LIBERTAS ROMA
CENTRO COMUNALE SPORTIVO
Settore Ginnastica
Sezione Ginnastica Ritmica

CENTRO NAZIONALE SPORTIVO LIBERTAS APS

In collaborazione con Confsport Italia A.S.D.

CODICE DEI PUNTEGGI

Anno sportivo 2026-2027

CENTRO COMUNALE LIBERTAS ROMA - *Viale Salvatore Rebecchini, 17 - 00148 Roma - Tel: 0655282936 / 065506622*
segreteria@libertasccroma.it - segreteria@pec.libertasccroma.it - www.libertasccroma.it

ITALIA — ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

Ente di Promozione Sportiva Paralimpica riconosciuto dal Comitato Italiano Paralimpico

SPORT E SALUTE

CENTRO NAZIONALE SPORTIVO LIBERTAS — CAMPIONATI NAZIONALI GINNASTICA RITMICA

Fotografo Ufficiale Alex BIANCHINI

Sponsor BOCCADAMO GIOIELLI

Settore Ginnastica
Sezione Ginnastica Ritmica

CODICE DEI PUNTEGGI 2026 – 2027

INDICE

GENERALITA'

1. COMPETIZIONI E PROGRAMMI
2. CRONOMETRAGGIO (TIMING)
3. COMPOSIZIONE DELLA GIURIA
4. PEDANA
5. ATTREZZI
6. ESERCIZIO INTERROTTO
7. ABBIGLIAMENTO DI GARA DELLE GINNASTE
8. REQUISITI PER L'ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE
9. DISCIPLINA DELLE GINNASTE
10. DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI
11. PENALITÀ DEI GIUDICI CRONOMETRISTA, DI LINEA E GIUDICE RESPONSABILE

ESERCIZI INDIVIDUALI

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ
2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)
3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO
4. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)
5. DIFFICOLTA' D'ATTREZZO
6. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)
7. SALTI
8. EQUILIBRI
9. ROTAZIONI

ARTISTICO – esercizi individuali

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ARTISTICO
2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE
3. IDEA GUIDA E CARATTERE
4. ESPRESSIVITÀ
5. COMBINAZIONE(I) DI PASSI DI DANZA (S)
6. CAMBI DINAMICI: CREARE CONTRASTI – ED EFFETTI CON LA MUSICA
7. COLLEGAMENTI
8. RITMO E FINALE CON LA MUSICA
9. USO DELLO SPAZIO/PEDANA
10. INTERRUZIONE DI CONTINUITA'
11. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE

ESECUZIONE – esercizi individuali

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE
2. SPIEGAZIONI PER LE PENALITÀ DI ESECUZIONE

ESERCIZI DI SQUADRA

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ
2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)
3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO

4. DIFFICOLTA’ CON SCAMBIO (DE)
5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)
6. DIFFICOLTA’ CON COLLABORAZIONE (DC)
7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)

ARTISTICO – esercizi di squadra

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ARTISTICO
2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE
3. IDEA GUIDA E CARATTERE
4. ESPRESSIVITÀ
5. COMBINAZIONE(I) DI PASSI DI DANZA (S)
6. CAMBI DINAMICI: CREARE CONTRASTI – ED EFFETTI CON LA MUSICA
7. LAVORO COLLETTIVO
8. COLLEGAMENTI
9. RITMO E FINALE CON LA MUSICA
10. FORMAZIONI
11. INTERRUZIONE DI CONTINUITA’
12. COSTRUZIONI DEL CORPO/POSIZIONI RIALZATE
13. CONTATTO TRA L’ATTREZZO E LE GINNASTE

ESECUZIONE – esercizi di squadra

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE
2. SPIEGAZIONI PER LE PENALITÀ DI ESECUZIONE

GENERALITA'

1. **COMPETIZIONI E PROGRAMMI**

I programmi delle competizioni sono descritti in dettaglio nel Regolamento Tecnico e nei Programmi Tecnici.

2. **CRONOMETRAGGIO (TIMING)**

Il cronometro partirà non appena la ginnasta individualista o 1ª ginnasta della squadra/coppia comincia a muoversi e sarà fermato non appena la ginnasta/ultima ginnasta della squadra/coppia è totalmente immobile.

È tollerata una breve introduzione musicale – fino a 4 secondi – senza movimenti del corpo e/o dell'attrezzo.

Il cronometraggio (Timing) relativo a tutti gli esercizi (preparazione prima dell'esercizio, durata dell'esercizio della ginnasta) sarà assegnato con incrementi di secondi interi.

Penalità del Giudice Cronometrista: 0.005 per ogni secondo in più o in meno, contati con incrementi di secondi interi

3. **COMPOSIZIONE DELLA GIURIA**

La giuria superiore è composta da Presidente di Giuria e Controllo.

- Per i Campionati INSIEME, ELITE, COPPA ITALIA (livello A e B), salvo diverse disposizioni, la composizione della Giuria per gli esercizi individuali o di squadra consiste in 2 gruppi di giudici: Gruppo D (Difficoltà) e Gruppo E (Esecuzione).

