo il valore delle rotazioni già eseguite prima del saltello (interruzione).

È possibile eseguire Pivot identici in **serie**:

- Una serie di Pivot consiste in 2 o più **Pivot successivi identici**, eseguiti uno dopo l'altro senza interruzione e solo **con ripresa d'appoggio (del tallone)**
- **Ogni Pivot** della serie è **valutato singolarmente**
- **Ogni Pivot** della serie conta come **una Difficoltà di Pivot**

Eccezione: la combinazione di "Fouetté" identici, che conta come una Difficoltà

Una ginnasta esegue una serie di Pivot identici con lo stesso maneggio dell'attrezzo e uno o più Pivot della serie viene eseguito con una deviazione della forma o non conteggiato: il valore della(e) forma(e) eseguita(e) sarà valido con le corrispondenti **Penalità di Esecuzione**.

In tutte le Difficoltà di Rotazione a **boucle**, il piede o un altro segmento della gamba deve essere in posizione ad anello chiusa. È **necessario toccare una qualsiasi parte della testa per eseguire la forma corretta**. La **DB** senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una **Penalità di Esecuzione**.

Per una Difficoltà di Rotazione (DB) che richiede il contatto tra la testa e la gamba, la ginnasta deve toccare una qualsiasi parte della sua testa, inclusa l'acconciatura ("chignon").

*Se, durante un Pivot boucle, la ginnasta esegue più rotazioni con differenti deviazioni nella posizione a boucle, viene assegnata la **penalità esecutiva** una volta per la stessa forma della **DB**. **Esempio:** Pivot boucle: la prima rotazione (di base) ha una piccola deviazione nella posizione boucle, la seconda rotazione non ha alcuna deviazione e la terza rotazione ha una deviazione media nella posizione boucle. **Penalità di Esecuzione: 0,30***

In tutte le Difficoltà di Rotazione con **flessione del busto indietro**, la testa deve essere in contatto con la gamba. È **necessario il contatto con qualsiasi parte della gamba per avere la forma corretta**. La **DB** senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una **Penalità di Esecuzione**.

Le Difficoltà di Rotazione devono essere coordinate con minimo **1 elemento tecnico d'attrezzo** eseguito in una qualsiasi fase della rotazione.

Pivot Fouetté

- 2 o più forme uguali o differenti collegate con l'appoggio del tallone contano come una Difficoltà
- Possono essere eseguite diverse forme:
 - a) Isolate
 - b) Combinate (consecutive o alternate) nello stesso Fouetté, ma nessuna di queste forme può essere ripetuta in un altro Pivot Fouetté
 - c) Il Pivot Fouetté può essere eseguito utilizzando ciascuna delle forme descritte (0,20: passé; 0,30: laterale) purché nessuna forma venga ripetuta in differenti difficoltà di Pivot Fouetté.
- Durante ogni serie di due Fouetté è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo

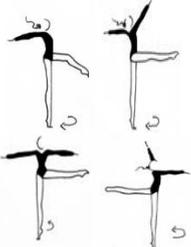
In caso di un'interruzione (saltello) durante il Pivot Fouetté, sarà valido solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione, anche se la ginnasta continua le rotazioni.

Tour Plongé

- Rotazione base minima di 360° e senza appoggio della mano a terra
- Una combinazione di Tour Plongé conta come 1 Difficoltà
- Il Tour Plongé sarà valutato in base al numero di rotazioni eseguite:
 - Può essere eseguito con o senza l'appoggio del tallone: sulla pianta del piede o in relevé, senza cambiare il valore della DifficoltàLe rotazioni multiple devono essere senza cambio della gamba di appoggio, senza passo, senza appoggio del polso o saltello

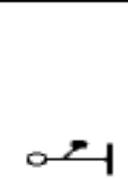
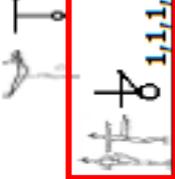
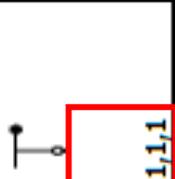
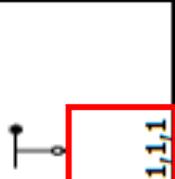
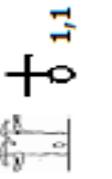
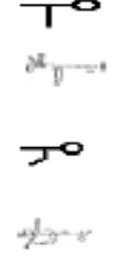
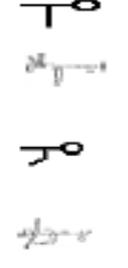
- Durante la rotazione la gamba sollevata deve essere tesa
- Durante ogni due Tour Plongé, è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo

Rotazioni su altre parti del corpo: Durante ogni due rotazioni in grand écart con aiuto senza interruzione con flessione avanti e ogni due rotazioni in grand écart con aiuto senza interruzione con flessione indietro, è richiesto un elemento tecnico d'attrezzo.

Tecnica per specifiche Difficoltà di Rotazione	
	<p>"Passé" avanti o laterale – sono considerati la stessa forma</p> <p><i>L'attacco del Pivot e fissare la posizione Passé possono essere eseguiti: flettendo immediatamente la gamba libera o con un movimento circolare della gamba libera.</i></p> <p><i>La base del Pivot Passé è 180°</i></p>
	<p>Giro in spirale ("Tonneau") su entrambe le gambe</p> <p><i>Durante la rotazione di 360° su entrambe le gambe, la ginnasta deve eseguire un'onda completa del corpo.</i></p> <p><i>Durante l'onda completa tutti i segmenti corporei devono prendere parte alla sequenziale azione del corpo, iniziando dai grandi segmenti e finendo con le dita della mano (i).</i></p> <p><i>Eseguito con movimenti morbidi e continui</i></p>
	<p>Giro in spirale ("Tonneau") onda parziale su una gamba</p> <p><i>Durante la base del Pivot di 360° la ginnasta deve eseguire consecutivamente 2 posizioni del corpo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Flessione dorsale del busto, con movimento indietro della testa</i> • <i>Busto e testa flessi avanti</i> <p><i>Durante la rotazione, si deve raggiungere l'illusione di onde a spirale. Ogni possibile rotazione aggiuntiva deve essere eseguita nello stesso specifico modo.</i></p> <p><i>La posizione della gamba è libera: il piede può essere vicino al ginocchio o più in basso. La gamba libera fissata a 360° non è un requisito.</i></p>
	<p>Gamba all'orizzontale avanti, fuori o dietro (Arabesque);</p> <p><i>Durante le rotazioni multiple la gamba libera (l'anca) deve essere in una posizione orizzontale fissata e non può fare nessun altro movimento (su e giù).</i></p> <p><i>La base del Pivot è 360°.</i></p>
	<p>Attitude</p> <p><i>La gamba libera (anca) deve essere in una posizione fissa orizzontale durante le rotazioni multiple senza nessun altro movimento (su e giù).</i></p> <p><i>La base del Pivot è 360°</i></p>
	<p>Grand écart dorsale con aiuto</p> <p><i>È richiesta la posizione in grand écart. La rotazione è valutata dopo che il piede di appoggio è in releve e la gamba libera raggiunge la posizione di</i></p>

	<p><i>grand écart fino a quando la forma è tenuta. Non è necessario il contatto testa e gamba. La Base del Pivot è 360°.</i></p>
	<p>Pivot "Cosacco"</p> <p><i>È consentito un impulso iniziale con l'aiuto della(e) mano(i) dal suolo. I gradi della rotazione si contano dal momento in cui la(e) mano(i) si stacca dal suolo e la gamba libera è in posizione orizzontale. La posizione del Pivot è considerata corretta "seduta" seduta" sul tallone della gamba d'appoggio – tallone sollevato dal suolo. È possibile avere diverse posizioni di inizio della rotazione così come diverse per la fine del Pivot "cosacco", ma l'obiettivo principale è che la rotazione finale sia controllata e pulita (senza caduta) La base del Pivot è 360°</i></p>
	<p>Fouetté: Passé o con gamba tesa all'orizzontale</p> <p><i>Eseguito in serie di giri a tempo elevato e nello stesso punto. Ogni giro comprende una rotazione in forma + una posizione aperta. La gamba che lavora, dopo aver terminato ogni rotazione di 360° (o doppio o triplo Pivot passè), si estende lateralmente tra i 45° e i 90°. Può essere eseguito con un'altra tecnica quando la gamba che lavora passa dal rond de jambe en l'air a 45° o più . Se il giro Fouetté è eseguito usando la tecnica in cui la gamba che lavora passa dal ronde de jambe a l'air in posizione aperta, questo movimento può essere fatto prima della rotazione in forma. Il primo fouetté con passè o con gamba davanti o laterale orizzontale è valutato come prima rotazione (non preparazione). Il conteggio delle rotazioni in Fouetté dovrebbe iniziare subito dopo il plié e la spinta della posizione delle spalle/busto. Questo si applica a entrambe le forme - nella posizione passè e con la gamba in posizione orizzontale avanti, fuori o dietro.</i></p>
	<p>Rotazione Penché</p> <p><i>Rotazione sulla pianta del piede. Busto flesso avanti all'orizzontale o più basso, gamba tesa in grand écart dietro. È richiesto il grand écart. La base del Pivot è 360°</i></p>
	<p>Rotazione in grand écart con aiuto della mano, busto avanti o indietro</p> <p><i>Durante le rotazioni aggiuntive, non è permesso alla ginnasta utilizzare impulsi (supporti) con altre parti del corpo per continuare la rotazione. Le rotazioni devono essere consecutive senza interruzioni o fermate. La base della Rotazione è 360°</i></p>

Tavola Difficoltà di Rotazione ()

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

ESERCIZI INDIVIDUALI
ESECUZIONE: ARTISTICO (A)

PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E+A): 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).

1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA DELL'ARTISTICO

I giudici della giuria Artistico (A) valutano la composizione e la prestazione artistica secondo i canoni di perfezione estetica.

I giudici A non si devono preoccupare delle Difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre in egual maniera, qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento.

I giudici della giuria A devono rimanere aggiornati sulla ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione più attuale di una composizione e devono sapere come gli standard sono cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia un'eccezione e cosa sia speciale.

2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE

La ginnastica Ritmica è definita da una composizione unica costruita su una specifica scelta musicale. La specificità della musica guida le scelte di tutti i movimenti, e tutte le componenti della composizione sono create in armoniosa relazione fra loro.

La musica ispira la coreografia stabilendone il ritmo, il tema dei movimenti e la struttura della composizione; non è un sottofondo per gli elementi di corpo e dell'attrezzo.

Nella scelta della musica si dovrebbe considerare quanto segue:

- Il carattere della musica dovrebbe essere scelto in relazione all'età, al livello tecnico e alle qualità artistiche della ginnasta, così come alle norme etiche
 - La musica non conforme alle norme etiche sarà penalizzata per "musica non conforme alle norme". La penalità è annotata per parole esplicite e per argomenti non etici senza parole esplicite. Gli argomenti non etici includono, ma non sono limitati a, imprecazioni, parolacce, violenza, discriminazione, ecc.
 - I giudici dell'artistico hanno diverse conoscenze linguistiche. Qualsiasi giudice che riconosca testi non etici dovrebbe riferirlo immediatamente al giudice Responsabile, che indicherà la penalità della giuria dell'Artistico
- La musica dovrebbe consentire alla ginnasta di esibirsi al suo meglio
- La musica dovrebbe sostenere la migliore esecuzione possibile

Sono vietati i suoni con un carattere musicale atipico per la Ginnastica Ritmica (esempi: sirene, motori di automobili, ecc.).

Prima del primo movimento della ginnasta è tollerata un'introduzione musicale di massimo 4 secondi; un'introduzione musicale **superiore a 4 secondi** è penalizzata.

L'eccellenza artistica si raggiunge quando la struttura compositiva e la performance artistica sviluppano in modo chiaro e completo le seguenti componenti, per creare un'idea guida (la "storia" dell'esercizio) dall'inizio alla fine:

- Carattere nello stile del movimento espresso nei passi di danza e anche nei movimenti di collegamento tra Difficoltà o tra le Difficoltà stesse
- Espressività nei movimenti
- Contrasti nel tempo, nel carattere e nell'intensità dei movimenti sia con l'attrezzo che con il corpo che rispecchino i contrasti nella musica
- Posizionamento strategico di specifici movimenti del corpo e dell'attrezzo su specifici accenti o frasi musicali per creare impatto o effetto: impressioni visive peculiari e desiderate prodotte per lo spettatore (ad esempio: un momento che ha lo scopo di creare un "momento" visivo e memorabile nella prestazione)
- Collegamenti tra i movimenti o le Difficoltà che sono intenzionalmente e strategicamente coreografati per collegare un movimento all'altro in modo fluido e armonioso
- Varietà nei movimenti: le ginnaste passano da un movimento all'altro prendendo direzioni diverse per motivi determinati; le modalità dei loro spostamenti sono varie a seconda della distanza necessaria da percorrere, del tempo e dello stile specifico della musica, ecc. Questa varietà nelle direzioni e nelle modalità di spostamento evita movimenti monotoni.

VALUTAZIONE

Nessuna penalità viene applicata quando la componente artistica è interamente predominante e pienamente realizzata durante l'intera composizione dall'inizio alla fine.

