



# SEZIONE G. RITMICA

## ***PROGRAMMI GR/GpT 2014***

### ***Indicazioni tecniche e di giuria***

**DTNR MARINA PIAZZA**

Con la collaborazione di :

RGN M. Isabella Zunino Reggio  
DTNGpT Emiliana Polini

Versione 20/11/2013

## COME E' STRUTTURATO IL DOCUMENTO

- La PARTE 1 si intitola: pag. 3  
Attività agonistiche di base GR/GpT  
COPPA ITALIA, TORNEO GPT  
PROGRAMMA TECNICO, Indicazioni tecniche e di giuria
- La PARTE 2 si intitola: pag. 5  
CAMPIONATO SERIE D GR/GpT  
PROGRAMMA TECNICO, Indicazioni tecniche e di giuria
- La PARTE 3 si intitola: pag. 9  
CRITERI DI VALIDITA' delle difficoltà e indicazioni tecniche ed esecutive  
Validi per serie D; Coppa Italia (progressioni individuali) Torneo GPT
- La PARTE 4 si intitola: pag. 11  
GRUPPI TECNICI degli attrezzi per gare GR/GpT  
Questo allegato deve essere utilizzato per costruire gli esercizi della serie D e deve essere utilizzato per avere indicazioni sui gruppi tecnici degli attrezzi utili a costruire le progressioni individuali di Coppa Italia e del Torneo GPT
- La PARTE 5 si intitola: pag. 13  
PROGRAMMA INDIVIDUALE, DI COPPIA E COLLETTIVO  
ESIGENZE ARTISTICHE: INDICAZIONI PER SERIE D  
Indicazioni per Programma Individuale e di Squadra serie D  
Penalità Programma Individuale e di Squadra serie D  
(da utilizzare SOLO per la serie D)
- La PARTE 6 si intitola: pag. 16  
ESECUZIONE (E) Penalità per Programma Individuale serie D, Progressioni individuali  
Coppa Italia e Torneo GPT FALLI TECNICI PENALITA'  
Integrazione Penalità per Programma Individuale serie D (musica)  
Penalità per Programma coppia e collettivo serie D
- Allegati:
- Griglia tecnica unica 2014 GR/GpT
  - Scheda dichiarazione GR/GpT (per serie D e per Coppa Italia, progressioni individuali e Torneo GPT)
  - Scheda dichiarazione con simulazione
  - Modalità di compilazione della scheda dichiarazione Difficoltà

## PARTE 1

# ATTIVITÀ AGONISTICHE DI BASE GR/GpT 2014

### COPPA ITALIA

Esercizio collettivo con i piccoli attrezzi codificati: per la 1<sup>a</sup> e la 2<sup>a</sup> fascia min. 3 attrezzi (uno per 2 ginnaste) max.6 (1 per ciascuna ginnasta), anche diversi; per la 3<sup>a</sup>/4<sup>a</sup> fascia gli attrezzi devono essere 4 (1 per ciascuna ginnasta, anche diversi).

La durata dell'esercizio non deve superare i 60" secondi.

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente e scelti nella griglia specifica GR/GpT:

1<sup>a</sup> fascia: 4 elementi da 0,10/0,20

2<sup>a</sup> fascia: 5 elementi, di cui 4 da 0,10/0,20 + 1 da 0,30/0,40

3<sup>a</sup>/4<sup>a</sup> fascia: 6 elementi, di cui 4 da 0,10/0,20 + 2 da 0,30/0,40/0,50

Esercizi individuali (progressione di elementi tecnici) con collegamenti liberi (tempo max 50").

2 esercizi su 4 attrezzi diversi scelti tra corpo libero, fune, palla, cerchio, n.2 clavette per un totale di 8 prove.

Ogni ginnasta può eseguire max 1 prova su 2 attrezzi diversi.

Gli elementi devono essere scelti nella griglia specifica GR/GpT:

1<sup>a</sup> fascia: 4 elementi da 0,10/0,20

2<sup>a</sup> fascia: 5 elementi, di cui 4 da 0,10/0,20 + 1 da 0,30/0,40

3<sup>a</sup>/4<sup>a</sup> fascia: 6 elementi, di cui 4 da 0,10/0,20 + 2 da 0,30/0,40/0,50

**COPPA ITALIA MISTA – (attività agonistica Calendario GpT): vedasi programmi GpT**

### TORNEO 1<sup>a</sup>- 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> livello

Ogni ginnasta eseguirà uno o più esercizi con gli attrezzi, ma solo all'interno del livello tecnico scelto.

- **GR/GpT** (solo Femmine)
- Durata max per ogni esercizio 50", minima 30" (penalità 0,05 per ogni secondo in più o in meno)
- La musica è consentita (non obbligatoria) (a discrezione del DTGpT di competenza).  
**N.B. le finaliste agli attrezzi della terza e quarta fascia del 3° livello alla fase nazionale, dovranno presentare l'esercizio con musica, anche cantata (per le esigenze riferirsi ai falli di Artistico parte 5 p.2 e penalità relative a pag 16)**

ATTREZZI DA SCEGLIERE PER CIASCUN LIVELLO	
	1^ fascia, 2^ fascia, 3^ fascia, 4^ fascia
1^ livello	Corpo libero, fune, palla
2^ livello	Corpo libero, fune, palla, cerchio
3^ livello	Fune, palla, cerchio, clavette, nastro