  Giudici Difficoltà (D):
  4 giudici, suddivisi in 2 sottogruppi
  - Il primo sottogruppo (D) - 2 giudici (DB1 e DB2)
  - Il secondo sottogruppo (D) - 2 giudici (DA1 e DA2)

  Giudici Artistico (A): 2 giudici (A1 e A2)
  Giudici Esecuzione (E): 2 giudici (E1 e E2)

- Per i Campionati di SERIE A, SERIE B, SERIE C, COPPA ITALIA (livello C e D) e ARCOBALENO, la composizione della giuria consiste in 2 gruppi: Gruppo D (Difficoltà) e Gruppo E (Esecuzione)

  Gruppo Giudici Difficoltà (D): 2 giudici (D1 e D2)
  Gruppo Giudici Esecuzione (E): 2 giudici (E1 e E2)

Funzioni del gruppo D

Per i Campionati INSIEME, ELITE, COPPA ITALIA (livello A e B):

a) Il primo sottogruppo del Gruppo giudici (DB1 e DB2) registra il contenuto dell'esercizio:
   - Per l'individuale: valuta il numero e il valore tecnico delle Difficoltà Corporee (DB), il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici di Rotazione (R);
   - Per la Squadra: valuta il numero e il valore tecnico delle Difficoltà di Corpo (DB), delle Difficoltà di Scambio (DE) il numero, il valore tecnico degli Elementi Dinamici di Rotazione (R);
   - I giudici DB1 e DB2 operano indipendentemente e assegnano un punteggio DB comune (MEDIA tra le due giudici).

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

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

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

Per i Campionati SERIE A, SERIE B, SERIE C, COPPA ITALIA (livello C e D) e ARCOBALENO, il Gruppo giudici D (D1 e D2) registra il contenuto dell'esercizio:

- Per l'individuale: valuta il numero e il valore tecnico delle Difficoltà Corporee (DB), il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici con Rotazione (R), Combinazioni di Passi di Danza (S) e il numero e il valore tecnico delle Difficoltà di Attrezzo (DA);
- Per la squadra: valuta il numero e il valore tecnico delle Difficoltà di Corpo (DB), delle Difficoltà di Scambio (DE) il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici di Rotazione (R), Combinazioni di Passi di Danza (S) e valuta il numero e il valore tecnico Difficoltà con Collaborazione (DC).
- I giudici D1 e D2 operano indipendentemente e assegnano un punteggio DB comune (MEDIA tra le due giudici).

Il giudice D1 (salvo diverse disposizioni) è il Giudice Responsabile che applicherà le rispettive penalità. Il Presidente di Giuria deve confermare le penalità applicate dal Giudice Responsabile.

Funzioni del gruppo E

Per i Campionati INSIEME, ELITE, COPPA ITALIA (livello A e B):

- il Gruppo giudici A (A1 e A2) valuta i falli artistici per deduzione;
- il Gruppo giudici E (E1 e E2) valuta i falli tecnici per deduzione;
- I giudici A1 e A2, E1 e E2 giudicano separatamente e poi determinano congiuntamente le penalità (media tra le due giudici);
- Il punteggio finale E: penalità sottratte da 20,00 p.

Per i Campionati SERIE A, SERIE B, SERIE C, COPPA ITALIA (livello C e D) e ARCOBALENO:

- il Gruppo giudici E (E1 e E2) valuta i falli artistici e tecnici per deduzione: somma delle penalizzazioni A+E/2= p. 10,00 max
- I giudici E1 e E2 giudicano separatamente e poi determinano congiuntamente le penalità (media tra le due giudici);
- Il punteggio finale E: penalità sottratte da 10,00 p.

Funzioni del giudice cronometrista

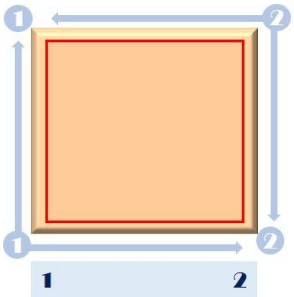
- Avviare il cronometro quando ciascuna ginnasta/squadra/coppia inizia a preparare la posa di partenza, per controllare la durata di un eventuale ritardo;
- Controllare la durata dell'esercizio;
- Controllare le violazioni del tempo e registrare l'esatto conteggio dei secondi in più o in meno rispetto ai limiti di tempo se non c'è alcun input del computer;
- Inviare l'apposita scheda al Presidente della Giuria Superiore;
- Se una (le) ginnasta(e) perde l'attrezzo alla fine dell'esercizio e non presenta una posa finale o non torna/tornano sulla pedana perché la musica è finita, il giudice Cronometrista calcola il momento in cui la ginnasta recupera l'attrezzo o esce dalla zona libera come ultimo movimento.

Funzione del giudice di Linea

- Determinare il superamento della linea della pedana dell'attrezzo, di 1 o 2 piedi, di qualsiasi parte del corpo, così come gli attrezzi che escono dalla pedana;
- Alzare una bandiera per l'attrezzo e/o il corpo che supera la linea o esce dalla pedana;
- Alzare una bandiera se una ginnasta abbandona la pedana durante l'esercizio;
- Inviare l'apposita scheda al Presidente della Giuria Superiore;

- Il giudice di Linea deve monitorare e penalizzare qualsiasi superamento della linea fino all'ultimo movimento della ginnasta o l'ultima ginnasta della squadra/coppia: dopo l'ultimo movimento non è applicata alcuna penalità di linea, anche se la musica è ancora in riproduzione.

Posizione dei giudici di Linea:



I giudici di linea siedono ai lati esterni della giuria e sono responsabili delle due linee e angoli a loro corrispondenti (vedi figura).