Saranno penalizzate le componenti artistiche poco sviluppate o sviluppate solo in alcune fasi.

Le mancanze nel rapporto tra movimento e ritmo o collegamenti illogici saranno penalizzate ogni volta.

3. CARATTERE

I movimenti hanno uno stile chiaramente definito che enfatizza l'interpretazione unica del carattere della musica da parte della ginnasta; lo stile o il carattere del movimento sono sviluppati dall'inizio alla fine dell'esercizio.

Questo carattere definito si riconosce nei movimenti del corpo e dell'attrezzo durante tutto l'esercizio, prevalente in una varietà di parti inclusi:

- Movimenti di preparazione prima delle Difficoltà
- Movimenti di passaggio tra le Difficoltà
- Durante le **DB** e/o in chiusura delle **DB**
- Onde del corpo
- Passi di collegamento stilizzati, per collegare **DB, R, DA**
- Sotto i lanci/durante il volo dell'attrezzo
- Durante le riprese
- Durante gli elementi di rotazione
- Cambi di livello
- Collegamenti degli elementi attrezzo che enfatizzino il ritmo e il carattere
- Durante gli elementi **DA**

I cambiamenti nel carattere nella musica dovrebbero rispettare i cambiamenti nel carattere dei movimenti; questi cambiamenti dovrebbero essere combinati armoniosamente.

Le Combinazioni dei Passi di Danza vengono valutate in base a dei propri valori specifici; pertanto, non sono incluse nella valutazione del “carattere del movimento”: le Combinazioni di Passi di Danza perfette non riducono la penalità per il Carattere. Le Combinazioni di passi di Danza mancanti o non valide non aumentano la penalità per il Carattere.

4. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA

Una Combinazione di Passi di Danza è una specifica sequenza di movimenti con il corpo e l’attrezzo finalizzata ad esprimere l'interpretazione stilistica della musica: di conseguenza, una Combinazione di Passi di Danza deve avere un carattere definito nel movimento. È coreografata secondo il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica.

I movimenti stilizzati dei segmenti corporei, il tempo e l'intensità dei movimenti e la scelta delle modalità di spostamento dovrebbero essere accuratamente ricercati per la musica specifica su cui vengono eseguiti.

La costruzione dei movimenti dovrebbe mirare a includere tutti i segmenti del corpo, appropriati per la musica specifica, inclusi capo, spalle, mani, braccia, fianchi, gambe, piedi, ecc.

Ogni composizione deve avere un minimo di 2 Combinazioni di passi di danza.

Ogni Combinazione di passi di danza, per essere valida, deve essere eseguita con i seguenti 5 requisiti; l'assenza di uno qualsiasi dei seguenti requisiti in ciascuna Combinazione di passi di danza invaliderà le Combinazioni e sarà applicata la penalità:

1. Una durata minima di 6 secondi con l'attrezzo in movimento: a partire dal primo movimento di danza, tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata di 6-8 secondi.
2. Durante i 6 secondi minimi richiesti, non possono essere eseguiti grandi lanci ed elementi pre-acrobatici. Una serie di passi di carattere eseguiti per meno di 6 secondi, a causa della struttura della composizione o per la presenza di elementi DA che interrompono il carattere del movimento, non sono validi come Combinazioni di Passi di Danza.
3. Carattere definito per tutta la durata dei 6-8 secondi:

Un carattere definito del movimento: passi che rispettino uno stile o un tema del movimento, come, ma non limitato a:

- *Tutti i passi di danza classica*
- *Tutti i passi di danza da sala*
- *Tutti i passi di danza folcloristica,*
- *Tutti i passi di danza moderna*
- *Ecc.*

La Combinazione di Passi di Danza dovrebbe includere una varietà di movimenti specificamente utilizzati con finalità coreografiche di carattere ed effetto. Possono essere incluse DB che hanno la loro base nella danza tradizionale e un valore di 0.10

Se il Carattere viene interrotto, ad esempio per 1-2 secondi durante l'esecuzione di un elemento attrezzo con passi senza carattere, la Combinazione di Passi di Danza non è valida.

4. Movimenti in armonia con il ritmo per tutta la durata dei 6 secondi:
5. 2 modalità di spostamento: le modalità di spostamento (la modalità con cui ci si sposta/muove sulla pedana) dovrebbero essere varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti e non movimenti generici attraverso la pedana (come camminare, fare un passo, correre) con maneggio dell'attrezzo.

La combinazione di passi di Danza non sarà valida nei seguenti casi:

- Meno di 6 secondi di Passi di Danza
- Attrezzo statico
- Grande lancio durante S
- Elementi pre-acrobatici durante S
- R durante S
- Perdita d'attrezzo durante i 6 secondi consecutivi
- Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante i 6 secondi
- L'intera Combinazione eseguita al suolo

Se una ginnasta completa 6 secondi soddisfacendo tutti i requisiti e dopo perde l'attrezzo, ha soddisfatto la definizione e la Combinazione è valida con eventuali relative penalità tecniche.

Se una ginnasta esegue i passi di Danza per 16 secondi: possono essere convalidate 2 combinazioni purché ciascuna delle 2 combinazioni soddisfi i requisiti, entro i 16 secondi. Se nella durata di 16 secondi è inclusa solo una serie di requisiti, questa è 1 Combinazione.

5. ESPRESSIONE CORPOREA

Una ginnasta trasforma un esercizio strutturato in una prestazione artistica basata sulla sua espressività.

L'espressione corporea è un'unione di forza e potenza con bellezza ed eleganza nei movimenti.

La bellezza e la raffinatezza possono essere espresse dall'ampia partecipazione dei diversi segmenti corporei (capo, spalle, tronco, busto, mani, braccia, gambe, così come il volto) nei seguenti modi:

- Movimenti flessibili, plastici e/o raffinati che trasmettono carattere
- Espressione del volto che comunica una risposta emotiva alla musica
- Enfasi degli accenti
- Intensità del carattere dei movimenti

Indipendentemente dalle dimensioni fisiche o dall'altezza della ginnasta, i movimenti dei segmenti corporei sono eseguiti con la massima escursione, ampiezza ed estensione.

La ginnasta ha una correlazione espressiva e decisa con la musica, che coinvolge il pubblico nella sua prestazione.

Vengono penalizzate le prestazioni in cui l'intensità del corpo e dell'espressione del volto siano poco sviluppate o non identificabili (cioè una capacità limitata di esprimere un'interpretazione sviluppata della musica e della composizione). È consigliabile eseguire 2 onde del corpo (anche parziali).

6. CAMBI DINAMICI: CREARE CONTRASTI

Una composizione organizzata su un brano musicale specifico utilizza i cambi di **tempo** e d'intensità per costruire un'idea guida e creare effetti visivi riconoscibili dagli spettatori.

La velocità e l'intensità dei movimenti della ginnasta, così come il movimento del suo attrezzo, dovrebbero rispecchiare i cambi nel **tempo** e nel dinamismo della musica. Una mancanza di contrasto nel **tempo** può creare monotonia e una perdita di interesse per gli spettatori.

I contrasti di **tempo** e di intensità nel movimento in armonia con i cambiamenti nella musica o creati da effetti molto specifici (comprese brevi pause strategiche), dovrebbero essere presenti durante l'intero esercizio.

Le composizioni con meno di 2 Cambi Dinamici saranno penalizzate.

7. EFFETTI DEL CORPO E DELL'ATTREZZO

L'unione di elementi specifici con accenti specifici crea un effetto riconoscibile dagli spettatori; lo scopo di tali effetti è quello di contribuire ad una relazione originale tra musica specifica e movimenti specifici sviluppati dalla ginnasta (cioè una composizione unica, che si distingue da tutte le altre per merito delle relazioni tra i movimenti creati per ogni specifico arrangiamento musicale). Sia i movimenti semplici che quelli complessi possono creare effetto se eseguiti con una chiara intenzione, ossia: enfatizzare un momento specifico della musica.

A seguire degli esempi, ma non limitati a, di come creare degli effetti quando sono coordinati con accenti/frasi molto specifici nella musica:

- **DB, R e DA** sono posti su accenti musicali specifici che sono forti, chiari e possono armonizzarsi al meglio con l'energia e l'intensità della Difficoltà
- Gli elementi più particolari sono posizionati sugli accenti o sulle frasi più interessanti della musica per avere il massimo impatto per evidenziare il rapporto tra musica e movimento
- Creare una relazione o un movimento inaspettato con l'attrezzo (un "effetto sorpresa" in contrasto con quanto prevedibile)
- Differenti traiettorie e direzioni degli elementi d'attrezzo (Esempio: molto alto, avanti, laterale, in basso, ecc.) così come i piani dell'attrezzo dovrebbero essere utilizzati con accenti o frasi specifici della musica per distinguere, in un modo unico, ciascun elemento dell'attrezzo.

La natura di una Combinazione di Passi di Danza è di dare priorità all'armonia tra le modalità di spostamento e la musica (ritmo e accenti). Di conseguenza, le modalità stesse non saranno riconosciute come Effetto. Se una Combinazione di Passi di Danza contiene un'unione aggiuntiva di movimenti specifici che enfatizzano accenti specifici, oltre alle modalità, questo può essere riconosciuto come un Effetto.

Le composizioni prive di 1 Effetto del Corpo e/o dell'Attrezzo con la musica saranno penalizzate.

I Cambi Dinamici per loro natura creano dei propri effetti e vengono valutati separatamente; pertanto, non sono utilizzabili per soddisfare questo specifico requisito.

Un uso eccessivo della stessa tecnica di Lancio Medio/Alto e/o ripresa da Lancio Medio/Alto, inclusa anche la base di lanci/ripresе senza alcun criterio di Difficoltà, influenza l'effetto e l'impressione della composizione e questa mancanza di varietà sarà penalizzata

8. USO DELLA PEDANA

Lo spostamento è ampio e completo attraverso la pedana, in modo che l'intera pedana sia percorsa dal movimento della ginnasta, che deve spostarsi in tutte le parti della pedana (anche se non necessariamente toccando fisicamente i quattro angoli).

Le direzioni in cui una ginnasta si sposta sulla pedana dovrebbero essere varie e non un ripetitivo avanti e indietro lungo lo stesso percorso.

Un utilizzo insufficiente dell'intera pedana viene penalizzato.

9. UNITA'

L'obiettivo di creare una relazione armoniosa e unitaria tra tutte le componenti artistiche è realizzare un'idea unificata. La continuità dei movimenti con l'espressione corporea, dall'inizio alla fine, determinano l'armonia e l'unità.

Uno o più falli tecnici gravi, che interrompono l'unità della composizione costringendo la ginnasta a interrompere la performance della composizione o a impedire la rappresentazione di un'immagine artistica per diversi secondi, sono penalizzati una volta come penalità complessiva alla fine dell'esercizio.

Se la performance è priva di carattere ed espressività ma viene eseguita senza fermate per diversi secondi a causa di gravi falli tecnici, non vi è penalità per unità.

10. COLLEGAMENTI

Un collegamento è una "congiunzione" tra due movimenti o Difficoltà.

Tutti i movimenti devono avere una relazione logica e mirata tra loro in modo che un movimento/elemento passi nel successivo per una ragione riconoscibile.

Questi collegamenti tra i movimenti offrono anche l'opportunità di rafforzare il carattere della composizione.

Gli elementi si uniscono in modo fluido e logico senza preparazioni prolungate o soste non necessarie che non supportano il carattere della composizione o che non creano effetto.

Gli elementi che sono combinati insieme senza uno scopo chiaro diventano una serie di azioni non correlate, che impediscono sia il pieno sviluppo della storia che l'identità della composizione. Tali connessioni sono definite come:

- Difficoltà legate tra loro senza una relazione chiara
- Passaggi da un movimento o Difficoltà ad un altro, bruschi, illogici o prolungati.

Per creare armonia e fluidità sono necessari collegamenti e/o passaggi di congiunzione ben sviluppati; una composizione costruita come una serie di elementi non correlati sarà penalizzata. I collegamenti illogici saranno penalizzati di 0.10 ogni volta fino a 2.00 punti.

La valutazione dei collegamenti riguarda la costruzione della composizione, non l'esecuzione. Non c'è penalità di collegamento nel momento in cui la ginnasta si interrompe/ferma l'esecuzione della sua composizione a causa di errori di esecuzione, come correre dietro all'attrezzo perso.

11. RITMO

I movimenti del corpo così come dell'attrezzo devono corrispondere precisamente con gli accenti musicali e le frasi musicali; sia i movimenti del corpo che quelli dell'attrezzo dovrebbero enfatizzare il tempo/andatura della musica.

I movimenti eseguiti separatamente dagli accenti o slegati dal tempo stabilito dalla musica sono penalizzati ogni volta di 0.10, fino a 2.00 punti. 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 rispettare il cambiamento di velocità (fuori ritmo)

La fine della composizione dovrebbe corrispondere precisamente con la fine della musica. Quando una ginnasta completa il suo esercizio e assume la sua posizione finale prima della fine della musica o dopo che la musica sia finita, questa mancanza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio è penalizzata.