ELEMENTI DA SCEGLIERE PER CIASCUN LIVELLO				
	1^ fascia	2^ fascia	3^ fascia	4^ fascia
1^ livello	3 elementi valore 0,10/0,20 diversi, di 3 gruppi strutturali	3 elementi valore 0,10/0,20 diversi, di 3 gruppi strutturali	3 elementi valore 0,10/0,20 diversi, di 3 gruppi strutturali	3 elementi valore 0,10/0,20 diversi, di 3 gruppi strutturali
2^ livello	4 elementi valore 0,10/0,20/0,30 diversi, di 3 gruppi strutturali	4 elementi valore 0,10/0,20/0,30 diversi, di 3 gruppi strutturali	4 elementi valore 0,10/0,20/0,30 diversi, di 3 gruppi strutturali	4 elementi valore 0,10/0,20/0,30 diversi, di 3 gruppi strutturali
3^ livello	5 elementi valore 0,20/0,30/0,40 diversi, di 3 gruppi strutturali	5 elementi valore 0,20/0,30/0,40 diversi, di 3 gruppi strutturali	5 elementi valore 0,20/0,30/0,40/0,50 diversi di 3 gruppi strutturali	5 elementi valore 0,20/0,30/0,40/0,50 diversi di 3 gruppi strutturali
Gli elementi tecnici devono essere scelti fra quelli proposti nella Griglia				

### VALORE DELL'ESERCIZIO

**La nota D** (somma dei valori degli elementi eseguiti, secondo la Griglia del programma GR/GpT) + **la nota E (p.10 meno le penalità della giuria Esecuzione)**

### DIFFICOLTA'

Ogni difficoltà potrà esser presentata una sola volta. Non è consentito ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata e saranno comunque applicate eventuali penalità di esecuzione.

Le difficoltà in esubero (dichiarate o non) non saranno convalidate. Penalità: 0,20 esigenza non rispettata (giudice D).

**ECCEZIONE:** Solo per la 3^/4^ fascia della COPPA ITALIA ed il secondo e terzo livello del TORNEO è consentito eventualmente utilizzare (ma non dichiarare) difficoltà di livello 0,10 della griglia, che saranno considerate elementi di collegamento (non saranno valutate ai fini del D, ma saranno valutate ai fini dell'Esecuzione).

Penalità: 0,20 per ogni esigenza non rispettata (giudice D)

Scheda non scritta correttamente (valori, totali, gruppi strutturali, difficoltà in esubero, ordine cronologico non rispettato): esigenza non rispettata 0,20 Giudice D

Ordine cronologico non rispettato: **le difficoltà sono valide**, ma si applica la penalità da 0,20 (giudice D)

Gli elementi tecnici dovranno essere scritti sulle apposite schede.

Gli elementi tecnici eseguiti dopo il tempo max. di esecuzione (50") non saranno valutati.

## PARTE 2

### CAMPIONATO SERIE D - GR/GpT

CATEGORIE GpT/ GR: Allieve, Junior e Senior (solo ginnaste femmine GpT)

**ESCLUSIONI:** La partecipazione al campionato di serie D esclude automaticamente la partecipazione al campionato di serie C, al Campionato di Categoria e agli Assoluti .

n.b. Per la categoria Open (junior e Seniores) è possibile l'inserimento di 1 ginnasta agonista che abbia preso parte al Campionato di specialità e che può eseguire max 1 esercizio

### PROGRAMMA TECNICO GR/GpT

Esercizi liberi con accompagnamento musicale (**1,15"-1,30"**) , livello A e livello B:

- 1) esercizio corpo libero collettivo (da 4 a 8 ginnaste)
- 2) palla e nastro con 2 ginnaste in successione
- 3) cerchio in coppia
- 4) 1 esercizio individuale con attrezzo a scelta

**Ogni squadra effettuerà 3 esercizi scelti tra i 4 esercizi previsti .**

**Livello A " Allieve"**

**max 8 diff. fino a 0,50 (Allieve anni dal 2002- al 2006 compresi )**

**Livello B "Open"**

**max 10 diff. fino a 0,50 (Junior e/o Senior anni dal 2001 e precedenti)**

## ESIGENZE COMPOSITIVE

	<b>*Difficoltà: valore max p.4,00 (liv A)/p.5.00 (liv B)</b>	<b>*Esigenze compositive (Artistico) p.5,00</b>
<b>CORPO LIBERO COLLETTIVO 1'15-1'30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Max n.8 (o 10) difficoltà da 0,10-0,50 con</li> <li>- Min 1 max 2 difficoltà per gruppo corporeo salti, equilibri, pivots, e g misto) e 1 <b>combinazione di passi Danza</b> per il Livello A</li> <li>- Min 1 max 3 difficoltà per gruppo corporeo per il livello B</li> </ul>	<u>Minimo n.3 elementi di collaborazione</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Collaborazioni semplici</li> <li>- Collaborazioni con superamenti, passaggi, attraversamenti</li> <li>- Superamento con rovesciamento</li> <li>- Collaborazioni con salto e rovesciamento</li> </ul>
<b>ESERCIZI INDIVIDUALI 1'15-1'30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Max n.8 (o 10) difficoltà da 0,10-0,50 di cui min. 2 di ciascun gruppo (<b>Allieve max 1 Rischio, Open max 2 Rischi</b>)</li> <li>1 <b>combinazione di passi di Danza (senza lancio vedi Cdp 2012-2016)</b></li> </ul>	<u>Tutti i gruppi tecnici di attrezzo devono essere rappresentati con almeno 1 elemento (penalità 0,10).</u>
<b>PALLA/NASTRO in successione 1'15-1'30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Max n.8 o (10) difficoltà totali</li> <li><u>Palla:</u> Max n.4 (o 5) difficoltà da 0,10-0,50 di cui min. 1 di ciascun gruppo</li> <li><u>Nastro:</u> Max n. 4 (o 5) difficoltà da 0,10-0,50 di cui min 2 1 di ciascun gruppo (<b>Allieve max 1 Rischio, Open max 2 Rischi</b>)</li> <li>1 <b>combinazione di passi di Danza (senza lancio vedi Cdp 2012-2016)</b></li> </ul>	<u>Tutti i gruppi tecnici di attrezzo devono essere rappresentati con almeno 1 elemento (penalità 0,10).</u>
<b>CERCHIO in COPPIA 1'15-1'30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Max. 8 (o 10) Difficoltà, di cui min 1 di <b>ciascun gruppo min. 2 diff. di scambio per lancio, (non deve esserci difficoltà di corpo)</b></li> <li><b>Lo scambio ha un valore fisso di p.0,20 Distanza min. 4m.</b></li> <li>(<b>Allieve max 1 Rischio, Open max 2 Rischi</b>)</li> <li>1 <b>combinazione di passi di Danza (senza lancio vedi Cdp 2012-2016)</b></li> </ul>	<u>Minimo n.3 elementi di collaborazione</u> <u>Collab. C.d.p. 2012-16:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scambi multipli con tecnica differente(s/c lanci)</li> <li>• Grande lancio di 2 o più attrezzi simultaneamente dalla stessa ginnasta</li> <li>• Con lancio+ rischio+ perdita contatto visivo durante il volo</li> <li>• Con lancio+ rischio+ perdita contatto visivo durante il volo+ passaggio sopra o sotto o attraverso l'attrezzo</li> </ul>