Funzione del segretario
I Segretari bisogna che abbiano padronanza del Codice dei Punteggi e del computer. Sotto la supervisione del Presidente della Giuria Superiore, sono responsabili dell'accuratezza di tutti gli inserimenti nei computer.

Calcolo del punteggio finale
Il punteggio Finale di un esercizio sarà stabilito sommando il punteggio D e il punteggio E. La deduzione delle penalità, se presenti, è effettuata dal punteggio Finale.

Riunione di giuria
Prima di ciascun Campionato, il Presidente di Giuria terrà una riunione per informare i giudici partecipanti sull'organizzazione del corpo giudicante.
Tutti i giudici sono tenuti a partecipare alla riunione di giuria, all'intera durata della competizione e alle cerimonie di premiazione al termine di ogni competizione.
Le istruzioni dei Giudici sono organizzate in presenza o virtualmente. Tutti i giudici registrati devono studiare tutto il materiale didattico.

4. PEDANA

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

- Sarà penalizzata qualsiasi parte del corpo o attrezzo che tocchi (il suolo) al di fuori della linea della pedana:
  Penalità del Giudice di Linea: 0.30 p. ogni volta

- La ginnasta o l'attrezzo che esce dalla pedana o termina l'esercizio fuori dalla pedana sarà penalizzato:
  Penalità del Giudice di Linea: 0.30 p. ogni volta

- Perdita consecutiva di entrambe le Clavette fuori pedana:
  Penalità del Giudice di Linea: 0.30 p. per la 1ª Clavetta + 0.30 p. per la 2ª Clavetta

- Perdita simultanea di 2 Clavette (incastrate o non incastrate) nello stesso momento al di fuori della stessa linea:
  Penalità del Giudice di Linea: 0.30 p. 1 volta, come 1 attrezzo

- Perdita simultanea di 2 Clavette nello stesso momento al di fuori di 2 linee differenti:
  Penalità del Giudice di Linea: 0.30 p. + 0.30 p.

Non ci sarà alcuna penalità di linea per i casi sotto indicati:

- L'Attrezzo e/o la ginnasta toccano la linea
- L'Attrezzo oltrepassa la linea della pedana senza toccare il suolo
- Gli attrezzi inutilizzabili vengono rimossi fuori pedana
- Gli attrezzi rotti vengono rimossi fuori pedana
- La 2° Clavetta viene rimossa volontariamente fuori pedana per utilizzare le Clavette di riserva in coppia
- Un attrezzo che è stato sostituito (non più utilizzato) è rimosso fuori pedana
- Attrezzo incastrato nel soffitto (travi, luci, tabellone segnapunti, ecc.)
- Il giudice di Linea deve monitorare e penalizzare qualsiasi superamento della linea fino all'ultimo movimento della ginnasta: dopo l'ultimo movimento non viene applicata alcuna penalità di linea, anche se la musica è ancora in riproduzione.

Ciascun esercizio deve essere eseguito interamente sulla pedana:

- Qualsiasi componente di Difficoltà o Artistico iniziata fuori pedana non sarà valutata;
- Se la componente di Difficoltà o Artistico è iniziata dentro alla pedana e terminata fuori pedana, la componente di Difficoltà o Artistico sarà valutata;
- Le penalità di Esecuzione e le penalità di Artistico sono generalmente applicate per l'intera durata dell'esercizio, compresi i movimenti eseguiti fuori pedana.

5. ATTREZZI

Norme e controllo

Le norme e le caratteristiche di ciascun attrezzo sono precisate nelle Norme degli Attrezzi FIG.

Gli attrezzi utilizzati da una squadra/coppia devono essere identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere differente.

Su richiesta del Presidente della Giuria Superiore, qualunque attrezzo può essere controllato prima dell'ingresso della ginnasta/squadra/coppia in campo gara o al termine di un esercizio e/o può essere effettuato un sorteggio casuale per il controllo dell'attrezzo.

FUNE	CERCHIO	PALLA	CLAVETTE	NASTRO
Misura adeguata alla ginnasta	**Peso** 300 gr **Diametro**: 80-90 cm (baby, giovanissime e allieve: il cerchio deve arrivare all'altezza della cresta iliaca)	**Peso**: minimo 400 gr **Diametro**: 18-20 cm	**Lunghezza**:40-50 cm **Peso**: minimo 150 gr **Diametro testa**: 30mm	**Lunghezza**: min 5 mt

Attrezzi di riserva

Qualora non fossero predisposti dalla società organizzatrice, è possibile disporre gli attrezzi di riserva intorno alla pedana lungo 2 lati; la linea immediatamente davanti ai giudici e la linea dove entra la ginnasta/squadra/coppia devono rimanere libere. Gli attrezzi devono essere posizionati separatamente.

- Se durante l'esercizio l'attrezzo è perso ed esce dalla pedana è consentito l'uso dell'attrezzo di riserva (nessuna penalità per l'utilizzo dell'attrezzo di riserva).
- La ginnasta/squadra/coppia può usare esclusivamente attrezzi di riserva che sono stati posizionati prima dell'inizio dell'esercizio. Tuttavia, la ginnasta/squadra/coppia è autorizzata a riprendere il proprio attrezzo dopo aver usato l'attrezzo di riserva.
  Penalità: 0,50 p. per l'uso di qualsiasi attrezzo non posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.
- Una ginnasta/coppia/squadra può usare il numero massimo di attrezzi di riserva posizionati intorno alla pedana, con tutte le penalità previste.
- Se durante l'esercizio l'attrezzo è perso ma non esce dalla pedana, non è permesso l'uso dell'attrezzo di riserva: la ginnasta/squadra/coppia deve recuperare il proprio attrezzo che non è uscito dalla pedana. Se la ginnasta/squadra/coppia usa l'attrezzo di riserva quando il suo attrezzo non è uscito dalla pedana:

Penalità: 0,50 p. per uso non autorizzato dell'attrezzo di riserva.