12. FALLI ARTISTICI

Penalità	0.30	0.50	1.00
CARATTERE Del MOVIMENTO	<p>Maggior parte dell'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presente nella maggior parte dei collegamenti, ma non in tutti • Assente solo durante alcuni elementi D, ma non tutti 	<p>In alcune parti dell'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presente in alcuni collegamenti • Assente durante gli elementi D 	<p>Presente <u>solo</u> nei Passi di Danza (non nei collegamenti o elementi D)</p>
PASSI DI DANZA		<p>Assenza di 1 Combinazione di passi di Danza con ritmo e carattere</p>	<p>Assenza di 2 Combinazioni di passi di Danza con ritmo e carattere</p>
ESPRESSIONE CORPOREA e DEL VOLTO	<p>Poco sviluppata nell'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un'espressione del volto fissa senza adattamento di intensità o carattere, e/o • Partecipazione parziale dei segmenti corporei ai movimenti 	<p>Non sviluppata nell'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nessuna espressione del volto, e/o • Partecipazione insufficiente dei segmenti corporei 	
CAMBI DINAMICI	Meno di 2 Cambi Dinamici eseguiti	Nessun Cambio Dinamico eseguito	
EFFETTO (I) CORPO/ATTREZZO CON LA MUSICA	Nessun elemento/i specifico del corpo e/o dell'attrezzo coordinato con specifici accenti/frasi della musica che creino un impatto visivo		
VARIETÀ: LANCI ALTI e RIPRESE	Più di 3 lanci e/o riprese identici		
USO DELLA PEDANA	Insufficiente uso dell'intera pedana		
UNITÀ	Unità/armonia/continuità della composizione sono interrotte a causa di gravi arresti tecnici		

COLLEGAMENTI	Penalità										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
RITMO	Penalità										
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
Penalità	0.30			0.50		0.70			1.00		
MUSICA					Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio						
Musica-movimento alla fine dell'esercizio											
Norme della Musica	Musica non conforme alle regole										
	Un'introduzione musicale più lunga di 4 secondi										

ESERCIZI INDIVIDUALI ESECUZIONE (E)

PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E+A): PUNTI 10,00

Il punteggio E include le deduzioni per:

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA DELL'ESECUZIONE

La giuria di Esecuzione (**E**) richiede che gli elementi vengano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.

La ginnasta dovrebbe inserire nel suo esercizio solo gli elementi che è in grado di eseguire in completa sicurezza e con un alto grado di maestria tecnica. Tutte le deviazioni da tale aspettativa saranno detratte dai giudici-E

I Giudici-E non si devono preoccupare della Difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre in egual misura qualsiasi errore della stessa entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento o del collegamento.

I Giudici della Giuria **E** devono rimanere aggiornati sulla Ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione più attuale di un elemento e devono sapere come gli standard sono cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia un'eccezione e cosa sia speciale.

Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori viene determinato dal grado di deviazione dalla prestazione corretta. Le seguenti detrazioni si applicheranno per ogni deviazione tecnica visibile dalla prestazione perfetta prevista:

- **Piccolo errore 0.10:** qualsiasi deviazione minore o lieve dall'esecuzione perfetta
- **Medio errore 0.30:** qualsiasi deviazione distinta o significativa dall'esecuzione perfetta
- **Grande errore 0.50 o più:** qualsiasi deviazione maggiore o grave dall'esecuzione perfetta

Nota: I falli di Esecuzione devono essere penalizzati ogni volta e per ogni elemento eseguito fallosamente.

Le penalità nei riquadri blu indicano che da questa linea può essere applicata una sola penalità per un fallo tecnico.

2. FALLI TECNICI

TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o insufficiente ampiezza nella forma delle Onde totali del corpo		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche		
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo (ogni volta), inclusa la posizione scorretta del piede/relevé, e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle alte o asimmetriche, posizione scorretta di un segmento corporeo durante un R, posizione asimmetrica del busto, ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es. tremolio del piede/della gamba di appoggio, movimenti compensatori non intenzionali, ecc.)	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento (es. saltello sul piede/gamba di appoggio, passo aggiuntivo, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o Sull'attrezzo. Perdita totale di equilibrio con caduta: 0.70
Salti	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata nella fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
Rotazioni (Ogni penalità si applica una volta per DB di rotazione)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
	Saltello (i)		
Elementi Pre-Acrobatici ed elementi del gruppo di rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzati di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	

TECNICA D'ATTREZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità Perdita dell'attrezzo <i>(Per quanto riguarda la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizza una sola volta basandosi sul totale dei passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)</i>			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: 0.70
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi: 1.00
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1.00
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1.00
			Perdita dell'attrezzo, mancanza di contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio: 1.00
Tecnica	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo o con aggiustamento della posizione per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 passi per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi (chassé) per salvare l'attrezzo
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione per la palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo statico **	

**** Attrezzo statico** (Difficoltà Esercizio Individuale # 3.3)

La penalità per traiettoria imprecisa viene attribuita se vi è un errore tecnico evidente, dovuto a un visibile lancio impreciso. Questo potrebbe succedere, se la ginnasta è costretta a correre o a cambiare la direzione prevista per salvare l'attrezzo ed evitare una perdita.

La penalità per traiettoria imprecisa si applica solo quando l'attrezzo è ripreso in volo: Se una traiettoria imprecisa termina con la perdita dell'attrezzo, è penalizzata solo la perdita dell'attrezzo, in relazione al numero totale di passi effettuati (durante il volo + dopo il volo).

Fune			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, la Fune non tenuta a entrambe le estremità (ogni volta)		
	Perdita del capo della Fune con una breve interruzione dell'esercizio		
		Inciampare nella Fune durante salti o saltelli	
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione dell'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 dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio attraverso il cerchio: inciampare nel cerchio	

Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio (afferrata) o visibilmente schiacciata tra le dita (ogni volta)		
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		

Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli cerchi, ecc. (ogni volta)		
	Alterazione nella sincronizzazione delle rotazioni tra le due Clavette durante lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		

Nastro			
Tecnica di Base	Ripresa scorretta involontaria		
	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc. (ogni volta)		
	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro (ogni volta)		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	

Spiegazione ed esempio: Deviazioni nelle Difficoltà Corporee

Ogni penalità verrà applicata separatamente per ogni fallo. Se la stessa difficoltà di corpo presenta due forme scorrette, la penalità verrà applicata per ogni deviazione dalla forma corretta. Esempio: media deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto e busto): falli tecnici 0.30+0.30

L'Equilibrio Fouetté è una DB:

- Viene penalizzata solo la forma più carente della DB, ma ogni forma ha possibili diverse penalità di deviazione, ad esempio spaccata + busto.
- Ogni segmento del corpo è penalizzato una sola volta durante la DB (ginocchio della gamba di appoggio al massimo una volta, ginocchio della gamba sollevata al massimo una volta, ecc.).

Spiegazione: Nodo del Nastro e Nastro al suolo

Se un piccolo nodo del nastro dopo alcuni istanti si trasforma in un nodo medio/grande, viene applicata una sola penalità per il nodo (la più alta).

La penalità per il Nastro che resta al suolo non viene applicata quando la ginnasta interrompe/sospende l'esercizio a causa di un altro errore (nodo, avvolgimento, perdita dell'attrezzo, ecc.).

ESERCIZI DI SQUADRA GENERALITÀ

1. NUMERO DI GINNASTE

Se durante un esercizio una ginnasta lascia la squadra per un giustificato motivo, la ginnasta può essere sostituita dalla ginnasta di riserva, regolarmente iscritta.

Penalità Giudice Coordinatore: 0.30 p. per ginnasta(e) di Squadra che abbandona la pedana durante l'esercizio.

Se una ginnasta abbandona la Squadra senza un giustificato motivo, l'esercizio non sarà valutato.

Se una ginnasta che abbandona la Squadra per un valido motivo non viene sostituita, l'esercizio non sarà valutato.

DIFFICOLTÀ (D)

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

La Squadra deve includere solo gli elementi che tutte le ginnaste possono eseguire in modo sicuro e con un alto livello di estetica e competenza tecnica.

Gli elementi non eseguiti bene non verranno riconosciuti dalla giuria Difficoltà (D) e saranno dedotti dalla giuria Esecuzione (E).

Esistono due componenti delle **Difficoltà di Squadra**:

1) Difficoltà Corporea (**DB**)

- Difficoltà senza Scambi (DB)
- Difficoltà con Scambi (DE) degli attrezzi tra le ginnaste
- Elementi Dinamici con Rotazione (R)

2) Difficoltà d'Attrezzo (DA)

- Difficoltà con Collaborazione (DC) tra le ginnaste e gli attrezzi

Requisiti per le Difficoltà

Componenti di Difficoltà		
Difficoltà Corporee (DB)		Difficoltà d'Attrezzo (DA) Difficoltà con Collaborazione DC
Difficoltà senza Scambi DB	Difficoltà con Scambio DE	
Requisiti Specifici		
Gruppi di Difficoltà Corporee		
Salto	Minimo 1	
Equilibri	Minimo 1	
Rotazioni	Minimo 1	
Elementi Dinamici con Rotazione (R) Massimo 1		

L'ordine di esecuzione delle Difficoltà è libero, tuttavia, le Difficoltà devono essere organizzate rispettando il principio coreografico, ovvero devono essere organizzate logicamente con elementi e movimenti di collegamento in armonia con il carattere della musica.

Le penalità per il mancato raggiungimento del numero minimo richiesto di Difficoltà e per il mancato rispetto dei requisiti specifici vengono applicate quando un elemento di Difficoltà non viene affatto tentato.

2. DIFFICOLTÀ CORPOREE: DB

Gli elementi **DB** sono **Salto, Equilibrio e Rotazione**, elementi delle Tabelle di Difficoltà nel Codice dei Punteggi (\wedge, T, ϕ). Tutti gli elementi DB elencati per gli esercizi individuali sono anche validi per gli esercizi di Squadra.

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

Le **DB** per essere valide devono essere eseguite da tutte le ginnaste. Le Difficoltà non saranno valide se non sono eseguite da tutte le ginnaste, tanto per un errore di composizione che per un errore tecnico di una o più ginnaste.

In un esercizio di Squadra, 1-2 ginnaste possono eseguire 1 o più DB (es: durante una Collaborazione, durante i collegamenti tra gli elementi) allo scopo di esaltare la coreografia o supportare la struttura Artistica della composizione. La DB non viene né registrata né valutata come DB.

Le **DB** possono essere eseguite:

- Simultaneamente o in rapidissima successione
- Dalle tutte le ginnaste insieme o per sottogruppi
- Con lo stesso o differente tipo e valore per tutte le ginnaste

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

Queste Difficoltà richieste (minimo una per ogni Gruppo Corporeo) **possono essere eseguite isolate o come una Combinazione di Difficoltà solo se entrambe le DB fanno parte dello stesso gruppo corporeo (non in R o DE).**

Mancanza di **1 elemento** per ogni gruppo di Difficoltà Corporee: **Penalità** dal primo sottogruppo di Giudici (**D**): 0.30 punti.

Nel caso in cui la **DB** non sia eseguita simultaneamente, la **DB** può essere valida se eseguita secondo la sua definizione. **Penalità** dal primo sottogruppo di Giudici (**D**): 0.30 punti assegnati ogni volta in difetto.

Le altre possibili **DB** (fino ad un massimo di 3) possono essere eseguite:

- Simultaneamente
- In rapida successione
- Per sottogruppi
- Nel **R**
- Nel **DE**

L'esecuzione simultanea di 3 o più **DB** differenti da parte di tutte le ginnaste non è permessa. In tale caso, la **DB** non sarà valida.

Spiegazione/esempi

Non è permesso eseguire 3 DB contemporaneamente. Esempio:

- 3 ginnaste: jeté con rotazione
- 1 ginnasta: salto Cosacco
- 1 ginnasta: onda totale del corpo con spirale ("Tonneau")

La **DB** di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della **DB** della Squadra.

Se la **DB** è eseguita da **tutte le ginnaste con una deviazione piccola o media** di ogni ginnasta, il **valore della Difficoltà non cambia**. Tuttavia, se la **DB** non è sufficientemente riconoscibile con una grande deviazione (anche solo di una ginnasta), la Difficoltà **non è valida**.

Vedere Esercizi Individuali Difficoltà 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5.

3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO

(Vedere Esercizi Individuali Difficoltà 3.1, 3.2, 3.3, 3.4)

4. DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO (DE)

4.1 Definizione

In uno Scambio dell'attrezzo – lancio medio/alto e/o lungo – tutte le ginnaste devono partecipare a due azioni:

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

Le **DE** sono valide solo quando lo scambio d'attrezzo tra le ginnaste avviene con lancio medio/alto, lungo o grande (no Boomerang). Uno scambio che non sia né medio/alto né lungo non è valido.

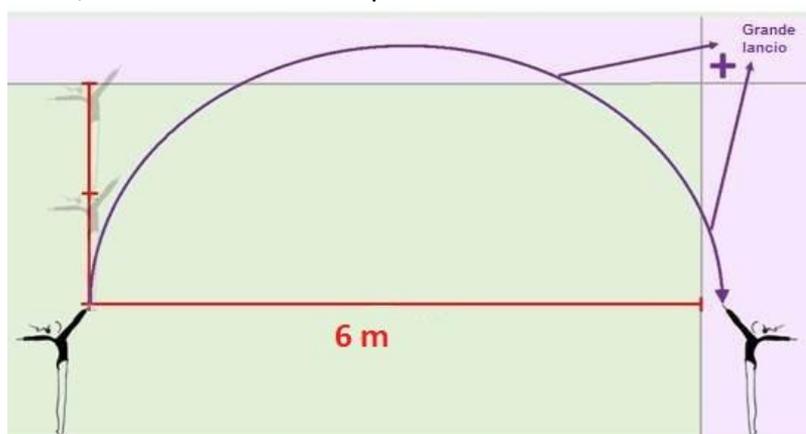
Tipi di lancio: l'altezza/distanza sono misurate dal punto in cui viene lasciato l'attrezzo.

Lancio Medio: da una a due volte l'altezza della ginnasta da in piedi.

Lancio Alto: più di due volte l'altezza della ginnasta.

Lancio Lungo: determinati dalla distanza di minimo 6 metri tra le ginnaste. La distanza deve essere tra le ginnaste che scambiano tra loro al momento del lancio e/o al momento della ripresa.

Lancio Grande: altezza di più di due volte quella della ginnasta e minimo 6 metri di distanza tra le ginnaste. La distanza di 6 metri deve essere tra le ginnaste che scambiano tra loro al momento del lancio e/o al momento della ripresa.



È possibile eseguire Scambi con diverse altezze/distanza dei lanci dell'attrezzo quando eseguiti dalle ginnaste insieme o in sottogruppi in successione. Deve essere soddisfatta almeno un'esigenza (non uguale) di altezza/distanza da parte di tutte le ginnaste.

Difficoltà di Scambio con 1 tipo di attrezzo: possono essere eseguite dalle ginnaste insieme (lanciando nello stesso momento) o in sottogruppi (lanciando in momenti differenti):

- Con altezze dei lanci uguali o diverse (come sotto)
- Con le ginnaste sul posto o in spostamento
- Quando la **DE** è eseguita in sottogruppi: per essere valido il primo sottogruppo deve riprendere l'attrezzo prima che il secondo sottogruppo effettui il lancio

Difficoltà di Scambio con 2 tipi di attrezzo: possono essere eseguite dalle ginnaste insieme (lanciando nello stesso momento) o in sottogruppi (lanciando in momenti differenti):

- Con altezze dei lanci uguali o diverse
- Con le ginnaste sul posto o in spostamento
- Quando la **DE** è eseguita in sottogruppi: per essere valido il primo sottogruppo deve riprendere l'attrezzo prima che il secondo sottogruppo effettui il lancio
- Quando la **DE** è eseguita in sottogruppi: per essere valido ogni sottogruppo deve avere lo stesso attrezzo (es. sottogruppo 1: 3 Nastri; sottogruppo 2: 2 Palle)

Spiegazioni: scambio d'attrezzo tra le ginnaste	
Palla	<i>Quando la Palla viene presa a due mani (indipendentemente dal numero di ginnaste), la Difficoltà di Scambio sarà valida con una Penalità di Esecuzione applicata ogni volta.</i>
Clavette	<ul style="list-style-type: none"> • <i>La difficoltà di scambio è valida sia con il lancio di una Clavetta che con il lancio di due Clavette</i> • <i>Il lancio di due Clavette incastrate è considerato come il lancio di una Clavetta.</i>
Nastro	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lo scambio con il lancio del nastro è valido solo se l'attrezzo è totalmente libero in volo per un certo periodo di tempo (no "Boomerang")</i> • <i>Quando si scambiano i Nastri, le ginnaste devono generalmente riprendere l'attrezzo per l'estremità della bacchetta. Tuttavia, è consentito riprendere intenzionalmente la stoffa del Nastro entro una zona di circa 50 cm. dallo snodo, a condizione che tale ripresa sia giustificata dal movimento successivo o per la posa finale</i>

4.2 Requisiti

Difficoltà corporee isolate (**DB**) di qualsiasi valore possono essere eseguite **sia durante il lancio, che sotto il volo, che durante la ripresa della DE**. La **DB** e la **DE** vengono entrambe valutate e sono registrate nel numero totale delle **DB** e **DE**:

- Se viene eseguita più di una **DB** durante uno scambio, solo la prima **DB** verrà valutata e conteggiata nel numero totale delle **DB**. La **DE** sarà valida
- Ogni **DB** richiede un elemento tecnico dell'attrezzo valido:
 - Una **DB** isolata sotto il volo di un Lancio Medio/Alto può essere eseguita solo una volta in ogni esercizio.
 - Se la **DB** viene eseguita con un lancio o una ripresa ripetuti in modo identico, la **DB** non è valida.
- **La DB eseguita durante DE è valida solo quando viene eseguita la stessa DB da tutte le ginnaste**. Se vengono eseguite **DB** differenti, la **DB** non è valida ma viene registrata.
- Una **DB** di rotazione o al suolo può essere conteggiata solo come **DB**.
- **DB** eseguita come Difficoltà Corporea senza Scambio non può essere ripetuta nella Difficoltà di Scambio. Una ripetizione non sarà valida (**Nessuna Penalità**) ma verrà conteggiata nel numero totale delle **DB**.
- Se la **DE** non è valida, la **DB** può essere valida se eseguita secondo la sua definizione e con un valido elemento tecnico dell'attrezzo.

Le **DE** non saranno considerate valide se:

- Non tutte le ginnaste partecipano alle azioni di lancio e ripresa
- L'altezza o la distanza di lancio richieste non sono soddisfatte
- Viene effettuato un lancio Boomerang
- La **DE** viene effettuata in sottogruppi dove il secondo sottogruppo lancia prima che il primo sottogruppo abbia ripreso
- **DE** eseguita in rapida successione

4.3 Valore

Valore base della difficoltà con scambio (Lancio Medio/Alto o Lungo e ripresa di tutte le ginnaste): 0.20.

Gli scambi possono essere di valore uguale o di valore differente per tutte le ginnaste; la **DE** di valore inferiore, eseguita da una delle ginnaste, determinerà il valore totale della **DE** per la Squadra.

Il valore della **DE** può essere aumentato dai criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi sono validi solo se eseguiti in modo identico da tutte le ginnaste come segue:

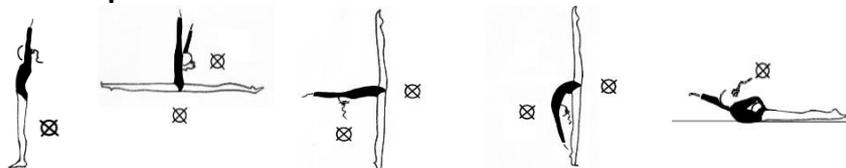
- Quando eseguiti con lo stesso attrezzo (es. 5 Cerchi): esecuzione identica (es. 5 cerchi ripresi in modo identico "senza l'aiuto delle mani")
- Quando eseguiti con attrezzi differenti (es. 3 Nastri e 2 Palle):
 - Criteri identici, eseguiti con ciascun attrezzo (es. 3 Nastri ripresi in modo identico "fuori dal campo visivo" e 2 Palle riprese in modo identico "senza l'aiuto delle mani")
 - Lo stesso numero di criteri per ogni tipo di attrezzo deve essere eseguito sul lancio e/o sulla ripresa
- Rotazione: eseguita in modo identico da tutte le ginnaste durante il lancio, sotto il volo o durante la ripresa.

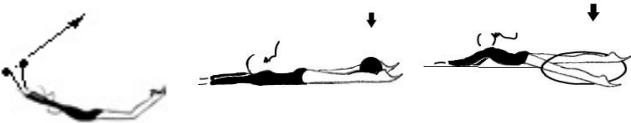
I criteri eseguiti immediatamente prima del lancio o immediatamente dopo la ripresa non vengono considerati per il valore della **DE**.

Non può essere eseguita una ripetizione identica degli stessi criteri e la ripetizione degli stessi criteri non viene valutata (**Nessuna Penalità**). Lo scambio potrebbe essere ancora valido.

Negli esercizi lo scambio potrebbe avere un valore massimo; laddove fossero eseguiti DE di valore più alto sarà assegnato il massimo consentito.

4.4 Tabella dei Criteri aggiuntivi generali per le DE durante il lancio, sotto il volo e alla ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Valore	Criteri Generali validi per tutti gli Attrezzi
	0.20	<p>Grande Lancio (distanza 6 metri e doppia altezza)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La distanza deve essere durante il lancio e/o la ripresa dell'attrezzo • La distanza deve essere calcolata tra le ginnaste che scambiano tra loro • Valido una volta per DE.
	0.10	<p>Fuori dal campo visivo</p>  <p>Per lanci e/o riprese fuori dal campo visivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In una posizione con flessione posteriore o durante un elemento di rotazione all'indietro <ul style="list-style-type: none"> ○ Quando il busto è al di sopra dell'orizzontale o all'orizzontale, il braccio deve essere oltre la linea verticale del busto ○ Quando il busto è al di sotto dell'orizzontale, il lancio/ripresa deve avvenire all'altezza del torace o più in basso, o ovunque sul lato posteriore/dietro al corpo • Non valido per la ripresa della Palla con due mani dietro il collo con entrambe le braccia flesse • Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro • Quando una ginnasta è distesa al suolo in decubito supino, le sue braccia non possono superare la linea verticale; quindi tale posizione non è "fuori dal campo visivo" • Per ottenere il "fuori campo visivo" in un lancio/ in un rimbalzo/ in un rilancio, non è sufficiente che la traiettoria dell'attrezzo sia indietro: Il braccio del lancio deve trovarsi in una zona definita "fuori campo visivo", ossia la parte del corpo che effettua il lancio/ il rimbalzo/ il rilancio deve essere in una zona definita "fuori dal campo visivo".
	0.10	<p>Senza l'aiuto delle mani</p> <p>Non valido per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ripresa diretta con giri sul braccio (○); • Ripresa mista (); • Lancio/ripresa dell'attrezzo dal/sul dorso della(e) mano(i); • Ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta.

<p>o</p>	<p>0.10</p>	<p>Rotazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante il lancio, sotto il volo e/o durante la ripresa dello Scambio: <ul style="list-style-type: none"> o Ogni rotazione deve essere minimo di 360° o Ogni rotazione deve essere differente (da un differente gruppo di rotazioni pre- acrobatiche o verticali) • Il criterio di rotazione durante la ripresa è valido solo se eseguito con uno dei seguenti criteri: o e/o o • Questo criterio è utilizzabile per le rotazioni pre-acrobatiche e le rotazioni verticali • Questo criterio non è valido per DB che includono una rotazione • Questo criterio può essere abbinato alla "posizione al suolo" se la rotazione di 360° viene eseguita mantenendo l'intero busto disteso a terra dall'inizio alla fine della base.
<p>≠</p>	<p>0.10</p>	<p>Sotto la(e) gamba(e) Lancio e/o ripresa in una difficile relazione corpo-attrezzo eseguita sotto la gamba(e).</p> 
<p>=</p>	<p>0.10</p>	<p>Posizione al suolo Lancio e/o ripresa eseguiti in una posizione al suolo dall'inizio alla fine dell'elemento: l'intero busto deve essere disteso al suolo indipendentemente dal fatto che sia prono, supino o laterale. La posizione delle gambe è libera.</p> 

4.5 Tabella dei Criteri aggiuntivi specifici durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

	Criteri specifici di lancio + 0,10 ogni volta		Criteri specifici di ripresa + 0,10 ogni volta
	<p>Passaggio attraverso Fune e Cerchio (UO) con tutto il corpo o una parte durante il lancio.</p> <p>Il passaggio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (capo + tronco, braccia + busto, busto + gambe, ecc.)</p>		<p>Passaggio attraverso il Cerchio (O) con tutto il corpo o una parte durante la ripresa.</p> <p>Il passaggio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (capo + tronco, braccia + busto, busto + gambe, ecc.)</p>
✓	<p>Lancio dopo palleggio al suolo</p> <p>Lancio dopo rotolamento al suolo</p>	✓	<p>Rilancio diretto: immediatamente, senza alcuna fermata – tutti gli attrezzi (no Fune)</p> <p>Rimbalzo diretto sul corpo: senza alcuna fermata, su qualsiasi parte del corpo, tranne braccio(a) o mano(i): tutti gli attrezzi (no Fune)</p>
		↳	<p>Rimbalzo al suolo e ripresa diretta: attrezzo ripreso direttamente dal suolo, valido solo se eseguito senza l'aiuto delle mani ≠ per Cerchio e Palla.</p> <p>Rimbalzo non al di sopra del livello del ginocchio; una DE con un rimbalzo superiore al livello del ginocchio o ripreso con le mani non è valido.</p>
	<p>Lancio con rotazione attorno al proprio asse O</p>		<p>Ripresa dell'attrezzo direttamente in rotolamento sul corpo</p> <p>Non valido: criterio aggiuntivo ≠ quando l'attrezzo è ripreso su braccio/mano (indipendentemente dalla posizione del palmo)</p>
↗	<p>Lancio di due Clavette non incastrate (II): simultaneo, asimmetrico, a "Cascade" (doppio o triplo)*</p> <p>I lanci asimmetrici possono essere eseguiti con una o due mani contemporaneamente.</p> <p>I movimenti delle due Clavette, durante il volo, devono essere di forma o ampiezza differente (un lancio più alto dell'altro), e di piano o direzioni differenti.</p> <p>Lanci a Cascade (a cascara) doppio o triplo: ambedue le Clavette devono essere in volo durante una parte del lancio a cascade indipendentemente dall'inizio della prima rotazione.</p>	⇓	Ripresa di 2 Clavette non incastrate II simultaneamente
		↓	<p>Ripresa della Palla ● con una mano (senza l'aiuto supplementare del corpo, compresa l'altra mano) ≠</p> <p>Ripresa di una Clavetta II in una mano che tiene la seconda Clavetta</p>
		Q	<p>Ripresa diretta del O direttamente in rotazione su un'altra parte del corpo</p> <p>Criterio aggiuntivo "senza mani" ≠ non valido per rotazione sul braccio</p>
		↓	<p>Ripresa mista della Fune U: un'estremità ripresa con le mani e l'altra senza</p> <p>Ripresa mista delle Clavette II: una Clavetta ripresa con le mani e l'altra senza</p> <p>Non valido il criterio aggiuntivo ≠</p>
	Lancio della Fune aperta e tesa tenuta ad un capo		Ripresa della Fune con un capo in ciascuna mano
	Lancio della Fune aperta e tesa tenuta al centro		

Rilancio/Rimbalzo diretto senza alcuna fermata da differenti parti del corpo" (↳):

- Il rilancio/rimbalzo fa parte dell'azione principale della **DE** (parte del lancio iniziale per lo scambio); è necessario prendere il rilancio/rimbalzo affinché **DE** sia valida
- Il rilancio è valido solo per l'attrezzo che sia stato ripreso inizialmente, cioè non per l'altra Clavetta.
- Il rilancio è valido dopo un breve momento con l'attrezzo tenuto in mano o da un'altra parte del corpo, con l'attrezzo in continuo movimento nel rilancio eseguito dalla direzione in cui la ginnasta ha ripreso l'attrezzo e senza appoggiarsi sull'attrezzo prima del rilancio.
- I criteri eseguiti durante il rilancio/rimbalzo sono validi
 - Ogni criterio è assegnato al massimo una volta, per la ripresa e il rilancio/rimbalzo insieme
- I criteri effettuati durante la ripresa dell'attrezzo dopo il rilancio/rimbalzo non sono valutati come parte della **DE**
- Il "Boomerang" del Nastro non è valido come criterio di "rilancio" nelle **DE**
- Ogni ginnasta deve riprendere l'attrezzo ricevuto da una compagna affinché la **DE** sia valida. Una **DE** con un rilancio diretto, un rimbalzo, o un rotolamento a una compagna non è valido.

Lancio di due Clavette non incastrate: questo criterio viene assegnato una sola volta per un lancio che è eseguito o come asimmetrico, in "cascade", o simultaneo. Viene assegnato solo per la Clavetta(e) scambiata con la compagna.

Il criterio di ripresa di due Clavette non incastrate viene attribuito solo se sono riprese simultaneamente.

"Ripresa diretta del Cerchio con rotazioni su un'altra parte del corpo (G): se eseguita **utilizzando il gomito o il collo o la gamba, ecc. (non le braccia)**, questo criterio sarà valido nelle **DE** così come il criterio aggiuntivo "senza aiuto delle mani".

Per essere valide le **DE** devono essere eseguite da tutte le ginnaste senza alcuno dei seguenti falli esecutivi:

- Perdita dell'attrezzo durante **DE**
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta durante **DE**
- Collisione delle ginnaste
- Collisione degli attrezzi

*In caso di **DE** con traiettoria imprecisa con una penalità di 0,30 o 0,50, la **DE** è valida.*

*Se la ginnasta ha un nodo durante la **DE**, la **DE** è valida.*

5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

(Vedere Esercizi Individuali – Difficoltà - Elementi Dinamici con Rotazione 4.0)

Requisiti: massimo 1 R verrà conteggiato

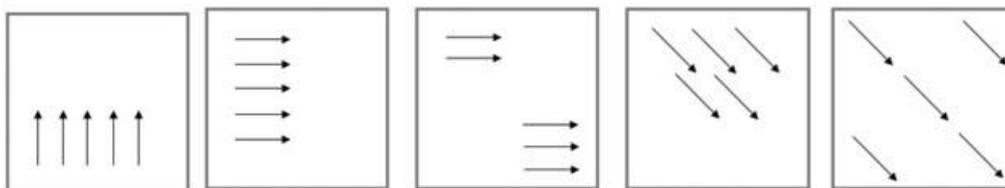
Le rotazioni (pre-acrobatiche e/o verticali) presenti nel R devono essere identiche (dallo stesso gruppo di rotazioni) per tutte le ginnaste della Squadra. Il R che include differenti rotazioni di base effettuate dalle ginnaste non è valido (Nessuna Penalità).

Il R può essere eseguito dalle ginnaste della Squadra:

- Simultaneamente
- In rapidissima successione
- In sottogruppi

Se R è eseguito da tutte le ginnaste della squadra simultaneamente o in rapidissima in successione, tutte le ginnaste devono eseguirlo nella stessa direzione.

Esempi:



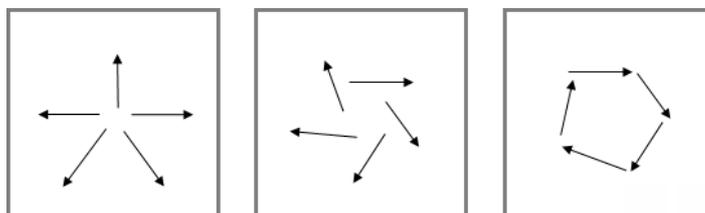
Per gli esercizi di coppia, il R può essere eseguito:

- Simultaneamente: le due ginnaste nella stessa direzione
- In rapida successione: ogni ginnasta può usare una diversa direzione

Se una ginnasta lancia in modo scorretto e la sua direzione ha una deviazione da quella prevista, il R è valido se è iniziato nella stessa direzione (inteso per composizione) con le penalità di Esecuzione.

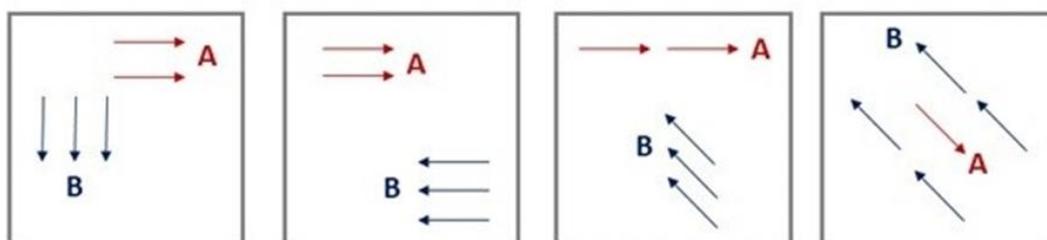
Se le ginnaste della Squadra eseguono una formazione in circolo simultaneamente o in rapida successione, tutte le ginnaste hanno direzione diversa di movimento, allora R non è valido.

Esempi di Direzioni differenti:



Se R è eseguito dalle ginnaste della Squadra in sottogruppi, ogni sottogruppo deve avere lo stesso tipo di attrezzo, e ogni sottogruppo può usare una diversa direzione. Tutte le ginnaste appartenenti a un sottogruppo devono muoversi lungo la stessa direzione; quando le ginnaste del sottogruppo A finiscono il R, le ginnaste del sottogruppo B iniziano il R. Se questo requisito non è soddisfatto, il R non è valido.

Esempi di R eseguito in sottogruppi:



R sarà valido solo quando le componenti sono soddisfatte da tutte le ginnaste della Squadra (vedere Individuale 4.1).

Ciascun gruppo di elementi pre-acrobatici (vedi 4.2 pag. 26) e verticali (vedi 4.3. pag. 30) può essere utilizzato una volta in R o DE; lo stesso gruppo pre-acrobatico non può essere utilizzato in entrambi R e DE.

Gli elementi pre-acrobatici collegati ad una DB o utilizzati per la coreografia non vengono registrati dai giudici delle DB e possono essere ripetuti.

Ciascun gruppo R non sarà valido nei seguenti casi:

- Con un piccolo lancio dell'attrezzo
- Assenza della rotazione di base completa sotto il volo
- La rotazione di base eseguita da ogni ginnasta della Squadra non è dello stesso gruppo di rotazioni
- 360° incompleto per la rotazione di base
- Perdita dell'attrezzo
- Ripresa del Nastro per la stoffa (invece della bacchetta del Nastro)
- R eseguito con 2 DB, una sul lancio e una sulla ripresa (ad eccezione di una serie)
- R eseguito con DB senza rotazione
- DB valore 0.20 o più eseguita sotto il volo (ad eccezione di una serie)
- Ripresa dell'attrezzo dopo la fine della musica
- Elementi pre-acrobatici eseguiti con una tecnica non autorizzata
- Requisiti riguardanti la direzione delle ginnaste/sottogruppi non rispettati
- R eseguito in sottogruppi separati, con attrezzi differenti all'interno di un sottogruppo
- R con serie di DB: Interruzione tra qualsiasi rotazione
- R con serie di DB: Coordinazione errata del lancio/ripresa:
 - Lancio prima/dopo il primo salto en tournant
 - Ripresa prima/dopo il terzo salto en tournant
 - Lancio dopo il primo Tour Plongé
 - Ripresa prima del terzo Tour Plongé

6. COLLABORAZIONI

6.1. Definizione

L'esercizio di Squadra è definito dal **lavoro di cooperazione** in cui ogni ginnasta entra in relazione con uno o più attrezzi e una o più compagne.

La difficoltà con collaborazione richiede una coordinazione armoniosa tra le ginnaste, eseguita:

- Tutte le ginnaste insieme o in sottogruppi (coppia, terziglia, ecc.)
- Con una varietà di livelli, direzioni e formazioni
- Con o senza contatto diretto con le compagne (corpo o attrezzo)
- Con o senza rotazione
- Con possibilità di sollevamento di una o più ginnaste
- Con possibilità di appoggio sull'attrezzo o ginnaste

6.2 Tipi di Collaborazioni

I seguenti tipi di Collaborazione sono differenti:

- **Collaborazione CC:** minimo 2 trasmissioni con minimo 2 tipi di passaggio di uno o più attrezzi
- Collaborazione con lanci medio/alti dell'attrezzo e Rotazione Dinamica del Corpo durante il volo dell'attrezzo (**CR**)
- Collaborazione con lancio di più attrezzi (C↗)
- Collaborazione con ripresa di più attrezzi (C↘)

6.3 Requisiti

Partecipazione: Una Collaborazione è valida quando è stata completata con successo da tutte le ginnaste. La fine della collaborazione è determinata da quando la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione(i) principale(i) riprende definitivamente l'attrezzo (il lancio finale o la ripresa da un rilancio è stato ripreso). Una nuova Collaborazione inizia solo quando la Difficoltà di Collaborazione precedente è stata completata come descritto.

Tutte le ginnaste, anche con ruoli diversi (eseguendo l'azione principale – collegate alla(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale – creando l'ostacolo – collegate all'ostacolo), devono partecipare (essere coinvolte) l'una con l'altra nell'azione(i) di collaborazione per essere valida:

- Con contatto diretto,
- Passaggio sopra, sotto e attraverso una ginnasta senza contatto
- Per mezzo dell'attrezzo

Partecipazione in sottogruppi

I sottogruppi devono eseguire la stessa DC; il valore più basso della Collaborazione, eseguita da un sottogruppo, determinerà il valore della Collaborazione per la Squadra

Due sottogruppi devono essere collegati tra loro per formare una "unica" Collaborazione; la connessione può essere rappresentata da un lancio o rotolamento dell'attrezzo tra due sottogruppi. Sarà valido il valore più basso eseguito da uno dei sottogruppi.

È possibile eseguire una singola Collaborazione suddivisa in due sottogruppi con un identico tipo di movimento (rotazione, passaggio, ecc.) che insieme soddisfino la definizione della Collaborazione principale; in tal caso (movimenti identici), non è richiesto un "collegamento".

Se 3 ginnaste eseguono un tipo di Collaborazione e, contemporaneamente, le altre 2 ginnaste eseguono un'altra Collaborazione, questi sottogruppi non collegati/diversi non sono validi come singola Collaborazione perché non tutte le ginnaste partecipano ad una Collaborazione comune.

Elemento dinamico di Rotazione nella CR: può essere qualsiasi versione dei seguenti gruppi di elementi di rotazione elencati nelle tabelle corrispondenti per:

- Elementi Pre-Acrobatici (vedi 4.2 pag. 26)
- Rotazioni Verticali (vedi 4.3 pag. 30) (comprese DB con rotazione 360° o più con valore di 0.10)
- DB con rotazione di 360° o più con un valore di 0.20 o più (vedere Tavole DB)

Ciascun gruppo di elementi Pre-Acrobatici può essere utilizzato una volta in una CR, o isolato, o in serie o ripetuto all'interno di una CR in qualsiasi ordine.

Se un gruppo di elementi Pre-Acrobatici è ripetuto in un'altra CR (indipendentemente dal fatto che sia una diversa variante), questa CR non sarà valida.

Ogni gruppo di elementi pre-acrobatici può essere eseguito al suolo o con il supporto della(e) compagna(e)/sulla(e) compagna(e). Questi sono considerati elementi differenti quando utilizzati in CR, lancio di più attrezzi, ripresa di più attrezzi o in una Collaborazione Combinata.

Lo stesso gruppo di elementi pre-acrobatici può essere utilizzato:

- Una volta in CC
- Una volta in CR o in un lancio di più attrezzi o in una ripresa di più attrezzi o in una Collaborazione Combinata.

6.4. Tavola delle Collaborazioni senza rotazione del corpo

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
€€	CC		<p>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</p> <p>Lancio: piccolo o medio, rotolamenti, palleggi, scivolamenti, respinte, ecc...</p>
	$C \rightarrow$		<p>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) di 2 o più attrezzi da parte di una stessa ginnasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • Entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
	$C \Downarrow$		<p>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 o più attrezzi da parte di una stessa ginnasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa
	CR		<p>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <p>Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.</p> <p>Tipi di rotazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementi Pre-Acrobatici (4.2 pag. 26): una volta in una CR (se ripetuto in un'altra CR, questa CR non sarà valida) - Rotazioni verticali (4.3 pag. 30 – comprese DB con rotazione 360° o più con valore di 0.10) - DB con rotazione di 360° o più con un valore di 0.20 o più (pag. 90)
<p>Nota per $C \rightarrow$ e $C \Downarrow$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") • Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per $C \rightarrow$ e anche ripresi per $C \Downarrow$. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione • $C \rightarrow$ o $C \Downarrow$ possono essere inseriti in un esercizio per un totale massimo di 3. Eseguiti isolati (valida come 1 Collaborazione) o in combinazione con CR. 			

Per tutte le Collaborazioni, la pre-acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, è considerata una pre-acrobatica differente.

Lo stesso gruppo di elementi pre-acrobatici può essere utilizzato: una volta in CC e una volta in CR o in una ripresa di più attrezzi o in una collaborazione combinata.

6.5. Tavola Collaborazioni Corpo Libero

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni semplici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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			<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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		<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p style="text-align: center;"><u>Collaborazioni con Salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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(i) piede(i) - 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.

È possibile eseguire una 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.

Se 2 o più Collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le Collaborazioni successive alla prima siano valide.

Durante i Passi di Danza (S) si possono inserire unicamente Collaborazioni C1.

Per tutte le Collaborazioni, la pre-acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, è considerata una pre-acrobatica differente.

6.6. Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi

Simbolo	Ogni criterio +0.10 una volta per CC <i>(può essere eseguito da 1 o più ginnaste, oppure 1 criterio per ciascuna ginnasta)</i>
⊗	Fuori dal campo visivo
≠	Senza l'aiuto delle mani

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per $C \rightarrow$ +0.10 per lancio
⊗	Lancio di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
≠	Lancio di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
↘	Lancio di uno/più attrezzi sotto la(e) gamba(e)

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per $C \downarrow$ +0.10 sulla ripresa
⊗	Ripresa di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
≠	Ripresa di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
↘	Ripresa di uno/più attrezzi sotto la(e) gamba(e)

Simbolo	Criterio per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10 una volta per CR
CR2 o CR3	Per ogni ulteriore ginnasta che esegue l'azione principale
Nota	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche simultaneamente o in rapida successione, per essere valide e ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo.

Simbolo	Criterio solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)
Serie +0.20	2 o più elementi pre-acrobatici identici e ininterrotti attorno all'asse frontale o sagittale, tour plongè (in qualsiasi direzione) eseguiti sotto il volo dell'attrezzo

Simbolo	Criteri Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: +0.10 una volta per CR
⊗	Fuori dal campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale
≠	Senza l'aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale
↘	Sotto la(e) gamba(e) per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale
	Ripresa con un lungo rotolamento su minimo 2 segmenti corporei, per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è supportata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteria Generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10 una volta per CR
⊖	<p>Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnaste, una volta È possibile effettuarlo con l'aiuto della(e) compagna(e) e/o l'attrezzo: appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o l'attrezzo(i)</p> <p><u>Nota per il passaggio sopra:</u> Quando l'ostacolo è l'attrezzo: deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissata; il livello rialzato non è richiesto quando l'attrezzo superato sta muovendosi liberamente al suolo Quando l'ostacolo è una ginnasta(e), può essere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In piedi, o in ginocchio, o su mani e ginocchia, sdraiata al suolo <p>Passaggio sotto un ostacolo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sotto l'attrezzo(i) tenuto dalla(e) compagna(e) o boomerang • Sotto la(e) compagna(e) <p>Passaggio attraverso: attrezzo(i) o ginnasta(e)</p>

Simbolo	Criteria Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30 una volta per CR
∅	<p>Passaggio attraverso l'attrezzo della compagna durante il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né della ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo o dall'altra ginnasta</p>

Le Collaborazioni sono valide se eseguite da tutte le ginnaste senza alcuno dei seguenti falli:

- Tutte le ginnaste non partecipano all'azione(i) della collaborazione
- Perdita dell'attrezzo, incluse 1 o 2 Clavette
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta
- Collisione tra le ginnaste
- Collisione tra gli attrezzi
- Ginnasta o attrezzo immobile/ginnasta senza attrezzo, ciascuno **per più di 4 secondi**
- Ginnasta in posizione sollevata per più di 4 secondi
- Elementi proibiti
- Elementi pre-acrobatici con tecnica non autorizzata (**Es.:** capovolta con tempo di volo)
- DC non eseguita secondo la sua definizione

6.8 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 4 secondi**
- Camminare – con più di due appoggi – sopra una o più ginnaste raggruppate insieme
- Spaccata sagittale o laterale al suolo, 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
- Elementi di rotazione realizzati con tempo di volo
- 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	Penalità 0.30
Difficoltà senza Scambio (DB)	Come da P.T.	Meno di 1 Difficoltà per ciascun GC: penalità per ogni GC mancante \wedge T \circ 1 Difficoltà di ogni GC non eseguita simultaneamente da tutte le ginnaste
Difficoltà con Scambio (DE)	Come da P.T.	Esecuzione di Difficoltà di Scambio di numero inferiore o superiore rispetto quanto previsto dal P.T.
Elementi Dinamici con Rotazione (R)	Come da P.T.	Esecuzione di Difficoltà di Scambio di numero inferiore o superiore rispetto quanto previsto dal P.T.
Collaborazioni (C)	Come da P.T.	Esecuzione di Difficoltà di Collaborazione di numero inferiore rispetto quanto previsto dal P.T.

8. COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA (S): valore 0,30

Vedi 4. Esercizi di squadra-esecuzione-artistico (pag. 95)

ESERCIZI DI SQUADRA
ESECUZIONE: ARTISTICO (A)

PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E+A): 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).

1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA DELL'ARTISTICO

I giudici della giuria Artistico (A) valutano la composizione e la prestazione artistica secondo i canoni di perfezione estetica.

I giudici A non si devono preoccupare delle Difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre in egual maniera, qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento.

I giudici della giuria A devono rimanere aggiornati sulla ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione più attuale di una composizione e devono sapere come gli standard sono cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia un'eccezione e cosa sia speciale.

2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE

La ginnastica Ritmica è definita da una composizione unica costruita su una specifica scelta musicale. La specificità della musica guida le scelte di tutti i movimenti, e tutte le componenti della composizione sono create in armoniosa relazione fra loro.

La musica ispira la coreografia stabilendone il ritmo, il tema dei movimenti e la struttura della composizione; non è un sottofondo per gli elementi di corpo e dell'attrezzo.

Nella scelta della musica si dovrebbe considerare quanto segue:

- Il carattere della musica dovrebbe essere scelto in relazione all'età, al livello tecnico e alle qualità artistiche della ginnasta, così come alle norme etiche
 - La musica non conforme alle norme etiche sarà penalizzata per "musica non conforme alle norme". La penalità è annotata per parole esplicite e per argomenti non etici senza parole esplicite. Gli argomenti non etici includono, ma non sono limitati a, imprecazioni, parolacce, violenza, discriminazione, ecc.
 - I giudici dell'artistico hanno diverse conoscenze linguistiche. Qualsiasi giudice che riconosca testi non etici dovrebbe riferirlo immediatamente al giudice Responsabile, che indicherà la penalità della giuria dell'Artistico
- La musica dovrebbe consentire alla ginnasta di esibirsi al suo meglio
- La musica dovrebbe sostenere la migliore esecuzione possibile

Sono vietati i suoni con un carattere musicale atipico per la Ginnastica Ritmica (esempi: sirene, motori di automobili, ecc.).

Prima del primo movimento della ginnasta(e) è tollerata un'introduzione musicale di massimo 4 secondi; un'introduzione musicale **superiore a 4 secondi** è penalizzata.

L'eccellenza artistica si raggiunge quando la struttura compositiva e la performance artistica sviluppano in modo chiaro e completo le seguenti componenti, per creare un'idea guida (la "storia" dell'esercizio) dall'inizio alla fine:

- Carattere nello stile del movimento espresso nei Passi di Danza e anche nei movimenti di collegamento tra Difficoltà o tra le Difficoltà stesse
- Espressività nei movimenti
- Contrasti nel tempo, nel carattere e nell'intensità dei movimenti sia con l'attrezzo che con il corpo che rispecchino i contrasti nella musica
- Posizionamento strategico di specifici movimenti del corpo e dell'attrezzo su specifici accenti o frasi musicali per creare impatto o effetto: impressioni visive peculiari e desiderate prodotte per lo spettatore (ad esempio: un momento che ha lo scopo di creare un "momento" visivo e memorabile nella prestazione)
- Collegamenti tra i movimenti o le Difficoltà che sono intenzionalmente e strategicamente coreografati per collegare un movimento all'altro in modo fluido e armonioso
- Varietà nelle relazioni fra corpo e attrezzo create tra le ginnaste attraverso le formazioni, l'organizzazione del lavoro collettivo e i tipi di Collaborazioni eseguite.

VALUTAZIONE

Nessuna penalità viene applicata quando la componente artistica è interamente predominante e pienamente realizzata durante l'intera composizione dall'inizio alla fine.

Saranno penalizzate le componenti artistiche poco sviluppate o sviluppate solo in alcune fasi.

Le mancanze nel rapporto tra movimento e ritmo o collegamenti illogici saranno penalizzate ogni volta.

3. CARATTERE

I movimenti hanno uno stile chiaramente definito che enfatizza l'interpretazione unica del carattere della musica da parte della Squadra; lo stile o il carattere del movimento sono sviluppati dall'inizio alla fine dell'esercizio.

Questo carattere definito si riconosce nei movimenti del corpo e dell'attrezzo durante tutto l'esercizio, prevalente in una varietà di parti inclusi:

- Movimenti di preparazione prima delle Difficoltà
- Movimenti di passaggio tra le Difficoltà
- Durante le **DB** e/o in chiusura delle **DB**
- Durante le **CC**
- Onde del corpo
- Passi di collegamento stilizzati, per collegare **DB, DE, R, DC**
- Sotto i lanci/durante il volo dell'attrezzo durante **DE e DC**
- Durante le riprese
- Durante gli elementi di rotazione
- Cambi di livello
- Collegamenti degli elementi attrezzo che enfatizzino il ritmo e il carattere

I cambiamenti nel carattere nella musica dovrebbero rispettare i cambiamenti nel carattere dei movimenti; questi cambiamenti dovrebbero essere combinati armoniosamente.

Le Combinazioni dei Passi di Danza vengono valutate in base a dei propri valori specifici; pertanto, non sono incluse nella valutazione del “carattere del movimento”: le Combinazioni di Passi di Danza perfette non riducono la penalità per il Carattere. Le Combinazioni di passi di Danza mancanti o non valide non aumentano la penalità per il Carattere.

4. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA

Una Combinazione di Passi di Danza è una specifica sequenza di movimenti con il corpo e l’attrezzo finalizzata ad esprimere l'interpretazione stilistica della musica: di conseguenza, una Combinazione di Passi di Danza deve avere un carattere definito nel movimento. È coreografata secondo il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica.

I movimenti stilizzati dei segmenti corporei, il tempo e l'intensità dei movimenti e la scelta delle modalità di spostamento dovrebbero essere accuratamente ricercati per la musica specifica su cui vengono eseguiti.

La costruzione dei movimenti dovrebbe mirare a includere tutti i segmenti del corpo, appropriati per la musica specifica, inclusi capo, spalle, mani, braccia, fianchi, gambe, piedi, ecc.

Ogni composizione deve avere un minimo di 2 Combinazioni di passi di danza.

Ogni Combinazione di passi di danza, per essere valida, deve essere eseguita con i seguenti 5 requisiti; l'assenza di uno qualsiasi dei seguenti requisiti in ciascuna Combinazione di passi di danza invaliderà le Combinazioni e sarà applicata la penalità:

1. Una durata minima di 6 secondi con l'attrezzo in movimento: a partire dal primo movimento di danza, tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata di 6-8 secondi.
2. Durante i 6 secondi minimi richiesti, non possono essere eseguiti grandi lanci ed elementi pre-acrobatici. Una serie di passi di carattere eseguiti per meno di 6 secondi, a causa della struttura della composizione o per la presenza di elementi DA che interrompono il carattere del movimento, non sono validi come Combinazioni di Passi di Danza.
3. Carattere definito per tutta la durata degli 8 secondi:
Un carattere definito del movimento: passi che rispettino uno stile o un tema del movimento, come, ma non limitato a:
 - *Tutti i passi di danza classica*
 - *Tutti i passi di danza da sala*
 - *Tutti i passi di danza folcloristica,*
 - *Tutti i passi di danza moderna*
 - *Ecc.*

La Combinazione di Passi di Danza dovrebbe includere una varietà di movimenti specificamente utilizzati con finalità coreografiche di carattere ed effetto. Possono essere incluse DB che hanno la loro base nella danza tradizionale e un valore di 0.10

Se il Carattere viene interrotto, ad esempio per 1-2 secondi durante l'esecuzione di un elemento attrezzo con passi senza carattere, la Combinazione di Passi di Danza non è valida.

4. Movimenti in armonia con il ritmo per tutta la durata dei 6 secondi:

5. 2 modalità di spostamento: le modalità di spostamento (la modalità con cui ci si sposta/muove sulla pedana) dovrebbero essere varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti e *non movimenti generici attraverso la pedana (come camminare, fare un passo, correre) con maneggio dell'attrezzo.*

La combinazione di passi di Danza non sarà valida nei seguenti casi:

- Meno di 6 secondi di Passi di Danza
- Attrezzo statico
- Grande lancio durante S
- Elementi pre-acrobatici durante S
- R durante S
- Perdita d'attrezzo durante i 6 secondi consecutivi
- Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante i 6 secondi
- L'intera Combinazione eseguita al suolo

Se una Squadra completa 6 secondi soddisfacendo tutti i requisiti e dopo perde l'attrezzo, ha soddisfatto la definizione e la Combinazione è valida con eventuali relative penalità tecniche.

Se una Squadra esegue i passi di Danza per 16 secondi: possono essere convalidate 2 combinazioni purché ciascuna delle 2 combinazioni soddisfi i requisiti, entro i 16 secondi. Se nella durata di 16 secondi è inclusa solo una serie di requisiti, questa è 1 Combinazione.

Durante i Passi di Danza (S) si possono inserire unicamente Collaborazioni C1 e CC.

5. ESPRESSIONE CORPOREA

Una Squadra trasforma un esercizio strutturato in una prestazione artistica basata sulla sua espressività.

L'espressione corporea è un'unione di forza e potenza con bellezza ed eleganza nei movimenti.

La bellezza e la raffinatezza possono essere espresse dall'ampia partecipazione dei diversi segmenti corporei (capo, spalle, tronco, busto, mani, braccia, gambe, così come il volto) nei seguenti modi:

- Movimenti flessibili, plastici e/o raffinati che trasmettono carattere
- Enfasi degli accenti
- Intensità del carattere dei movimenti

Indipendentemente dalle dimensioni fisiche o dall'altezza della ginnasta, i movimenti dei segmenti corporei sono eseguiti con la massima escursione, ampiezza ed estensione.

La ginnasta ha una correlazione espressiva e decisa con la musica, che coinvolge il pubblico nella sua prestazione.

Vengono penalizzate le prestazioni in cui l'intensità del corpo e dell'espressione del volto siano poco sviluppate o non identificabili (cioè una capacità limitata di esprimere un'interpretazione sviluppata della musica e della composizione). È consigliabile eseguire 2 onde del corpo (anche parziali).

6. CAMBI DINAMICI: CREARE CONTRASTI

Una composizione organizzata su un brano musicale specifico utilizza i cambi di **tempo** e d'intensità per costruire un'idea guida e creare effetti visivi riconoscibili dagli spettatori.

La velocità e l'intensità dei movimenti della ginnasta, così come il movimento del suo attrezzo, dovrebbero rispecchiare i cambi nel **tempo** e nel dinamismo della musica. Una mancanza di contrasto nel **tempo** può creare monotonia e una perdita di interesse per gli spettatori.

I contrasti di **tempo** e di intensità nel movimento in armonia con i cambiamenti nella musica o creati da effetti molto specifici (comprese brevi pause strategiche), dovrebbero essere presenti durante l'intero esercizio.

I Cambi Dinamici possono essere creati con il contrasto nel tempo ed intensità dei movimenti da 1 o più ginnaste. Un minimo di 1 Cambio Dinamico deve essere creato da tutte le ginnaste insieme. La rimanente richiesta di minimo 1 Cambio Dinamico può essere creata da 1-6 ginnaste a seconda della musica e coreografia, purché questo momento di contrasto possa essere riconosciuto visivamente dai giudici. Più di 2 Cambi Dinamici sono incoraggiati per il loro impatto visivo se la musica e la coreografia supportano questi contrasti.

Le composizioni con meno di 2 Cambi Dinamici, incluso 1 Cambio Dinamico creato da tutte le ginnaste insieme, saranno penalizzate.

7. EFFETTI DEL CORPO E DELL'ATTREZZO

L'unione di elementi specifici con accenti specifici crea un effetto riconoscibile dagli spettatori; lo scopo di tali effetti è quello di contribuire ad una relazione originale tra musica specifica e movimenti specifici sviluppati dalla ginnasta (cioè una composizione unica, che si distingua da tutte le altre per merito delle relazioni tra i movimenti creati per ogni specifico arrangiamento musicale).

Sia i movimenti semplici che quelli complessi possono creare effetto quando eseguiti con una chiara intenzione, ossia: enfatizzare un momento specifico della musica con immagini visive.

Le seguenti sono delle possibilità, ma non limitate, di come creare degli effetti quando sono coordinati con accenti/frasi molto specifici nella musica:

- **DB, DE, DC e R** sono posti su accenti musicali specifici che sono forti, chiari e possono armonizzarsi al meglio con l'energia e l'intensità della Difficoltà
- Gli elementi più particolari sono posizionati sugli accenti o sulle frasi più interessanti della musica per avere il massimo impatto per evidenziare il rapporto tra musica e movimento
- Creare una relazione o un movimento inaspettato con l'attrezzo (un "effetto sorpresa" in contrasto con quanto prevedibile)

"Costruzione(i) del corpo e/o dell'attrezzo che crea immagini visive in armonia con gli spunti musicali; le "costruzioni" possono essere statiche come per creare un'immagine fissa o dinamiche quando parte integrante di una DC.

Organizzazione specifica del lavoro collettivo in univoca sintonia con momenti musicali salienti.

Relazioni corporee create in sottogruppi: i segmenti corporei delle ginnaste (gambe, braccia) sono interconnessi a scopo coreografico e/o i loro corpi hanno tra loro relazioni tematiche, dinamiche che esaltino sia il carattere che l'identità dei movimenti correlati della Squadra.

Collegamenti coreografici tra le Difficoltà

Differenti traiettorie e direzioni degli elementi d'attrezzo (Esempio: molto alto, avanti, laterale, in basso, ecc.) così come i piani dell'attrezzo dovrebbero essere utilizzati con accenti o frasi specifici della musica per distinguere, in un modo unico, ciascun elemento dell'attrezzo.

- La natura di una Combinazione di Passi di Danza è di dare priorità all'armonia tra le modalità di spostamento e la musica (ritmo e accenti). Di conseguenza, le modalità stesse non saranno riconosciute come Effetto. Se una Combinazione di Passi di Danza contiene un'unione aggiuntiva di movimenti specifici che enfatizzano accenti specifici, oltre alle modalità, questo può essere riconosciuto come un Effetto.

Le composizioni prive di 1 Effetto del Corpo e/o dell'Attrezzo con la musica saranno penalizzate.

I Cambi Dinamici per loro natura creano dei propri effetti e vengono valutati separatamente; pertanto, non sono utilizzabili per soddisfare questo specifico requisito.

8. LAVORO COLLETTIVO

Organizzazione del Lavoro Collettivo

- La caratteristica tipica dell'esercizio di Squadra è la partecipazione di ogni ginnasta al lavoro omogeneo del gruppo in uno spirito di collaborazione.
- Ciascuna composizione deve presentare vari tipi di organizzazione del lavoro collettivo.

Spiegazioni: Tipologie di Lavoro Collettivo	
1. SINCRONIA	<ul style="list-style-type: none">• esecuzione simultanea dello stesso movimento con la stessa ampiezza, velocità, dinamismo, ecc.• eseguito da tutte le ginnaste insieme• verrà riconosciuto con piccoli errori di esecuzione nella tempistica
2. ESECUZIONE "CORALE"	<ul style="list-style-type: none">• esecuzione simultanea di movimenti differenti che insieme formano un'unità coreografica (delle ginnaste o in sottogruppi) con differente ampiezza o velocità o direzione.• ciascuna delle ginnaste può svolgere un ruolo diverso, oppure le ginnaste possono formare sottogruppi presentando un minimo di 3 ruoli diversi.
3. RAPIDA SUCCESSIONE O "CANONE"	<ul style="list-style-type: none">• esecuzione dello stesso movimento, ripetuto più volte con intervalli uguali da parte delle ginnaste (o per sottogruppi) una dopo l'altra.• Il movimento successivo inizia durante o immediatamente dopo lo stesso movimento dalla ginnasta/sottogruppo precedente.• tutte le ginnaste devono essere direttamente coinvolte, sono possibili organizzazioni differenti e ruoli diversi (es. due coppie che passano in successione sulla 5a ginnasta).• verrà riconosciuto con piccoli errori di esecuzione nella tempistica.
4. CONTRASTO	<ul style="list-style-type: none">• esecuzione da parte delle ginnaste (o sottogruppi) in contrasto per:<ul style="list-style-type: none">• velocità (lento-veloce)• intensità (con forza-dolcemente)• livello (in piedi-al suolo)• direzione o movimento (pausa-continuità)• ciascuna delle ginnaste deve eseguire una delle due azioni di Contrasto• quando tutte le ginnaste iniziano simultaneamente un elemento con contrasto e poi cambiano ruolo, questo è riconosciuto come contrasto e non come rapida successione/canone

Mentre i vari tipi di lavoro collettivo possono essere organizzati in qualsiasi delle componenti di Difficoltà (DB, DE, R, DC), un requisito di ogni tipo di organizzazione di lavoro collettivo deve essere presente nelle Componenti Artistiche: Passi di Danza, Cambi Dinamici, collegamenti Difficoltà/transizioni tra formazioni, ecc.

L'assenza di minimo 2 delle 4 modalità di organizzazione, presenti nelle componenti Artistiche, saranno penalizzate.

9. FORMAZIONI

Le formazioni dovrebbero essere create con le varietà di seguito:

- Occupazione delle diverse aree della pedana: al centro, agli angoli, sulle diagonali, sulle linee
- Disegni: cerchi, linee in tutte le direzioni, triangoli, ecc.
- Ampiezza: dimensione/profondità del disegno (formazioni larghe, chiuse, ecc.).

Le formazioni prive di tale varietà saranno penalizzate per insufficiente varietà nel disegno e/o ampiezza delle formazioni (squilibrio tra formazioni larghe e formazioni chiuse) e, o quando la stessa formazione è mantenuta nello stesso posto per più di 2 Difficoltà consecutive.

10. UNITA'

L'obiettivo di creare una relazione armoniosa e unitaria tra tutte le componenti artistiche è realizzare un'idea unificata. La continuità dei movimenti con l'espressione corporea, dall'inizio alla fine, determinano l'armonia e l'unità.

Uno o più falli tecnici gravi, che interrompono l'unità della composizione costringendo la ginnasta a interrompere la performance della composizione o a impedire la rappresentazione di un'immagine artistica per diversi secondi, sono penalizzati una volta come penalità complessiva alla fine dell'esercizio.

Se la performance è priva di carattere ed espressività ma viene eseguita senza fermate per diversi secondi a causa di gravi falli tecnici, non vi è penalità per unità.

11. COLLEGAMENTI

Un collegamento è una "congiunzione" tra due movimenti o Difficoltà.

Tutti i movimenti devono avere una relazione logica e mirata tra loro in modo che un movimento/elemento passi nel successivo per una ragione riconoscibile.

Questi collegamenti tra i movimenti offrono anche l'opportunità di rafforzare il carattere della composizione.

Gli elementi si uniscono in modo fluido e logico senza preparazioni prolungate o soste non necessarie che non supportano il carattere della composizione o che non creano effetto.

Gli elementi che sono combinati insieme senza uno scopo chiaro diventano una serie di azioni non correlate, che impediscono sia il pieno sviluppo della storia che l'identità della composizione. Tali connessioni sono definite come:

- Difficoltà legate tra loro senza una relazione chiara
- Passaggi da un movimento o Difficoltà ad un altro, bruschi, illogici o prolungati

- Passaggi tra formazioni eseguite come cambiamenti di posizione all'interno della pedana senza alcuna rilevanza coreografica.

Per creare armonia e fluidità sono necessari collegamenti e/o passaggi di congiunzione ben sviluppati; una composizione costruita come una serie di elementi scollegati sarà penalizzata. I collegamenti illogici saranno penalizzati di 0.10 ogni volta fino a 1.00 punto.

La valutazione dei collegamenti riguarda la costruzione della composizione, non l'esecuzione. Non c'è penalità di collegamento nel momento in cui la ginnasta si interrompe/ferma l'esecuzione della sua composizione a causa di errori di esecuzione, come correre dietro all'attrezzo perso.

12. RITMO

I movimenti della Squadra, così come degli attrezzi, devono rispecchiare precisamente gli accenti musicali e le frasi musicali; sia la Squadra che i movimenti degli attrezzi dovrebbero enfatizzare la velocità e il ritmo della musica.

I movimenti eseguiti senza relazione con gli accenti o slegati dal ritmo stabilito dalla musica sono penalizzati ogni volta di 0.10, fino a 2.00 punti.

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 Squadra sta eseguendo movimenti più lenti e non può rispettare il cambiamento di velocità (fuori ritmo)

La fine della composizione dovrebbe corrispondere precisamente con la fine della musica. Quando una Squadra completa il suo esercizio e assume la sua posizione finale prima della fine della musica o dopo che la musica sia finita, questa mancanza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio è penalizzata.

13. COSTRUZIONI DEL CORPO/POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)

All'inizio o alla fine dell'esercizio, è possibile usare elementi o posizioni in cui una ginnasta è sollevata dal suolo con il sostegno di una o più ginnaste e/o degli attrezzi, purché:

- Per ciascun elemento, Massimo 1 ginnasta sia sollevata dal suolo
- La ginnasta sia sollevata dal suolo per massimo 4 secondi:
 - Posizione iniziale: Max. 4 secondi dal primo movimento della prima ginnasta fino a che la ginnasta sollevata arriva al suolo
 - Posizione finale: Max. 4 secondi dal sollevamento della ginnasta fino all'ultimo movimento dell'ultima ginnasta
- La ginnasta da sollevare può essere sollevata o salire nella posizione sollevata, ma non può essere lanciata in aria, non può saltare o cadere dalla posizione sollevata
- La ginnasta sollevata non può eseguire alcuna forma di verticale, in appoggio sui gomiti o sul collo; a parte queste, la posizione o il movimento sono liberi
- Ogni ginnasta di supporto, deve avere i piedi, le ginocchia o la schiena a terra e non può essere in alcuna forma di "ponte"

Una costruzione mantenuta per più di 4 secondi e/o non rispondente alle richieste/definizioni è penalizzata.

14. CONTATTO CON L'ATTREZZO E LE GINNASTE

All'inizio dell'esercizio una o più ginnaste possono essere senza attrezzo. Questa condizione non può durare più di 4 secondi.

Se gli attrezzi e le ginnaste non iniziano a muoversi contemporaneamente, i vari movimenti devono susseguirsi gli uni agli altri in rapida successione entro un massimo di 4 secondi per evitare una o più ginnaste/attrezzi statici.

Durante l'esercizio, una o più ginnaste non possono essere senza attrezzo per più di 4 secondi; in tale caso, questo fallo di composizione sarà penalizzato.

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

15. FALLI ARTISTICI SQUADRA

Penalità	0.30	0.50	1.00
CARATTERE DEL MOVIMENTO	Maggior parte dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • Presente nella maggior parte dei collegamenti, ma non in tutti • Assente solo durante alcuni elementi D, ma non tutti 	In alcune parti dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • Presente in alcuni collegamenti • Assente durante gli elementi D 	Presente solo nei Passi di Danza (non nei collegamenti o elementi D)
PASSI DI DANZA		Assenza di 1 Combinazione di passi di Danza con ritmo e carattere	Assenza di 2 Combinazioni di passi di Danza con ritmo e carattere
ESPRESSIONE CORPOREA	Non sufficientemente sviluppata nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • Parziale partecipazione dei segmenti corporei nei movimenti e/o • Mancanza di uniformità nell'intensità dell'energia tra tutte le ginnaste, come unità espressiva 	Non sviluppata nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> • Insufficiente partecipazione dei segmenti corporei e/o • Mancanza di intensità nell'energia tra tutte le ginnaste, come unità espressiva 	
CAMBI DINAMICI	1 Cambio Dinamico eseguito	Nessun Cambio Dinamico eseguito	
EFFETTO CORPO/ATTREZZO	Mancanza di elementi specifici coordinati con specifici accenti/frasi musicali che creano un impatto visivo, raggiunto attraverso: <ul style="list-style-type: none"> • "Costruzione" del corpo e/o dell'attrezzo • Lavoro collettivo • Relazioni create per sottogruppi • Collegamenti coreografici tra le Difficoltà 		
LAVORO COLLETTIVO	Assenza di minimo 2 modalità di organizzazione del lavoro collettivo (1.Sincronia, 2.Canone, 3.Contrasto, 4.Corale)		
FORMAZIONI	Insufficiente varietà nel disegno e/o nell'ampiezza delle formazioni (mancanza di equilibrio tra formazioni aperte e chiuse) e, o La stessa formazione è mantenuta nello stesso posto per più di 2 Difficoltà consecutive		
UNITÀ	Unità/armonia/continuità della composizione è spezzata a causa di gravi interruzioni tecniche		

COLLEGAMENTI	Penalità									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
RITMO	Penalità									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Penalità	0.30			0.50		0.70		1.00		
MUSICA				Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio						
MUSICA	Musica non conforme alle regole Introduzione musicale più lunga di 4 secondi									
"COSTRUZIONI" CORPOREE/POSIZIONI ALZATE (CON SOLLEVAMENTO)				Più di 4 secondi in una "costruzione" con sollevamento e/o "costruzione" non autorizzata						
CONTATTO CON GINNASTE ATTREZZO	Una o più ginnaste sono senza attrezzo per di più di 4 secondi (fallo compositivo)			Se uno o più attrezzi non sono in contatto con una ginnasta nella posizione iniziale o finale						

ESERCIZI SQUADRA ESECUZIONE (E)

PUNTEGGIO DI ESECUZIONE (E+A): PUNTI 10,00

Il punteggio E include le deduzioni per:

Falli Artistici
Falli Tecnici

1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA DELL'ESECUZIONE

La giuria di Esecuzione (**E**) richiede che gli elementi vengano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.

La ginnasta dovrebbe inserire nel suo esercizio solo gli elementi che è in grado di eseguire in completa sicurezza e con un alto grado di maestria tecnica. Tutte le deviazioni da tale aspettativa saranno detratte dai giudici-E

I Giudici-E non si devono preoccupare della Difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre in egual misura qualsiasi errore della stessa entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento o del collegamento.

I Giudici della Giuria **E** devono rimanere aggiornati sulla Ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione più attuale di un elemento e devono sapere come gli standard sono cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia un'eccezione e cosa sia speciale.

Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori viene determinato dal grado di deviazione dalla prestazione corretta. Le seguenti detrazioni si applicheranno per ogni deviazione tecnica visibile dalla prestazione perfetta prevista:

- **Piccolo errore 0.10:** qualsiasi deviazione minore o lieve dall'esecuzione perfetta
- **Medio errore 0.30:** qualsiasi deviazione distinta o significativa dall'esecuzione perfetta
- **Grande errore 0.50 o più:** qualsiasi deviazione maggiore o grave dall'esecuzione perfetta

Nota: I falli di Esecuzione devono essere penalizzati ogni volta e per ogni elemento eseguito fallosamente.

Le penalità nei riquadri azzurri sono progressive. Significa che da questa linea può essere applicata una sola penalità per un fallo tecnico.

2. FALLI TECNICI

TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Tutte le penalità elencate sono assegnate ogni volta, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità complessive), se non diversamente specificato in grassetto (questi falli sono dati per ogni ginnasta)			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o insufficiente ampiezza nella forma delle Onde totali del corpo		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche		
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo (ogni volta), inclusa la posizione scorretta del piede/relevé, e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle alte o asimmetriche, posizione scorretta di un segmento corporeo durante un R, ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo. Perdita totale di equilibrio con caduta: 0.70 (ogni ginnasta)
Salti	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata nella fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
Rotazioni (Ogni penalità si applica una volta per DB di rotazione)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
	Saltello (i)		
Elementi Pre-acrobatici ed elementi del gruppo di rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzati di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	
Sincronia	Manca di sincronia tra il movimento individuale e quello del gruppo		
Formazioni	Linea(e) imprecisa(e) all'interno della formazione		

TECNICA D'ATTREZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Collisione	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)		
Generalità Perdita dell'attrezzo <i>(Per quanto riguarda la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizza una sola volta basandosi sul totale dei passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)</i>			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento (ogni ginnasta)
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: 0.70 (ogni ginnasta)
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi: 1.00 (ogni ginnasta)
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): 1.00 (ogni ginnasta)
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva: 1.00 (ogni ginnasta)
			Perdita dell'attrezzo, mancanza di contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio: 1.00(ogni ginnasta)
Tecnica <i>(Per traiettoria imprecisa di 2 o più ginnaste: il giudice penalizzerà una volta in base al numero dei passi compiuti)</i>	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo o con aggiustamento della posizione per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 passi per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi (chassé) per salvare l'attrezzo
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione per la palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo statico **	
		Durante la Collaborazione, visibile immobilità di uno o più attrezzi per più di 4 secondi (indipendentemente dal numero delle ginnaste)	

** **Attrezzo statico** (Difficoltà Esercizio Individuale # 3.3)

La penalità per traiettoria imprecisa viene attribuita se vi è un errore tecnico evidente, dovuto a un visibile lancio impreciso. Questo potrebbe succedere, se la ginnasta è costretta a correre o a cambiare la direzione prevista per salvare l'attrezzo ed evitare una perdita.

La penalità per traiettoria imprecisa si applica solo quando l'attrezzo è ripreso in volo: Se una traiettoria imprecisa termina con la perdita dell'attrezzo, è penalizzata solo la perdita dell'attrezzo, in relazione al numero totale di passi effettuati (durante il volo + dopo il volo).

Fune			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, la Fune non tenuta a entrambe le estremità (ogni volta)		
	Perdita del capo della Fune con una breve interruzione dell'esercizio		
		Inciampare nella Fune durante salti o saltelli	
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione dell'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 dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio attraverso il cerchio: inciampare nel cerchio	

Palla			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio (afferrata) o visibilmente schiacciata tra le dita (ogni volta)		
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		

Clavette			
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli cerchi, ecc. (ogni volta)		
	Alterazione nella sincronizzazione delle rotazioni tra le due Clavette durante lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		

Nastro			
Tecnica di Base	Ripresa scorretta involontaria		
	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc. (ogni volta)		
	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro (ogni volta)		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	

Spiegazione ed esempio: Perdita di più attrezzi

La perdita dell'attrezzo è penalizzata per ogni attrezzo (eccezione: coppia di clavette), non in base al numero di ginnaste che hanno perso l'attrezzo o al numero di ginnaste che raccolgono l'attrezzo.

Una costruzione di attrezzi, presa come un'unità, è penalizzata come un unico attrezzo. Se la costruzione si rompe, c'è una penalità per ogni componente.

Due ginnaste perdono un attrezzo ciascuna. Una ginnasta li raccoglie entrambi: il primo attrezzo dopo 3 passi e il secondo attrezzo dopo 1 altro passo. Due penalità separate: 1,00 punto + 0,70 punti.

Una ginnasta perde due attrezzi (non un paio di clavette). Un'altra ginnasta li raccoglie entrambi: il primo attrezzo dopo 3 passi e il secondo attrezzo dopo 1 altro passo: 1,00 punto + 0,70 punti.

Una ginnasta perde una costruzione di 3 Cerchi. Un'altra ginnasta riprende la costruzione come un'unità, dopo 3 passi. Una penalità: 1,00 punto

Spiegazione ed esempio: Deviazioni nelle Difficoltà Corporee

Ogni penalità verrà applicata separatamente per ogni fallo. Se la stessa difficoltà di corpo presenta due forme scorrette, la penalità verrà applicata per ogni deviazione dalla forma corretta. Esempio: media deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto e busto): falli tecnici 0.30+0.30

L'Equilibrio Fouetté è una DB:

- *Viene penalizzata solo la forma più carente della DB, ma ogni forma ha possibili diverse penalità di deviazione, ad esempio spaccata + busto.*
- *Ogni segmento del corpo è penalizzato una sola volta durante la DB (ginocchio della gamba di appoggio al massimo una volta, ginocchio della gamba sollevata al massimo una volta, ecc.).*

Spiegazione: Equilibrio non fissato e passo involontario

Se durante un equilibrio si verificano i seguenti errori:

- *Forma non mantenuta per minimo 1 secondo.*
- *Asse del corpo non verticale e terminare con 1 passo involontario.*

La Penalità è 0.30 + 0.30 (indipendentemente dal numero delle ginnaste)

Spiegazione: Nodo del Nastro e Nastro al suolo

Se un piccolo nodo del nastro dopo alcuni istanti si trasforma in un nodo medio/grande, viene applicata una sola penalità per il nodo (la più alta).

La penalità per il Nastro che resta al suolo non viene applicata quando la ginnasta interrompe/sospende l'esercizio a causa di un altro errore (nodo, avvolgimento, perdita dell'attrezzo, ecc.).