**\*Per le Difficoltà vedi Griglia tecnica unica GR/GpT 2014 e le parti 3 e 4 del documento**

**\*Per le esigenze compositive , Artistico, vedi la parte n.5**



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

- CERCHIO IN COPPIA: Lo scambio ha un valore fisso di 0,20. Non saranno presi in considerazione eventuali difficoltà di corpo ed elementi che aumentano il valore dello scambio (distanza, suolo). Distanza min.:4 m. (la distanza inferiore a 4 m. annulla il valore dello scambio)

**Maneggio dell'attrezzo:** è sufficiente un maneggio tecnico dell'attrezzo. Es. su un salto sarà valido anche 1 giro (o 2) del cerchio o clavette per la convalida della difficoltà (e non la serie).

- Ai fini della convalida si valuta solo l'aspetto della Difficoltà e l'aspetto esecutivo, secondo le tabelle allegate.

### **ESECUZIONE (TECNICO-ARTISTICA) p. 10,00:**

- **ARTISTICO** vedi falli Artistico (C.d.P. adattato)  
Elementi non tipici della GR: pen. 0,10 ogni volta; max. 0,50 p.  
Per ogni elemento di collaborazione richiesto mancante: 0,20 p.  
La varietà di utilizzo elementi corpo e attrezzo, viene valutata dalla giuria dell'Esecuzione senza assegnazione di bonus. Ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita, indipendentemente da come viene realizzata  
Tutti i gruppi attrezzo devono essere rappresentati almeno una volta.
- **ESECUZIONE** vedi schede falli Tecnici (C.d.P. 2013-2016 adattato)
- ESERCIZI 4-8 ginnaste (corpo libero), coppia: vedi i falli di esecuzione di squadra della scheda relativa all'esecuzione di squadra .

### **Composizione della giuria** (opzione a scelta dei CCRR):

-Giuria unica per tutti gli esercizi:

giudici D: n.2

giudici E: n.4

TOTALE N.6 GIUDICI

- 2 Giurie in alternanza:

giudici D: n.1

giudici E: n.2

TOTALE N.6 GIUDICI

Come schede di dichiarazione dell'esercizio saranno utilizzate le schede previste per questa tipologia di gara. Le difficoltà eseguite dalla ginnasta dovranno essere segnalate con l'ordine di progressione esecutiva. La scheda di ciascun esercizio deve essere presentata al Presidente, prima della riunione di giuria, in numero adeguato al numero dei giudici D e Giuria Superiore (3-5 copie) (gara regionale e nazionale).

Per i falli Artistici la giudice si annota ciò che vede in riferimento al lavoro dell'attrezzo verificando se i gruppi attrezzo vengono utilizzati (su difficoltà o meno).

Scheda non scritta correttamente (valori, totali, gruppi strutturali, difficoltà in esubero, ordine cronologico non rispettato): esigenza non rispettata 0,20 Giudice D

Ordine cronologico non rispettato: le difficoltà sono valide, ma si applica la penalità da 0,20 (giudice D)

## PARTE 3

### Criteria di validità delle difficoltà e indicazioni tecniche ed esecutive Validi per serie D GR/GpT; Coppa Italia (progressioni individuali) Torneo 1<sup>^</sup>- 2<sup>^</sup>- 3<sup>^</sup>livello

#### **SALTI**

Caratteristiche di base:

- una **forma fissata e ben definita** durante il volo
- una buona **altezza\*** (elevazione) del salto (\*"una buona altezza" si riferisce ad un'elevazione sufficiente a realizzare il salto con forma definita e fissata).

SALTI: i salti possono essere eseguiti sia a stacco pari sia a stacco ad un piede

SALTI: Cosacco: il piede può non essere in contatto con il bacino, ma comunque significativamente vicino, ma la coscia sempre parallela al terreno ( difficoltà valida)

#### **EQUILIBRI**

Caratteristiche di base:

- devono essere eseguiti sull'avampiede o su un ginocchio ed avere una forma ben definita e fissata (senza movimenti della gamba libera o della gamba d'appoggio, durante la difficoltà).

*Nota: E' tollerata solamente una differenza di 20° rispetto alla posizione corretta*

Equilibri: nel c. libero è richiesto un movimento ampio di un segmento corporeo (arti superiori).

#### **PIVOTS**

Caratteristiche di base:

- Essere eseguite sull'**avampiede, con il tallone sollevato**;
- Avere una **forma ben definita e fissata** fino alla fine della rotazione;

Piccoli saltelli o l'appoggio del tallone della gamba d'appoggio durante la rotazione interrompono la rotazione.

Pivot cosacco: l'impulso di partenza con l'aiuto della/e mano/i al suolo è permesso. Il grado della rotazione conta dal momento in cui la/e mano/i lascia il suolo. La posizione è considerata corretta anche se la ginnasta è "seduta" sul tallone della gamba d'appoggio – tallone ben sollevato dal suolo.

Pivot: in caso di rotazione incompleta, il pivot passé di 720° (diff. D) può essere declassato al valore inferiore (diff. C), a condizione che la rotazione sia minimo di 360°

*Nota: E' tollerata solamente una differenza di 20° rispetto alla posizione corretta*

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

*Nota: E' tollerata solamente una differenza di 20° rispetto alla posizione corretta*

#### **Una difficoltà corporea è valida se è eseguita:**

- **in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo** (maneggio tecnico, in questo caso, con o senza lancio).

*n.b. Una difficoltà è in collegamento con un lancio d'attrezzo:*

- *se l'attrezzo è lanciato all'inizio, durante, o verso la fine della difficoltà.*
- *se l'attrezzo è ripreso all'inizio, durante, o verso la fine della difficoltà.*

L'esecuzione e il valore dell'elemento saranno valutati rispettivamente dai Giudici Esecuzione (E) e dai Giudici delle Difficoltà (D)

➤ **senza i falli tecnici seguenti:**

- Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo corporeo (vedere indicazioni sopra indicate)
- . perdita dell'attrezzo durante la difficoltà\* (con o senza lancio)
- . perdita d'equilibrio durante la difficoltà, con appoggio di una o di due mani al suolo o sull'attrezzo, o caduta.
- . staticità dell'attrezzo .

Note

\* 2 clavette: se c'è una perdita di una sola clavetta (con o senza lancio), la difficoltà è valida, ma ci sarà la penalità di esecuzione.

\*\* *Attrezzo statico: l'attrezzo non dovrà essere tenuto per più di un movimento senza che esegua un elemento proprio o senza essere in equilibrio instabile né dovrà essere posato immobile al suolo. Per definizione, l'attrezzo statico è un attrezzo tenuto in maniera prolungata: "Attrezzo tenuto" significa che l'attrezzo è tenuto saldamente o schiacciato con una o due mani e/o con una o più parti*

## PARTE 4

### GRUPPI TECNICI DEGLI ATTREZZI per gare GR/GpT

Ogni difficoltà corporea (vedi griglia unica 2014 GR/GpT) per essere valida negli esercizi con gli attrezzi dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento scelto tra i gruppi tecnici di questo allegato. L'equilibrio instabile dell'attrezzo viene considerato un maneggio tecnico e quindi rende valida la difficoltà.\*

Per le progressioni individuali di Coppa Italia e Torneo 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup> livello non è necessario che siano rappresentati i gruppi tecnici in numero definito, ma quelli scelti devono essere variati per: piano, direzione e modalità di utilizzo dell'attrezzo (es. evitare di utilizzare prevalentemente la fune doppia o le clavette tenute per il corpo). Penalità: 0,20 - esigenza non rispettata (giudice Difficoltà Coppa Italia e Torneo 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup> livello, giudice Artistico serie D)

\* N.B.L'attrezzo è considerato in "equilibrio instabile" nelle seguenti condizioni:

- L'attrezzo è tenuto senza l'aiuto della/e mano/i su una superficie ridotta di un segmento del corpo (nuca, piede, dorso della mano) o con un difficile rapporto corpo-attrezzo **con rischio di perdita dell'attrezzo** (inclusa la palla sulla mano aperta durante una difficoltà di pivot)

L'attrezzo è tenuto senza l'aiuto della/e mano/i durante una rotazione dell'asse orizzontale o verticale del corpo (incluso l'attrezzo semplicemente "appeso" sul collo o su un'altra parte del corpo **con rischio di perdita dell'attrezzo** stesso durante la rotazione)

L'attrezzo "appeso" su una superficie ampia del corpo non è considerato in equilibrio instabile (anche la/e clavetta/e non può/possono essere "bloccata/e" da alcuna parte del corpo: es. collo, ginocchio)

#### 1. FUNE

- |   |
|---|
| <p>1.1 Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune.</p> <p>1.2 Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.</p> <p>1.3 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)</p> <p>1.4 Echappé di un capo</p> <p>1.5 Giri della fune</p> <p>1.6 Maneggio:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oscillazioni</li><li>• Circonduzioni</li><li>• movimenti ad otto</li><li>• vele</li><li>• ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)</li></ul> <p>1. <b>Note.</b> La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.</p> <p>2. E' ugualmente possibile eseguire degli avvolgimenti, delle spirali, dei rimbalzi e dei moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o <u>annodata</u>, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione. Penalità: 0,20 esigenza non rispettata (giudice Difficoltà Coppa Italia e Torneo 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup> livello, giudice Artistico Serie D )</p> <p>3. I salti ed i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc. Penalità: 0,20 esigenza non rispettata (giudice Difficoltà Coppa Italia e Torneo GpT 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup> livello, giudice Artistico Serie D)</p> |
|---|

## 2.CERCHIO

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

## 3. PALLA

- 3.1.1 **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- 3.1.2 **Palleggi**
- 3.1.3 **Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo**
- 3.1.4 **Maneggio**
- slanci
  - oscillazioni
  - circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con la palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
  - Rotazioni della mano attorno alla palla
  - Piccoli rotolamenti
  - Rotolamenti accompagnati
  - Palleggi isolati
  - Ecc. . (es. passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
- Note.**
1. E' ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nella composizione . Penalità: **0,30** esigenza non rispettata (giudice Difficoltà Coppa Italia e Torneo 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup> livello, giudice Artistico Serie D )

## 4. CLAVETTE

- 4.1. **Giri**  
4.2. **Moulinets**  
4.3. **Lanci – con o senza rotazione(i) delle clavette durante il volo dell'attrezzo (una o due), lanci asimmetrici e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**

4.4. **Battute**

4.5. **Maneggio:**

- slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
- slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
- movimenti ad otto
- rotazione libera delle clavette
- rotolamento delle clavette
- ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

4.6 **Movimenti asimmetrici**

**Note.**

- 1 La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa . Penalità: 0,20 esigenza non rispettata (giudice Difficoltà Coppa Italia e Torneo 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup> livello, giudice Artistico serie D )
- 2 I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.
- 3 I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.
4. Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

## 5.NASTRO

5.1 **Serpentine (4-5 onde)**

5.2 **Spirali (4 –5 anelli)**

5.3 **Maneggio:**

- slanci
- oscillazioni
- circonduzioni
- movimenti ad otto
- rotazioni della mano attorno alla bacchetta
- ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

5.4 **Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)**

5.5 **Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.**

- 2 **Nota.** E' ugualmente possibile eseguire delle respinte, degli 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. Penalità: 0,20 esigenza non rispettata (giudice Difficoltà Coppa Italia e Torneo 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup>, 3<sup>^</sup> livello, giudice Artistico serie D )

## PARTE 5

### PROGRAMMA INDIVIDUALE, DI COPPIA E COLLETTIVO ESIGENZE ARTISTICHE: INDICAZIONI PER SERIE D

#### 1. COMPOSIZIONE DI BASE

L'obiettivo principale della componente artistica di un esercizio di GR è di trasmettere agli spettatori un'emozione e di esporre un'idea coreografica con un'interpretazione espressiva, attraverso tre aspetti: accompagnamento musicale, immagine artistica ed espressività (Coreografia)

#### 2. MUSICA – GENERALITA'

- 2.1. Tutti gli esercizi, nella loro totalità, devono essere eseguiti con accompagnamento musicale. Comunque, sono tollerati dei brevi arresti volontari, motivati dalla composizione. 2.2. Un esercizio eseguito volontariamente o involontariamente per una lunga parte o nella sua totalità senza accompagnamento musicale non sarà valutato. Nel caso in cui l'interruzione sia dovuta ad un errore degli organizzatori, la ginnasta è autorizzata a ripetere l'esercizio.
- 2.3. La musica può essere interpretata da uno o più strumenti, inclusa la voce utilizzata come uno strumento (senza parole). **1 solo esercizio tra quelli scelti, può essere accompagnato da musica e parole (cantato)**  
Tutti gli strumenti sono autorizzati a condizione che esprimano una musica con le caratteristiche necessarie per accompagnare un esercizio di GR: chiara e ben definita nella sua struttura.
- 2.4. L'esercizio può essere accompagnato sia da un musicista che da una registrazione musicale su CD.
- 2.5. Condizioni richieste per la registrazione:
- è permesso registrare un segnale sonoro all'inizio della registrazione, ma il nome della ginnasta (o squadra) o dell'attrezzo utilizzato non devono essere menzionati;
  - per ciascun esercizio sarà utilizzato un CD differente;
  - la registrazione della musica deve essere fatta all'inizio del CD;
  - sul CD devono figurare:
    - ❖ il nome della ginnasta e della Società
    - ❖ il simbolo dell'attrezzo utilizzato
    - ❖ la durata della musica
- 2.6. Le caratteristiche dell'accompagnamento musicale determinano la struttura ed il carattere della composizione.
- 2.7. La musica di un esercizio di GR deve avere le caratteristiche richieste per l'accompagnamento musicale di un esercizio di GR: carattere coerente con lo sviluppo dell'esercizio, ritmo ben marcato che accompagni ed enfatizzi il ritmo dei movimenti della ginnasta (movimenti della squadra).
- 2.8. E' richiesta un'armonia molto stretta tra il carattere ed il ritmo della musica, come quello tra il carattere ed il ritmo dell'esercizio e dei suoi movimenti. L'armonia tra la musica e il movimento deve essere enfatizzata per tutta la durata dell'esercizio; se è presente solo all'inizio ed alla fine dell'esercizio la musica è considerata "musica di sottofondo"
- 2.9. La musica deve avere un'unità ed essere completa (è permesso l'arrangiamento di una musica già esistente). Non è permessa la sconnessa successione di differenti frammenti musicali.

### 3. COREOGRAFIA

#### 3.1. GENERALITA' (Esercizi Individuali e di Squadra serie D)

- 3.1.1. La coreografia è caratterizzata da un'idea-guida realizzata dall'inizio alla fine, attraverso un concetto **unitario** utilizzando tutti i movimenti possibili del corpo e dell'attrezzo. Una composizione non deve essere una semplice successione di difficoltà.  
Devono essere utilizzati sufficienti elementi di collegamento - tecnici, estetici ed emozionali - in relazione con la musica, che aiutino a sviluppare il tema dell'esercizio.
- 3.1.2. Le difficoltà corporee devono essere ripartite uniformemente dal principio alla fine dell'esercizio.
- 3.1.3. La concatenazione dei movimenti deve essere logica. Il passaggio da un movimento all'altro – o sequenza di movimenti- deve essere continuo e non una giustapposizione.
- 3.1.4. Deve essere utilizzata l'intera superficie della pedana.
- 3.1.5. Ogni esercizio deve presentare un equilibrio tra mano destra e sinistra nel maneggio dell'attrezzo - minimo 3 elementi eseguiti con la mano sinistra/destra (solo per gli esercizi individuali).

#### 3.2. SCELTA DEGLI ELEMENTI CON L'ATTREZZO

- 3.2.1. Devono essere scelti uniformemente tra tutti i gruppi di elementi tecnici di ogni attrezzo. Gli elementi tecnici devono essere variati per forma, ampiezza, direzioni, piani, velocità.
- 3.2.2. All'inizio ed alla fine dell'esercizio, la ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo. La posizione iniziale dell'esercizio deve essere giustificata e utilizzata per il primo movimento dell'attrezzo. La posizione iniziale e finale dell'esercizio non devono essere estreme.
- 3.2.3. La relazione tra ginnasta e attrezzo deve essere costante. E' possibile eseguire degli elementi decorativi, originali, estetici e coreografici, a condizione che siano molto brevi e non creino un'interruzione nella continuità del movimento dell'attrezzo (fino ad un massimo di 3 volte in ogni composizione e non più di 3 movimenti corporei senza l'attrezzo).
- 3.2.4. I lanci devono essere i più vari possibile nel loro piano, direzione, livello o modalità di maestria, precisamente:
- ogni possibile piano per ciascuna modalità di attrezzo in volo - verticale, orizzontale, obliquo, con rotazione - e in combinazione con diverse direzioni: in avanti, indietro, laterale o in curva.
  - ogni livello della posizione della ginnasta che lancia l'attrezzo: in piedi, al suolo, o in volo

#### 3.3. SCELTA DEGLI ELEMENTI CORPOREI

- 3.3.1. Gli elementi corporei devono essere i più vari possibile
- 3.3.2. Il corpo deve interamente partecipare a tutti i movimenti. I movimenti corporei non devono essere segmentari, ma devono essere accompagnati dal movimento della testa, delle mani, delle braccia, dall'estensione delle spalle e del collo, ecc.
- 3.3.3. Gli elementi con l'attrezzo devono essere coordinati con degli elementi corporei: differenti tipi di spostamenti, differenti tipi di movimenti delle braccia e del tronco, salti, giri, pivots, equilibri, ecc.
- 3.3.4. La varietà dei movimenti deve comprendere anche le caratteristiche seguenti:
- a. dinamismo (velocità ed intensità del movimento)
  - b. utilizzazione dello spazio:
    - direzioni
    - traiettorie
    - livelli di altezza
    - modalità di spostamento
- 3.3.5. La posizione iniziale dell'esercizio deve essere giustificata e utilizzata per il primo movimento dell'attrezzo. **Le posizioni iniziale e finale non devono essere "estreme"**

**FALLI ARTISTICI: PENALITA' Programma Individuale , di coppia e collettivo serie D**

<b>MUSICA</b>			
<b>Penalità</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50 e più</b>
	Assenza d'armonia nel <b>carattere</b> di ogni sequenza di movimenti e la musica, così come nel <b>ritmo</b> di ogni sequenza di movimenti e la musica <b>da 0,10 a 1,00 p.</b>	Assenza di unità tra i passaggi e la continuità durante una parte dell'esercizio	Assenza di unità tra i passaggi e la continuità durante tutto l'esercizio (l'intero esercizio è una serie di elementi sconnessi) <b>0,50</b>
	Assenza d'unità tra differenti temi musicali	Brusca interruzione della musica alla fine dell'esercizio	Musica di sottofondo <b>da 0,50 a 1,00</b>
<b>COREOGRAFIA</b>			
	Mancanza di distribuzione uniforme delle difficoltà		Mancanza di equilibrio tra il lavoro mano destra/sinistra (Minimo 3 elementi)
	Varietà insufficiente nei movimenti tecnici: forme, ampiezze, direzioni, piani, dinamismo	Mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/ traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento	
<b>Scelta degli elementi attrezzo</b>	Assenza d'equilibrio nell'utilizzazione dei differenti gruppi tecnici dell'attrezzo		
	Varietà insufficiente nei lanci/riprese: piano/direzione/livello/modalità	Violazione delle norme esecutive degli elementi decorativi (per ogni elemento supplementare di decorazione - 0,30; non più di 3 elementi nell'esercizio)	
<b>Scelta degli elementi corporei</b>	Varietà insufficiente nell'utilizzazione del corpo	Posizione iniziale non giustificata per il movimento iniziale dell'attrezzo	
			Posizione iniziale o finale estrema
		Varietà insufficiente nel dinamismo (velocità e intensità dei movimenti)	

**Note per il torneo di 1<sup>^</sup>-2<sup>^</sup>-3<sup>^</sup> livello:**

**PEDANA/STRISCIA: n.b. La striscia dovrà essere utilizzata nella sua lunghezza per almeno 1 volta (pen. 0,20 giudice A)**

## PARTE 6

### PROGRAMMA INDIVIDUALE COPPA ITALIA, TORNEO 1<sup>^</sup>-2<sup>^</sup>-3<sup>^</sup> livello, SERIE D

#### FALLI TECNICI PENALITA'

**Nota:** I falli tecnici devono essere penalizzati ogni volta e per ciascun elemento in fallo.

2. TECNICA CORPOREA			
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Generalità	Movimento incompleto		
	Spostamento involontario senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
Tecnica di base	Tenuta scorretta di uno o più segmenti del corpo durante un movimento <b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)</b>		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o entrambe le mani o sull'attrezzo
			Perdita totale di equilibrio con caduta: <b>0,70</b>
		Ginnasta statica	
Salti	Mancanza di ampiezza nella forma: arrivo pesante al suolo		
Equilibri	Mancanza di ampiezza nella forma; Forma non fissata né mantenuta		
Pivots	Mancanza di ampiezza nella forma; Forma né fissata né ben definita		
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione	Asse del corpo non verticale terminando con un passo	
	Spostamento (slittamento) durante la rotazione	Saltelli durante la rotazione	
Souplesse	Mancanza di ampiezza nella forma; Mancanza di continuità nel movimento: interruzione o movimento irregolare	Asse del corpo non verticale terminando con un passo	
Elementi preacrobatici		Elementi preacrobatici non autorizzati	
	Arrivo pesante al suolo	Elementi preacrobatici autorizzati eseguiti con tecnica non autorizzata.	

<b>TECNICA CON L'ATTREZZO</b>			
<b>Penalità</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50 o più</b>
<b>Perdita dell'attrezzo</b>		Perdita e ripresa immediata senza spostamento	Perdita e ripresa dopo un piccolo spostamento (1-2 passi):
			Perdita e ripresa dopo un grande spostamento (3 passi o più): <b>0,70</b>
			Perdita dell'attrezzo ed utilizzazione dell'attrezzo di riserva: <b>0,70</b>
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: <b>0,70</b>
<b>Tecnica con l'attrezzo</b>	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi	
	Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo		
	Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria	Attrezzo statico	
<b>FUNE</b>			
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: per ampiezza, forma, piano di lavoro, o per fune non tenuta ai capi <b>(ogni volta fino a max p. 1.00)</b>		
	Perdita di un capo della fune, con piccolo arresto nell'esercizio	Avvolgimento involontario intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Inciampo nella fune durante salti o saltelli		
	Nodo della fune		
<b>CERCHIO</b>			
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni <b>(ogni volta fino a max p. 1.00)</b> Rotazione irregolare sull'asse verticale		
	Ripresa da un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa da un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio		
<b>PALLA</b>			
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: palla appoggiata contro l'avambraccio, <b>(ogni volta fino a max p. 1.00)</b>		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo		
		Predominanza riprese della palla a 2 mani	

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
<b>CLAVETTE</b>			
<b>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto <b>(ogni volta fino a max p. 1.00)</b>		
	Movimenti irregolari o interruzione del movimento durante i giri e i moulinets e braccia troppo aperte durante i moulinets		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette durante i movimenti asimmetrici		
	<b>per la caduta di 2 clavette in successione: la giudice penalizzerà solo una volta per il totale di numero di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana</b>		
<b>NASTRO</b>			
<b>Tecnica di base</b>	Alterazione del disegno del nastro <b>(ogni volta fino a max p. 1.00)</b>		
	Maneggio scorretto: passaggio/trasmisione imprecisi, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (racordo), schiocco del nastro <b>(ogni volta fino a max p. 1.00)</b>	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	
	Serpentine e Spirali: circoli od onde non sufficientemente serrati/circoli od onde senza la stessa ampiezza (altezza e lunghezza) <b>(ogni volta fino a max p. 1.00)</b>		
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione nell'esercizio	
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, lanci, echappé, ecc.		

**Note:**

**1 PEDANA/STRISCIA:**

ogni superamento al di fuori dei limiti regolamentari con contatto al suolo dell'attrezzo o di una parte del corpo della ginnasta: **0,30 OGNI VOLTA** (uscita della ginnasta, uscita dell'attrezzo) **Giudici Esecuzione**  
ECCEZIONE: le uscite del nastro dalla striscia (Torneo 1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup> - 3<sup>^</sup> livello) non saranno penalizzate.

**2 ABBIGLIAMENTO NON CONFORME: 0,30 Giudici Esecuzione**

- ❖ Costume con o senza maniche (no bretelle fini della danza); non trasparente, aderente al corpo per consentire ai giudici di valutare la posizione corretta di tutte le parti del corpo; scollatura non oltre la metà dello sterno e la base delle scapole; sgambatura non oltre la piega dell'anca.
- ❖ Si possono indossare: collant lungo, costume lungo intero, gonnellino non oltre il bacino (aderenti)
- ❖ Piedi nudi o mezze punte; pettinatura e trucco sobri, no gioielli e piercing.

**3 ATTREZZO NON CONFORME: 0,30 Giudici Esecuzione**

- ❖ **Cerchio:** diametro 70-80-90 cm
- ❖ **Nastro:** m.5-6.

- 5 Attrezzo statico:** gli attrezzi non possono essere semplicemente tenuti, o servire come appoggio ad una ginnasta o ad una sua compagna, o essere semplicemente posati al suolo. (Vedere Esecuzione Esercizi individuali). L'Attrezzo è Statico quando :
- L'attrezzo è tenuto saldamente o schiacciato da una/due mani
  - L'attrezzo è tenuto saldamente o schiacciato da una o più parti del corpo durante più di un movimento del corpo
  - L'attrezzo è tenuto per un movimento preparatorio della Difficoltà e la Difficoltà stessa o due Difficoltà di seguito.
- 6 Ginnasta statica:** la ginnasta non deve restare immobile quando momentaneamente non è più in contatto con l'attrezzo(es. lanci, rotolamenti dell'attrezzo al suolo) o quando aspetta che la compagna esegua o termini la sua azione/movimento (Vedere anche Esercizi individuali, Esecuzione).
- 7 Musica-movimento:** la squadra deve sviluppare attraverso il suo esercizio un'armonia molto stretta tra il carattere e quello di ogni sequenza dei movimenti. La durata di ogni sequenza è determinata dalla struttura stessa della composizione musicale scelta.

### VALUTAZIONE DELL'ESECUZIONE **TECNICO ARTISTICA (E)**

Ogni giudice esecuzione (E) deve rilevare tutti i falli **tecnici ed artistici** ed assegnare il totale delle penalizzazioni.

## ESECUZIONE (E) PENALITA'

### INTEGRAZIONE PROGRAMMA INDIVIDUALE SERIE D

(NO COPPA ITALIA – TORNEO 1<sup>^</sup>-2<sup>^</sup>-3<sup>^</sup> livello)

**Nota:** I falli di Esecuzione devono essere penalizzati ogni volta e per ciascun elemento in fallo.

1. MUSICA			
Penalità	0.10	0.30	0.30 o più
Musica Movimento			Assenza di accordo tra musica e movimento alla fine dell'esercizio: <b>0,50</b>
			Assenza di accordo tra musica e movimento alla fine dell'esercizio a causa di una perdita dell'attrezzo: <b>0,30 +</b> la perdita dell'attrezzo

## ESECUZIONE (E) - PENALITA'

### INTEGRAZIONE PROGRAMMA ESERCIZI COPPIA E COLLETTIVO SERIE D

(NO COPPA ITALIA –TORNEO 1<sup>^</sup>-2<sup>^</sup>-3<sup>^</sup> livello)

**Nota:** I falli d'esecuzione sono da penalizzare ogni volta e per ciascun elemento in fallo, eccetto nel caso di penalità forfetarie.

1. MUSICA E MOVIMENTO			
Penalità	0,10	0,30	0,50
<b>MUSICA</b>	Assenza d'armonia nel <b>carattere</b> di ogni sequenza di movimenti e la musica, così come nel <b>ritmo</b> di ogni sequenza di movimenti e la musica <b>da 0,10 a 1,00 p.</b>	Assenza di unità tra i passaggi e la continuità durante una parte dell'esercizio	Assenza di unità tra i passaggi e la continuità durante tutto l'esercizio (l'intero esercizio è una serie di elementi sconnessi) <b>0,50</b>
	Assenza d'unità tra differenti temi musicali	Brusca interruzione della musica alla fine dell'esercizio	Musica di sottofondo <b>da 0,50 a 1,00</b>
<b>Musica – movimento (ogni ginnasta)</b>	Mancanza di sincronia tra il ritmo individuale e quello della squadra		Assenza di accordo tra musica - movimento alla fine dell'esercizio
		Assenza di accordo tra musica - movimento alla fine dell'esercizio a causa di una perdita d'attrezzo: <b>0,30</b> (+ la perdita dell'attrezzo	
2. FALLI DI SQUADRA			
<b>Sincronia e armonia</b>	Mancanza di sincronia nella velocità, ampiezza o intensità di espressione <b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)</b>		
<b>Formazioni e spostamenti</b>	Alterazione della formazione		
	Imprecisione nella direzione e nella forma degli spostamenti		
			Collisione tra le ginnaste (+ tutte le conseguenze)

**Nota.** L'assenza di ampiezza in un elemento corporeo o la differenza nella forma di un movimento dell'attrezzo di una o più ginnaste causa un'alterazione nell'armonia generale o nella sincronia. Di conseguenza, dovrà essere applicata una penalità, indipendentemente se c'è stato un fallo tecnico o meno.

1. TECNICA CON L'ATTREZZO			
Le norme generali per gli esercizi individuali sono valide anche per gli esercizi di squadra			
Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
<b>Perdita dell'attrezzo (ogni ginnasta)</b>		Perdita e ripresa immediata senza spostamento	
			Perdita e ripresa dopo un piccolo spostamento (1-2 passi): <b>0,50</b>
			Perdita e ripresa dopo un grande spostamento (3 passi o più): <b>0,70</b>
			Perdita dell'attrezzo ed utilizzazione dell'attrezzo di riserva: <b>0,50</b>
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: <b>0,70</b>

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
Tecnica con l'attrezzo (ogni ginnasta)	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi	
	Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo		
	Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria		Collisione tra gli attrezzi (+le conseguenze)
		Attrezzo statico, anche durante la collaborazione e all'inizio dell'esercizio	

<b>CERCHIO (le norme generali per gli esercizi individuali sono valide anche per gli esercizi di squadra)</b>			
Tecnica di base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni <b>(ogni volta fino a max p. 1.00)</b> Rotazione irregolare sull'asse verticale		
	Ripresa da un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa da un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio		
<b>2. TECNICA CORPOREA</b>			
Generalità	Movimento incompleto		
	Spostamento involontario senza lancio: aggiustamento della posizione sulla pedana		
	Tenuta scorretta di un segmento del corpo durante un movimento <b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1.00)</b>		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento <b>(ogni ginnasta)</b>	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento <b>(ogni ginnasta)</b>	Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo : <b>0,50 (ogni ginnasta)</b>
			Perdita totale di equilibrio con caduta: <b>0,70 (ogni ginnasta)</b>
All'inizio dell'esercizio		Ginnasta/e senza attrezzo per più di 4 movimenti; staticità della ginnasta/e o dell'attrezzo per più di 4 movimenti	
Durante l'esercizio		Ginnasta/e con più di un attrezzo per un tempo prolungato (4 mov.)	
		2 o più attrezzi tenuti da una ginnasta senza maneggio	
		Elementi di collaborazione: ginnasta o attrezzo statici per più di 3 movimenti	

Penalità	0,10	0,30	0,50 o più
<b>Salti</b>	Mancanza di ampiezza nella forma arrivo pesante al suolo	Arrivo pesante al suolo	
<b>Equilibri</b>	Mancanza di ampiezza nella forma Forma non fissata né mantenuta	Forma non fissata né ben definita	
<b>Pivots</b>	Mancanza di ampiezza nella forma Forma non fissata né mantenuta	Forma non ben definita e fissata	
	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione	Asse del corpo non verticale terminando con un passo	
	Spostamento (slittamento) durante la rotazione	saltelli durante la rotazione	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo
<b>Souplesse</b>	Mancanza di ampiezza nella forma. Mancanza di continuità nel movimento: interruzione o movimento irregolare	Mancanza di continuità del movimento: interruzione o movimento irregolare	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo
Penalità	0,10	0,20	0,30 o più
<b>Elementi preacrobatici</b>		Elementi preacrobatici non autorizzati	
	Arrivo pesante al suolo	Elementi preacrobatici autorizzati eseguiti con tecnica non autorizzata.	

#### Note:

- I falli d'esecuzione sono normalmente da penalizzare per ogni ginnasta; tutte le altre penalità, che non hanno la precisazione in grassetto, sono penalità forfetarie applicate indipendentemente dal numero delle ginnaste in fallo .
- PEDANA/STRISCIA:** ogni superamento al di fuori dei limiti regolamentari con contatto al suolo dell'attrezzo o di una parte del corpo della ginnasta: **0,30 OGNI VOLTA** (uscita della ginnasta, uscita dell'attrezzo) **Giudici Esecuzione**
- ABBIGLIAMENTO NON CONFORME: 0,30 Giudici Esecuzione**  
**Costume con o senza maniche (no bretelle fini della danza); non trasparente, aderente al corpo per consentire ai giudici di valutare la posizione corretta di tutte le parti del corpo; scollatura non oltre la metà dello sterno e la base delle scapole; sgambatura non oltre la piega dell'anca.**  
**Si possono indossare: collant lungo, costume lungo intero, gonnellino non oltre il bacino (aderenti)**  
**Piedi nudi o mezze punte; pettinatura e trucco sobri, no gioielli e piercing.**
- ATTREZZO NON CONFORME: 0,30 Giudici Esecuzione**  
**Cerchio: diametro 70-80-90 cm**
- Attrezzo statico:** gli attrezzi non possono essere semplicemente tenuti, o servire come appoggio ad una ginnasta o ad una sua compagna, o essere semplicemente posati al suolo. (Vedere Esecuzione Esercizi individuali).
- Ginnasta statica:** la ginnasta non deve restare immobile quando momentaneamente non è più in contatto con l'attrezzo o quando aspetta che la compagna esegua o termini la sua azione/movimento (Vedere anche Esercizi individuali, Esecuzione).
- Musica-movimento:** la squadra deve sviluppare attraverso il suo esercizio un'armonia molto stretta tra il carattere e quello di ogni sequenza dei movimenti. La durata di ogni sequenza è determinata dalla struttura stessa della composizione musicale scelta.

#### VALUTAZIONE DELL'ESECUZIONE (E)

Ogni giudice esecuzione (E) deve rilevare tutti i falli tecnici e artistici ed assegnare il totale delle penalizzazioni.