- Se durante l'esercizio l'attrezzo è perso ed esce dalla pedana e poi ritorna da solo sulla pedana, è consentito l'uso dell'attrezzo di riserva (nessuna penalità).
- Se la ginnasta/squadra/coppia per qualsiasi motivo sceglie di cambiare l'attrezzo, prima della fine dell'esercizio l'attrezzo non più utilizzato deve essere completamente rimosso dalla pedana (nessuna penalità di Linea). Se l'attrezzo sostituito o qualsiasi sua parte rimane sulla pedana fino alla fine dell'esercizio:
  Penalità: 0,30 p. per mancata rimozione di un attrezzo sostituito
- Se l'attrezzo è perso esce di pedana e viene restituito alla ginnasta/squadra/coppia dall'allenatore o da qualsiasi altra persona:
  Penalità: 0,50 p. per restituzione non autorizzata dell'attrezzo

Spiegazioni/Esempi	
Situazione	**Valutazione**
• *La ginnasta perde il suo attrezzo, che rotola fuori dalla pedana.* • *La ginnasta prende l'attrezzo di riserva.* • *L'attrezzo perso ritorna indietro sulla pedana.* • *La ginnasta non rimuove dalla pedana l'attrezzo rientrato.*	• *Giudice Esecuzione: 1.00 p. 1 volta per perdita dell'attrezzo.* • *Giudice di Linea: 0.30 p. per l'attrezzo perso che esce dalla pedana.* • *Giudice Responsabile: 0.30 p. per la mancata* • *rimozione dalla pedana dell'attrezzo rientrato.*
• *La ginnasta perde il suo attrezzo, che rotola fuori dalla pedana.* • *La ginnasta prende l'attrezzo di riserva.* • *L'attrezzo perso rotola indietro dentro la pedana.* • *La ginnasta rimuove dalla pedana l'attrezzo rientrato e continua con l'attrezzo di riserva.*	• *Giudice Esecuzione: 1.00 p. 1 volta per perdita dell'attrezzo.* • *Giudice di Linea: 0.30 p. per l'attrezzo perso che esce dalla pedana.* • *Giudice Responsabile: nessuna penalità.*
• *La ginnasta perde il suo attrezzo, che rotola fuori dalla pedana.* • *La ginnasta prende l'attrezzo di riserva.* • *L'attrezzo perso rotola indietro dentro la pedana.* • *La ginnasta riprende il proprio attrezzo e rimuove l'attrezzo di riserva dalla pedana.*	• *Giudice Esecuzione: 1.00 p. 1 volta per perdita dell'attrezzo.* • *Giudice di Linea: 0.30 p. per l'attrezzo perso che esce dalla pedana.* • *Giudice Responsabile: nessuna penalità.*
• *La ginnasta perde il suo attrezzo, che rotola fuori dalla pedana.* • *L'attrezzo perso rotola indietro dentro la pedana.* • *La ginnasta prende l'attrezzo di riserva.* • *La ginnasta rimuove l'attrezzo ritornato in pedana e continua con l'attrezzo di riserva.*	• *Giudice Esecuzione: 1.00 p. 1 volta per perdita dell'attrezzo.* • *Giudice di Linea: 0.30 p. per l'attrezzo perso che esce dalla pedana.* • *Giudice Responsabile: nessuna penalità.*

Attrezzo inutilizzabile

Prima dell'inizio dell'esercizio, se una ginnasta stabilisce che l'attrezzo è inutilizzabile (es. nodi al Nastro) è consentito l'uso dell'attrezzo di riserva (nessuna penalità).

Il giudice Cronometrista avvierà il cronometro quando ciascuna ginnasta/squadra/coppia inizia a preparare la posa di partenza, per controllare la durata di un eventuale ritardo.
Se la ginnasta/squadra/coppia ritarda la competizione di più di 30 secondi, es., provando a sciogliere i nodi prima di decidere di prendere l'attrezzo di riserva:
Penalità del Giudice Cronometrista: 0,50 p. per preparazione eccessiva dell'esercizio che ritarda la competizione

Se durante l'esercizio l'attrezzo diventa inutilizzabile (es., stoffa del Nastro incastrata nell'attacco della bacchetta del Nastro, nodo(i) che non sono sciolti) è consentito l'uso dell'attrezzo di riserva (nessuna penalità). Nessuna penalità di Linea o di Esecuzione per la rimozione volontaria dalla pedana dell'attrezzo inutilizzabile.

Attrezzo rotto o attrezzo incastrato nel soffitto
La ginnasta/squadra/coppia non sarà penalizzata per **l'attrezzo rotto**, solo per le conseguenze (vari errori tecnici).

Se l'attrezzo si rompe durante un esercizio, la ginnasta/squadra/coppia non sarà autorizzata a ricominciare l'esercizio. In tal caso, la ginnasta/squadra/coppia può:

- Rimuovere l'attrezzo rotto fuori pedana (nessuna penalità di Linea o di Esecuzione) e continuare l'esercizio con un attrezzo di riserva (nessuna penalità)
- Interrompere l'esercizio

Una ginnasta/squadra/coppia non sarà penalizzata per **l'attrezzo incastrato nel soffitto**, solo per le conseguenze (vari errori tecnici).

Se l'attrezzo rimane incastrato nel soffitto durante un esercizio, la ginnasta/squadra/coppia non sarà autorizzata a ricominciare l'esercizio. In tal caso, la ginnasta/squadra/coppia può:

- Continuare l'esercizio con un attrezzo di riserva (nessuna penalità)
- Interrompere l'esercizio

Se un ginnasta/squadra/coppia interrompe l'esercizio a causa di un attrezzo rotto o incastrato nel soffitto alla fine dell'esercizio (ultimo movimento) l'esercizio sarà valutato nel seguente modo:

- Saranno conteggiate le Difficoltà già eseguite in modo valido, applicando qualsiasi penalità alle componenti di Difficoltà mancanti
- L'Artistico dedurrà tutte le penalità pertinenti
- L'Esecuzione dedurrà tutte le penalità applicate durante l'esercizio, inclusa la "perdita di attrezzo alla fine dell'esercizio (nessun recupero)"

Se un ginnasta/squadra/coppia continua l'esercizio con un attrezzo rotto, l'esercizio sarà valutato fino al momento della rottura, come esercizio interrotto.

6. ESERCIZIO INTERROTTO

Se una ginnasta/squadra/coppia interrompe l'esercizio a causa di un attrezzo rotto o di un attrezzo incastrato nel soffitto, a causa di problemi con la musica che non possono essere approvati, a causa di un infortunio o di qualsiasi altra situazione imprevista, l'esercizio sarà valutato nel seguente modo:

- Saranno conteggiate le Difficoltà già eseguite in modo valido, applicando qualsiasi penalità per le componenti di Difficoltà mancanti;
- L'Artistico sarà penalizzato 10.00 p.;
- L'Esecuzione sarà penalizzata 10.00 p.;
- Le penalità di Tempo sono applicate in base alla durata eseguita;
- Nessuna penalità di Linea per aver lasciato la pedana quando l'esercizio è stato interrotto.

7. ABBIGLIAMENTO DI GARA DELLE GINNASTE

Requisiti per l'abbigliamento di gara
Un corretto body ginnico deve essere in materiale non trasparente; quindi, body che hanno alcune parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto)

- Lo stile della scollatura della parte anteriore e posteriore del body è libero
- I body possono essere con o senza maniche; sono ammessi anche body con spalline strette
- Il taglio del body alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo); gli indumenti intimi indossati sotto il body non dovrebbero essere visibili oltre le cuciture del body stesso
- Il body deve essere attillato per consentire ai giudici di valutare la corretta posizione di ogni parte del corpo, questo include anche maniche aderenti

- Il body deve essere un pezzo unico. Non è possibile per una ginnasta indossare un body e parti addizionali separate come “calze”, “guanti”, scaldamuscoli decorativi, cintura, ecc

I body delle ginnaste di squadra/coppia devono essere identici (dello stesso materiale, stile, disegno e colore). Se il body è fatto di un materiale fantasia, sono tollerate alcune leggere differenze dovute al taglio.

Penalità. 0,30 p. se l’abbigliamento di gara della/e ginnasta/e non è conforme ai regolamenti

Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi scalzi o con le scarpette da ginnastica. Nessuna penalità del Giudice Responsabile se la scarpetta di una ginnasta si sfila involontariamente durante la sua prestazione.

È vietato indossare gioielli grandi/pendenti o piercing grandi/pendenti, che mettano a rischio la sicurezza della ginnasta. Sono permessi solo gioielli piccoli-aderenti e piercing piccoli-aderenti.

Penalità. 0,30 p. se questa regola non è rispettata (1 volta per la squadra)

L’acconciatura deve essere ordinata e compatta. Sono ammessi dettagli decorativi, ma non devono essere ingombranti e/o mettere a repentaglio la sicurezza della ginnasta. Le decorazioni per capelli devono essere vicine allo chignon, aderenti ai capelli e non possono estendersi dai capelli su nessuna parte della pelle. Non è permesso sistemarsi volontariamente l’acconciatura durante l'esercizio.

Penalità. 0,30 p. se questa regola non è rispettata (1 volta per la squadra)

Il trucco dovrebbe essere chiaro e leggero. Non sono ammesse maschere teatrali. Non è permesso sistemarsi volontariamente il trucco durante l'esercizio.

Penalità. 0,30 p. se questa regola non è rispettata (1 volta per la squadra)

Bendaggi o elementi di supporto devono essere di qualsiasi colore di pelle disponibile e non possono essere di altri colori.

Penalità. 0,30 p. se questa regola non è rispettata (1 volta per la squadra)

8. REQUISITI PER L’ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE

Ciascun esercizio di GR, nella sua totalità, deve essere eseguito con la musica.
Se la musica si interrompe per qualsiasi motivo**, la ginnasta/squadra/coppia deve interrompere l'esercizio**. Non può essere valutato un esercizio in cui la musica scompare (problemi tecnici) in qualsiasi parte.

Prima della musica può partire un segnale acustico.

Ciascun brano musicale deve essere registrato su una chiavetta USB o caricato su internet secondo le Direttive del CNS Libertas.

Le seguenti informazioni devono essere scritte su ciascun file audio:

- Società di appartenenza
- Categoria
- Nome/i della ginnasta/e
- Nome dell’attrezzo

Nel caso in cui la musica venga riprodotta in modo errato: non appena la ginnasta/squadra/coppia capisce che la musica non è corretta, è sua responsabilità interrompere l’esercizio: dopo il completamento dell’esercizio non sarà accettata una protesta riguardante la musica.

Se viene riprodotta la musica sbagliata, o la ginnasta/squadra/coppia non riesce a sentire l’inizio della musica:

- La ginnasta/squadra/coppia può fermarsi sulla pedana, riprendere la posizione iniziale ed eseguire immediatamente l’esercizio con la musica corretta.

- Se la musica corretta non è immediatamente disponibile, lo speaker chiederà alla ginnasta/squadra/coppia di lasciare la pedana e la ginnasta/squadra/coppia verrà richiamata quando la musica sarà disponibile.

Se si verifica un problema con la musica dopo un po' di tempo di esecuzione e la musica scompare completamente:

- La ginnasta/squadra/coppia deve interrompere l'esercizio e uscire dalla pedana.
- Se la ginnasta/squadra/coppia continua l'esercizio senza musica, il Presidente della Giuria Superiore segnalerà di interrompere l'esercizio.
- Dopo l'approvazione del Presidente della Giuria Superiore, la ginnasta/squadra/coppia verrà richiamata e immediatamente dovrà eseguire nuovamente l'esercizio.
- Se il Presidente della Giuria Superiore non approva, l'esercizio sarà valutato come esercizio interrotto.

Se si verifica un problema temporaneo con la musica (distorsione, brevi interruzioni, ecc.) dopo un po' di tempo di esecuzione:

- La ginnasta/squadra/coppia può scegliere di completare l'esercizio eseguendo con la musica distorta ed essere valutata di conseguenza
  oppure
- la ginnasta/squadra/coppia può scegliere di interrompere l'esercizio e uscire dalla pedana:
  - Dopo l'approvazione del Presidente della Giuria Superiore, la ginnasta/squadra/coppia verrà richiamata e immediatamente dovrà eseguire nuovamente l'esercizio.
  - Se il Presidente della Giuria Superiore non approva, l'esercizio sarà valutato come esercizio interrotto.

9. DISCIPLINA DELLE GINNASTE

La ginnasta/squadra/coppia dovrebbe essere presente nel Campo di Gara solo dopo essere stata chiamata dallo speaker al microfono. In caso di ritardo, il Presidente della Giuria Superiore verifica la ragione del ritardo (a causa di errori organizzativi o disciplinari della ginnasta).
Penalità: 0.50 p. per presentazione anticipata (prima di essere chiamata) o per presentazione tardiva (disciplina delle ginnaste)

La ginnasta/squadra/coppia non può rimanere o tornare sulla pedana dopo la fine dell'esercizio.
Penalità: 0.50 p. se questa regola non è rispettata

Per la presentazione con l'attrezzo sbagliato rispetto all'ordine di partenza, si applica quanto segue: alla ginnasta/squadra/coppia verrà chiesto di lasciare la pedana e gareggerà nella posizione successiva nell'ordine di partenza per l'attrezzo corretto/programmato. La ginnasta/squadra/coppia eseguirà l'attrezzo inizialmente saltato alla fine della rotazione.
Penalità: 0.50 p. (penalità sottratta dall'esercizio inizialmente saltato)
Se un ginnasta/squadra/coppia interrompe l'esercizio a causa di un infortunio o di circostanze impreviste durante l'esercizio, l'esercizio sarà valutato come esercizio interrotto.

Una ginnasta/squadra/coppia può ripetere un esercizio solo in caso di un errore di "forza maggiore" da parte del Comitato Organizzatore e approvato dal Presidente della Giuria Superiore. Esempio: interruzione dell'elettricità, errore del sistema audio, ecc.

Durante un esercizio di squadra/coppia, alle ginnaste non è permesso comunicare verbalmente tra loro.
Penalità: 0.50 p. se questa regola non è rispettata

10. DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI

Durante la prestazione effettiva dell'esercizio, l'allenatore della ginnasta/ squadra/coppia (o qualsiasi altro membro della delegazione) non può comunicare in alcun modo con la ginnasta/ squadra/coppia, il musicista o i giudici. L'allenatore che accompagna la ginnasta/ squadra/coppia al Campo di Gara deve rimanere nell'area designata.

Penalità: 0.50 p. se questa regola non è rispettata

11. PENALITÀ DEI GIUDICI CRONOMETRISTA, DI LINEA E GIUDICE RESPONSABILE

Il totale di queste penalità sarà sottratto dal punteggio Finale:

Penalità applicate dal Giudice Cronometrista		
1	Per ogni secondo aggiuntivo o mancante (contato con incrementi di secondi interi) nella durata dell'esercizio	0.05
2	Per ritardi eccessivi nella preparazione degli esercizi che ritardano la competizione (più di 30 secondi)	0.50
Penalità applicate dal Giudice di Linea		
1	Per qualsiasi parte del corpo o dell'attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana	0.30
2	Per la ginnasta o l'attrezzo che esce dalla pedana	0.30
3	Se una ginnasta termina l'esercizio fuori pedana	
Penalità applicate dal Giudice Responsabile		
1	Per l'uso di qualsiasi attrezzo non posizionato prima dell'inizio dell'esercizio (non penalizzato se la ginnasta/squadra/coppia riutilizza il proprio attrezzo perso)	0.50
2	Per l'uso non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo originario non è uscito dalla pedana)	0.50
3	L'attrezzo sostituito o una sua parte, è lasciato in pedana fino alla fine dell'esercizio	0.30
4	Per uso dell'attrezzo in seguito a un recupero non autorizzato	0.50
5	Abbigliamento di gara non conforme al regolamento (per squadra/coppia 1 volta)	0.30
6	Per gioielli non consentiti o piercing non consentiti (per squadra/coppia 1 volta)	0.30
7	Per acconciatura non conforme alle regole (per squadra/coppia 1 volta)	0.30
8	Per trucco non conforme alle regole (per squadra/coppia 1 volta)	0.30
9	Bendaggi o elementi di supporto non conformi alle regole (per squadra/coppia 1 volta)	0.30
10	Per presentazione in anticipo o in ritardo	0.50
11	Per la ginnasta che rimane o ritorna sulla pedana dopo la fine dell'esercizio	0.50
12	Scelta sbagliata dell'attrezzo in base all'ordine di partenza (penalità sottratta dall'esercizio inizialmente saltato)	0.50
13	L'entrata della squadra in pedana non è conforme alle regole	0.50
14	Per le ginnaste della squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio	0.50
15	Per ginnasta di squadra che abbandona la pedana durante l'esercizio	0.30
16	Per disciplina dell'allenatore	0.50

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ - ESERCIZI INDIVIDUALI

Una ginnasta deve includere solo gli elementi che può eseguire in modo sicuro e con un alto livello di estetica e competenza tecnica.

Gli elementi eseguiti molto male non saranno riconosciuti dalla Giuria Difficoltà (D) e avranno detrazioni dalla giuria Esecuzione (E).

Un elemento non presente nella tabella delle Difficoltà non è riconosciuto dalla giuria D e non avrà alcun valore.

Ci sono 2 componenti di Difficoltà:

- Difficoltà Corporea (DB), compresi gli Elementi Dinamici con Rotazione (R)
- Difficoltà d'Attrezzo (DA)

Requisiti per le Difficoltà:

<table>
<tr><th colspan="2">Componenti di Difficoltà</th></tr>
<tr><td>Difficoltà Corporee (DB)
Come da P.T.</td><td rowspan="4">Difficoltà d'Attrezzo (DA)</td></tr>
<tr><td>Requisiti speciali</td></tr>
<tr><td>Gruppi di Difficoltà Corporee
Salti minimo 1
Equilibri minimo 1
Rotazioni minimo 1</td></tr>
<tr><td>Elementi Dinamici con Rotazione (R)
Come da P.T.</td></tr>
</table>

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

- Il 1° sottogruppo Giudici-D (DB): valuta il numero e il valore delle Difficoltà Corporee (DB) e il numero e il valore degli Elementi dinamici con rotazione (R). I giudici registrano tutti gli elementi nella nota dei simboli.
- Il 2° sottogruppo Giudici-D (DA): valuta il numero e il valore delle Difficoltà d'Attrezzo (DA). I giudici registrano tutti gli elementi nella nota dei simboli.

L'ordine di esecuzione delle Difficoltà non è limitato; tuttavia, la disposizione delle Difficoltà dovrebbe rispettare le componenti Artistiche (vedi paragrafo Artistico).

2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)

Definizione

Gli elementi DB sono elementi di salto, elementi di equilibrio ed elementi di rotazione delle tabelle Difficoltà Corporee nel Codice dei Punteggi.

Nel caso vi sia una differenza tra la descrizione del testo della DB e il disegno nelle tabelle, il testo prevale (tabelle e spiegazioni).

Requisiti

Almeno 1 elemento da ciascun "Gruppo di Difficoltà Corporee" deve essere presente

- Salti
- Equilibri
- Rotazioni

Un esercizio in cui manchi 1 o più "Difficoltà del Gruppo Corporeo" sarà penalizzato. La penalità è applicata quando la "Difficoltà del Gruppo Corporeo" non viene tentata affatto.
Penalità: 0.30 p. per ciascuna "Difficoltà del Gruppo Corporeo" mancante

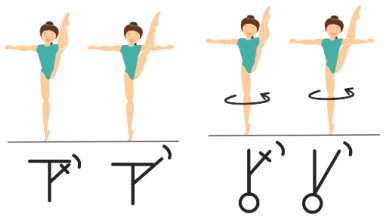
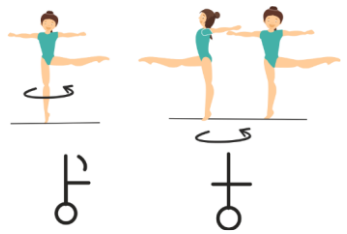
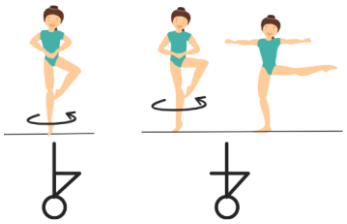
Difficoltà Uguali e Differenti
Ciascuna casella delle tabelle tabelle delle difficoltà di salto, equilibrio e rotazione descrive una DB differente. Ciascun disegno all'interno della stessa casella è considerato come una DB uguale.

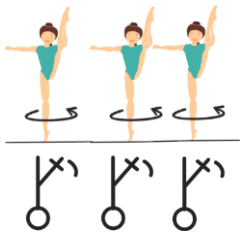
Ciascuna DB (ciascuna casella) è contata una sola volta. Se la DB uguale (stessa casella) è ripetuta, la ripetizione non è valida (nessuna penalità).

Spiegazioni/Esempi	
Cosa succede se una ginnasta tenta di assumere una forma della DB, ma perde l'equilibrio e abbassa la gamba o tenta di afferrare la gamba, ma non riesce a trattenerla e prova un'altra volta?	Se la ginnasta commette un fallo tecnico nella preparazione e riprende immediatamente la preparazione, questa non è una ripetizione e il 2° tentativo è valutato.

Serie
È possibile eseguire 2 o più salti uguali o pivot uguali in serie.
"Difficoltà uguale" significa stessa casella nelle tabelle delle difficoltà di salto, equilibrio e rotazione.
Ciascun salto o pivot della serie è valutato separatamente

- Ciascun salto o pivot della serie conta come 1 Difficoltà di salto o pivot

Spiegazioni/Esempi	
DB uguali: questo gruppo di disegni può essere utilizzato una sola volta nello stesso esercizio (isolato o in serie) DB differenti: ciascuno di questi disegni può essere utilizzato nello stesso esercizio	
DB isolate	
	DB uguali (stessa casella)
	DB differenti (caselle differenti)
	DB differenti (caselle differenti)
	DB differenti (caselle differenti)

DB in serie	
	Stessa casella: Serie valida
	Stessa casella: Serie valida

Valore

Le DB sono valide quando eseguite in accordo con i requisiti tecnici elencati nelle tabelle tabelle delle difficoltà di salto, equilibrio e rotazione.

La valutazione di ciascuna DB è determinata dalla forma del corpo presentata: per essere valida ciascuna DB deve essere eseguita con una forma fissata e definita, che significa: il tronco, le gambe e tutti i segmenti corporei corrispondenti sono nelle posizioni corrette per identificare una forma valida di DB.
Esempi:

- posizione divaricata 180°
- contatto con qualsiasi parte della gamba per le Difficoltà con flessione del busto indietro
- posizione boucle chiuso
- posizione Biche

Quando la forma è riconoscibile con una deviazione piccola di 10° o meno di 1 o più segmenti corporei, la DB è valida con una penalità di Esecuzione (vedi Esecuzione):

Penalità: 0.10 p. per una deviazione piccola per ciascun segmento corporeo scorretto

Quando la forma è riconoscibile con una deviazione media di 11-20° di 1 o più segmenti corporei, la DB è valida con una penalità di Esecuzione (vedi Esecuzione):

Penalità: 0.30 p. per una deviazione media per ciascun segmento corporeo scorretto

Quando la forma non è sufficientemente riconoscibile con una deviazione grande di più di 20° di 1 o più segmenti corporei, la DB non è valida e riceve una penalità di Esecuzione (vedi Esecuzione):

Penalità: 0.50 p. per una deviazione grande per ciascun segmento corporeo scorretto

Eccezione: il criterio “flessione del busto indietro” eseguito con una deviazione grande, sarà penalizzato in Esecuzione, ma il valore di base della Difficoltà può essere valido se presente nella tabella senza “flessione indietro” ed eseguito in accordo alle caratteristiche di base.

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

Requisiti per il maneggio d’attrezzo

Ciascuna DB deve essere eseguita con **minimo 1 elemento tecnico attrezzo**, eseguito in accordo con la propria definizione nelle tabelle riassuntive dei gruppi tecnici di ciascun attrezzo.

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

Spiegazioni/Esempi	
Cosa significa “l’inizio” e cosa significa “verso la fine” di un salto?	Un salto inizia quando la ginnasta ha perso il contatto con il suolo. “Verso la fine” è l’ultima parte della fase di volo. La Difficoltà è terminata, quando la ginnasta riprende contatto con il suolo
Cosa significa “l’inizio” e cosa significa “verso la fine” di un equilibrio?	Un equilibrio (eccetto gli equilibri Dinamici) inizia nel momento in cui la ginnasta assume la forma richiesta. “Verso la fine” è l'ultimo momento in cui la ginnasta è ancora nella forma richiesta e ancora in relevé (se l'equilibrio viene eseguito in relevé). La Difficoltà è terminata, quando la ginnasta ha lasciato la forma o il relevé (se l'equilibrio viene eseguito in relevé). Un equilibrio Dinamico inizia con l’attacco del 1° movimento e termina con la fine dell’ultimo movimento. L’equilibrio Dinamico è finito quando la ginnasta è ritornata su 2 piedi o sdraiata.
Cosa significa “l’inizio” e cosa significa "verso la fine" di una rotazione?	Una rotazione con forma fissata inizia nel momento in cui la ginnasta assume la forma richiesta. “Verso la fine” è l'ultimo momento in cui la ginnasta è ancora nella forma richiesta e ancora in relevé (se la rotazione è impostata in relevé). La Difficoltà è terminata, quando la ginnasta ha lasciato la forma o il relevé (se la rotazione è impostata in relevé). Altri tipi di rotazioni iniziano con l’attacco del primo movimento e terminano con la fine dell'ultimo movimento. La Difficoltà è finita, quando la ginnasta ha fermato la rotazione o è ritornata su 2 piedi.

Una DB isolata sotto il volo di un lancio medio/alto è valida, in accordo con quanto segue:

- Una DB isolata sotto il volo di un lancio medio/alto dell’attrezzo è valida nell’esercizio fintantoché la DB sia eseguita in accordo con le caratteristiche di base richieste.
- