



SEZIONE G. RITMICA

PROGRAMMI GR/GpT 2016

Indicazioni tecniche e di giuria

DTNR MARINA PIAZZA

Con la collaborazione di :

Alexia Agnani , Collaboratrice DTNR per GR/GpT
RGN M. Isabella Zunino Reggio
DTNGpT Emiliana Polini

Versione 28/09/2015

COME E' STRUTTURATO IL DOCUMENTO

| | |
|---|---------|
| La PARTE 1 si intitola: Attività agonistiche di base GR/GpT COPPA ITALIA, TORNEO GPT PROGRAMMA TECNICO, Indicazioni tecniche e di giuria | pag. 3 |
| La PARTE 2 si intitola: CAMPIONATO SERIE D GR/GpT PROGRAMMA TECNICO, Indicazioni tecniche e di giuria | pag. 5 |
| La PARTE 3 si intitola: CRITERI DI VALIDITA' delle difficoltà e indicazioni tecniche ed esecutive Validi per serie D; Coppa Italia (progressioni individuali) Torneo GPT | pag. 9 |
| La PARTE 4 si intitola: 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 | pag. 11 |
| La PARTE 5 si intitola: ARTISTICO Indicazioni per Programma Individuale e di Squadra serie D Penalità Programma Individuale e di Squadra serie D (da utilizzare SOLO per la serie D) | pag. 13 |
| La PARTE 6 si intitola: ESECUZIONE (E) Penalità per Programma Individuale serie D, Progressioni individuali Coppa Italia e Torneo GPT Integrazione Penalità per Programma Individuale serie D (musica) Penalità per Programma coppia e collettivo serie D | pag. 16 |
| Allegati: | |
| <ul style="list-style-type: none">• Griglia tecnica unica 2016 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 2016

COPPA ITALIA

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

La durata dell'esercizio deve essere compresa fra i 60" e 75".

Gli elementi imposti devono essere eseguiti contemporaneamente e scelti nella griglia specifica GR/GpT 2016 e di 3 differenti gruppi strutturali:

1^a fascia: 4 elementi da 0,10/0,20

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

3^a/4^a 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 (durata min 30" - max 60").

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 di 3 differenti gruppi strutturali, scelti nella griglia specifica GR/GpT 2016:

1^a fascia: 4 elementi da 0,10/0,20

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

3^a/4^a 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^a- 2^a - 3^a 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 60", 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 di tutte le fasce del 3° livello alla fase nazionale, dovranno presentare l'esercizio con musica, anche cantata (per le esigenze riferirsi ai falli di Artistico parte 5 pag.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)

DIFFICOLTÀ

Ogni difficoltà potrà essere 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 e del 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):

gruppi strutturali, scheda non scritta correttamente (valori, totali, difficoltà in esubero).

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

Gli elementi tecnici dovranno essere scritti sulle apposite schede.

Gli elementi tecnici eseguiti dopo il tempo max. di esecuzione (60") 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 (Juniores 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 2004- al 2008 compresi)

Livello B - Open

max 10 diff. fino a 0,50 (Junior e/o Senior anni dal 2003 e precedenti)

Riferimento: Griglia GR/GpT 2016

ESIGENZE COMPOSITIVE

| | *DIFFICOLTÀ – Max. p.4,00 (liv A) / p.5.00 (liv B) | **Esigenze Compositive (Artistico) |
|---|--|---|
| CORPO LIBERO COLLETTIVO 1'15" - 1'30" | <p>Livello A – Allieve</p> <ul style="list-style-type: none"> - Max n.8 difficoltà da 0,10 - 0,50 - Min 1 max 2 difficoltà per gruppo corporeo - In aggiunta alle difficoltà sopra indicate, va inserita 1 combinazione di passi Danza da 0,30 <p>Livello B – Open</p> <ul style="list-style-type: none"> - Max n.10 difficoltà da 0,10 - 0,50 con - Min 1 max 3 difficoltà per gruppo corporeo - In aggiunta alle difficoltà sopra indicate, va inserita 1 combinazione di passi Danza da 0,30 | <p><u>Minimo n.3 elementi di collaborazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Collaborazioni semplici - Collaborazioni con superamenti, passaggi, attraversamenti - Collaborazioni con superamento con rovesciamento - Collaborazioni con superamento con salto e rovesciamento |
| ESERCIZI INDIVIDUALI 1'15" - 1'30" | <p>Livello A – Allieve</p> <ul style="list-style-type: none"> - Max n.8 difficoltà da 0,10 - 0,50 di cui min. 2 di ciascun gruppo (max. 1 Rischio) - In aggiunta alle difficoltà sopra indicate, va inserita 1 combinazione di passi Danza da 0,30 <p>Livello B – Open</p> <ul style="list-style-type: none"> - Max n. 10 difficoltà da 0,10 - 0,50 di cui min. 2 di ciascun gruppo (max. 2 Rischi) - In aggiunta alle difficoltà sopra indicate, va inserita 1 combinazione di passi Danza da 0,30 | <p><u>Tutti i gruppi tecnici di attrezzo devono essere rappresentati con almeno 1 elemento (penalità 0,10).</u></p> |
| PALLA/NASTRO in successione 1'15" - 1'30" | <p>Livello A – Allieve</p> <ul style="list-style-type: none"> - Max n.8 difficoltà totali (Max 1 Rischio) <u>Palla:</u> Max n.4 difficoltà da 0,10 - 0,50 di cui min.1 di ciascun gruppo <u>Nastro:</u> Max n.4 difficoltà da 0,10 - 0,50 di cui min.1 di ciascun gruppo - In aggiunta alle difficoltà sopra indicate, va inserita 1 combinazione di passi Danza da 0,30 <p>Livello B – Open</p> <ul style="list-style-type: none"> - Max n.10 difficoltà totali (Max 2 Rischi) <u>Palla:</u> Max n.5 difficoltà da 0,10 - 0,50 di cui min. 1 di ciascun gruppo <u>Nastro:</u> Max n.5 difficoltà da 0,10 - 0,50 di cui min. 1 di ciascun gruppo - In aggiunta alle difficoltà sopra indicate, va inserita 1 combinazione di passi Danza da 0,30 | <p><u>Tutti i gruppi tecnici di attrezzo devono essere rappresentati con almeno 1 elemento (penalità 0,10).</u></p> |
| CERCHIO In COPPIA 1'15" - 1'30" | <p>Livello A – Allieve</p> <ul style="list-style-type: none"> - Max n.8 difficoltà da 0,10 - 0,50 di cui min. 1 di ciascun gruppo (max. 1 Rischio) - Min. 2 diff. di scambio per lancio da p. 0,40 (non deve esserci difficoltà di corpo). Distanza min. 4m - In aggiunta alle difficoltà sopra indicate, va inserita 1 combinazione di passi Danza da 0,30 <p>Livello B – Open</p> <ul style="list-style-type: none"> - Max n.10 difficoltà da 0,10 - 0,50 di cui min. 1 di ciascun gruppo (max. 2 Rischi) - Min. 2 diff. di scambio per lancio da p. 0,40 (non deve esserci difficoltà di corpo). Distanza min. 4m - In aggiunta alle difficoltà sopra indicate, va inserita 1 combinazione di passi Danza da 0,30 | <p>Minimo n.3 elementi di collaborazione <u>C.d.P. 2013 -16:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - scambi multipli con tecnica differente(s/c lanci) - Grande lancio di 2 o più attrezzi simultaneamente dalla stessa ginnasta - Con lancio + rischio + perdita contatto visivo durante il volo - Con lancio + rischio + perdita contatto visivo durante il volo + passaggio sopra o sotto o attraverso l'attrezzo |

* Per le Difficoltà vedi Griglia tecnica unica GR/GpT 2016 e le parti 3 e 4 del documento

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

Composizione della squadra: da 4 a 8 ginnaste. La rappresentativa può essere formata totalmente da ginnaste della GpT o da max il 50% (arrotondato per difetto) di ginnaste della sezione GR. Nell'esercizio collettivo a corpo libero, in quello a coppia ed in successione, deve essere rispettata la percentuale del 50% (arrotondato per difetto). Per la categoria Open (Juniores 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.

In ogni prova ciascuna squadra alterna le ginnaste a 3 dei 4 esercizi previsti (a scelta) seguendo l'ordine qui indicato:

corpo libero collettivo, palla/nastro in successione, cerchio in coppia, esercizio individuale

Esempio di passaggio di una rappresentativa con 4 ginnaste:

| | |
|--------------------------------|----------------|
| Collettivo a corpo libero: | ginnaste wxyz |
| Palla e nastro in successione: | ginnaste |
| Cerchio in coppia: | ginnaste y z |
| Esercizio individuale: | ginnasta x |

Ogni ginnasta può eseguire max. 3 esercizi: in questo caso uno dei tre esercizi deve essere il collettivo a corpo libero (se la ginnasta esegue solo 1-2 esercizi, non è obbligatorio che fra questi ci sia il corpo libero).

N.B. Per le Allieve e le Juniores è possibile utilizzare il nastro da 5m.

PUNTEGGIO : (D + E)

Max: 14,00 per ciascun esercizio (livello A)

Max: 15,00 per ciascun esercizio (livello B)

VALORE DIFFICOLTÀ:

p.4,00 (liv. A)

p.5.00 (liv. B)

VALORE ESECUZIONE TECNICO-ARTISTICA p.10,00 max. - vedi C.d.P. 2013-2016 adattato

CLASSIFICA:

Fase regionale e nazionale: classifica a SQUADRE (somma dei punteggi dei 3 esercizi eseguiti)

INDICAZIONI TECNICHE E DI GIURIA

Serie D GR/GpT

DIFFICOLTA' (vedi Griglia Gr/Gpt 2016 corpo libero e schema gruppi tecnici attrezzi)

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

Ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita, indipendentemente da come viene realizzata.

Le difficoltà in esubero (dichiarate o non) non saranno convalidate.

ECCEZIONE: è consentito eventualmente utilizzare (ma non dichiarare) difficoltà di livello A della griglia, che saranno considerate elementi di collegamento (non saranno valutate ai fini del D ma saranno valutate ai fini dell'Esecuzione).

Corpo libero da 4 a 8 Ginnaste: la difficoltà è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti.

Cerchio in coppia: uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta non sarà considerato valido.

La perdita d'attrezzo di 1 ginnasta durante una difficoltà individuale non annulla la difficoltà, ma sarà penalizzata a livello esecutivo.

Negli esercizi in coppia o nei collettivi in caso di utilizzo di difficoltà di valore diverso, il valore da attribuire è quello più basso.

VALUTAZIONE: La somma delle difficoltà realizzate

ESERCIZIO 4-8 ginnaste (corpo libero): la difficoltà è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti

- Le difficoltà di corpo non possono essere ripetute. La difficoltà ripetuta sarà annullata (no penalità)

- Corpo libero: in caso di difficoltà "miste", quando cioè le ginnaste eseguono contemporaneamente difficoltà appartenenti a gruppi diversi, ai fini del riconoscimento del Gruppo Corporeo vale il gruppo 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 **0,40**. Non saranno presi in considerazione eventuali difficoltà di corpo ed elementi che aumentano il valore dello scambio (distanza, suolo). Distanza minima: 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: vedere 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[^]- 2[^]- 3[^]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

Salto cosacco: il piede può non essere in contatto con il bacino ma comunque significativamente vicino, 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).

PIVOT

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

COMBINAZIONE DI PASSI DI DANZA

Minimo 1 combinazione di Passi di danza, continui e collegati (da balli, folklore, danza moderna, ecc.) che mostrino differenti tipi di movimenti ritmici, con l'attrezzo in movimento, durante l'intera combinazione ed eseguiti con la durata minima prevista dalla Griglia per la gara scelta, in accordo con il tempo e il ritmo della musica NON è possibile eseguire una difficoltà corporea o un elemento pre-acrobatico durante i passi di danza, per tutte le gare GR/GpT.

RISCHIO

Vedere nota nella Griglia relativamente a utilizzo dei diversi valori e attribuzione bonus.

La caduta dell'attrezzo, il passo tra le rotazioni o **più di 2 passi** prima della ripresa, o il fallo tecnico grave durante il rischio o sulla ripresa dell'attrezzo, annullano la difficoltà di rischio (giuria D, falli esecutivi giuria E)

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 la 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 del corpo.

PARTE 4

GRUPPI TECNICI DEGLI ATTREZZI per gare GR/GpT

Ogni difficoltà corporea (vedi griglia unica 2016 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[^], 2[^], 3[^] 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[^], 2[^], 3[^] livello)

* 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 | |
|----------------|---|
| 1.1 | Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune. |
| 1.2. | Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune. |
| 1.3. | Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile) |
| 1.4. | Echappé di un capo |
| 1.5. | Giri della fune |
| 1.6. | Maneggio: <ul style="list-style-type: none">• Oscillazioni• Circondazioni• movimenti ad otto• vele• ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra) |
| 1. | Note. La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli. |
| 2. | 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 [^] , 2 [^] , 3 [^] livello, giudice Artistico Serie D) |
| 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 [^] , 2 [^] , 3 [^] livello, giudice Artistico Serie D) |

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^, 2^, 3^ 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[^], 2[^], 3[^] 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[^], 2[^], 3[^] 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

| MUSICA | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|
| Penalità | 0,10 | 0,30 | 0,50 e più |
| | Assenza d'armonia nel carattere di ogni sequenza di movimenti e la musica, così come nel ritmo di ogni sequenza di movimenti e la musica da 0,10 a 1,00 p. | 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) 0,50 |
| | Assenza d'unità tra differenti temi musicali | Brusca interruzione della musica alla fine dell'esercizio | Musica di sottofondo da 0,50 a 1,00 |
| COREOGRAFIA | | | |
| | 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 | |
| Scelta degli elementi attrezzo | Assenza d'equilibrio nell'utilizzazione dei differenti gruppi tecnici dell'attrezzo | | |
| | Varietà insufficiente nei lanci/ripreses: 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) | |
| Scelta degli elementi corporei | 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[^]-2[^]-3[^] 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[^]-2[^]-3[^] 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 (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00) | | |
| | 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: 0,70 |
| | | Ginnasta statica | |
| Salti | Mancanza di ampiezza nella forma: arrivo pesante al suolo | | |
| Equilibri | Mancanza di ampiezza nella forma; Forma non fissata né mantenuta | | |
| Pivots Rotazioni | 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 | |
| Elementi preacrobatici | | Elementi preacrobatici non autorizzati | |
| | Arrivo pesante al suolo | Elementi preacrobatici autorizzati eseguiti con tecnica non autorizzata. | |

| TECNICA CON L'ATTREZZO | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| Penalità | 0,10 | 0,30 | 0,50 o più |
| Perdita dell'attrezzo | | 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): 0,70 |
| | | | Perdita dell'attrezzo ed utilizzazione dell'attrezzo di riserva: 0,70 |
| | | | Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70 |
| Tecnica con l'attrezzo | Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi | Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi | |
| | Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo | | |
| | Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria | Attrezzo statico | |
| FUNE | | | |
| Tecnica di base | Maneggio scorretto: per ampiezza, forma, piano di lavoro, o per fune non tenuta ai capi (ogni volta fino a max p. 1.00) | | |
| | 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 | | |
| CERCHIO | | | |
| Tecnica di base | Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni (ogni volta fino a max p. 1.00) 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 | | |
| PALLA | | | |
| Tecnica di base | Maneggio scorretto: palla appoggiata contro l'avambraccio, (ogni volta fino a max p. 1.00) | | |
| | 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 |
|------------------------|--|--|------------|
| CLAVETTE | | | |
| Tecnica di base | Maneggio scorretto (ogni volta fino a max p. 1.00) | | |
| | 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 | | |
| | 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 | | |
| NASTRO | | | |
| Tecnica di base | Alterazione del disegno del nastro (ogni volta fino a max p. 1.00) | | |
| | Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro (ogni volta fino a max p. 1.00) | Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio | |
| | Serpentine e Spirali: circoli od onde non sufficientemente serrati/circoli od onde senza la stessa ampiezza (altezza e lunghezza) (ogni volta fino a max p. 1.00) | | |
| | 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. (ogni volta) | | |

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[^] - 2[^] - 3[^] 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.
- ❖ Fasciature o elementi di supporto non possono essere colorati e devono essere di color beige (carne)

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:
- è tenuto saldamente o schiacciato da una/due mani
 - è tenuto saldamente o schiacciato da una o più parti del corpo durante più di un movimento del corpo
 - 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 della musica e quello di ogni sequenza di 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[^]-2[^]-3[^] 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: 0,50 |
| | | | Assenza di accordo tra musica e movimento alla fine dell'esercizio a causa di una perdita dell'attrezzo: 0,30 + la perdita dell'attrezzo |

ESECUZIONE (E) - PENALITA'

INTEGRAZIONE PROGRAMMA ESERCIZI COPPIA E COLLETTIVO SERIE D

(NO COPPA ITALIA –TORNEO 1[^]-2[^]-3[^] 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 |
| MUSICA | Assenza d'armonia nel carattere di ogni sequenza di movimenti e la musica, così come nel ritmo di ogni sequenza di movimenti e la musica da 0,10 a 1,00 p. | 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) 0,50 |
| | Assenza d'unità tra differenti temi musicali | Brusca interruzione della musica alla fine dell'esercizio | Musica di sottofondo da 0,50 a 1,00 |
| Musica – movimento (ogni ginnasta) | 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: 0,30 + la perdita dell'attrezzo | |
| 2. FALLI DI SQUADRA | | | |
| Sincronia e armonia | Mancanza di sincronia nella velocità, ampiezza o intensità di espressione (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00) | | |
| Formazioni e spostamenti | 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 |
| Perdita dell'attrezzo (ogni ginnasta) | | Perdita e ripresa immediata senza spostamento | |
| | | | Perdita e ripresa dopo un piccolo spostamento (1-2 passi): 0,50 |
| | | | Perdita e ripresa dopo un grande spostamento (3 passi o più): 0,70 |
| | | | Perdita dell'attrezzo ed utilizzazione dell'attrezzo di riserva: 0,70 |
| | | | Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: 0,70 |
| Penalità | 0,10 | 0,30 | 0,50 o più |
| Tecnica con l'attrezzo (ogni ginnasta) | Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi | Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi | |
| | Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | Contatto involontario con il corpo con alterazione della traiettoria | | Collisione tra gli attrezzi (+le conseguenze) |
| | | Attrezzo statico, anche durante la collaborazione e all'inizio dell'esercizio | |

CERCHIO (le norme generali per gli esercizi individuali sono valide anche per gli esercizi di squadra)

| | | | |
|------------------------|---|---|--|
| Tecnica di base | Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni (ogni volta fino a max p. 1.00) 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 | | |

2. TECNICA CORPOREA

| | | | |
|----------------------------------|--|---|--|
| Generalità | Movimento incompleto | | |
| | Spostamento involontario senza lancio: aggiustamento della posizione sulla pedana | | |
| | Tenuta scorretta di un segmento del corpo durante un movimento (ogni volta fino ad un massimo di punti 1.00) | | |
| | Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (ogni ginnasta) | Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento (ogni ginnasta) | Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo : 0,50 (ogni ginnasta) |
| | | | Perdita totale di equilibrio con caduta: 0,70 (ogni ginnasta) |
| All'inizio dell'esercizio | | Ginnasta/e senza attrezzo per più di 4 secondi; staticità della ginnasta/e o dell'attrezzo per più di 4 secondi | |
| Durante l'esercizio | | Ginnasta/e con più di un attrezzo per un tempo prolungato (4 secondi) | |
| | | 2 o più attrezzi tenuti da una ginnasta senza maneggio | |
| | | Elementi di collaborazione: ginnasta o attrezzo statici per più di 4 secondi | |

| Penalità | 0,10 | 0,30 | 0,50 o più |
|-------------------------------|---|--|---|
| Salto | Mancanza di ampiezza nella forma arrivo pesante al suolo | Arrivo pesante al suolo | |
| Equilibri | Mancanza di ampiezza nella forma Forma non fissata né mantenuta | Forma non fissata né ben definita | |
| Pivots Rotazioni | 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 |
| Penalità | 0,10 | 0,20 | 0,30 o più |
| Elementi preacrobatici | | 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 forfettarie 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.
 Fasciature o elementi di supporto non possono essere colorati e devono essere di color beige (carne)

4 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.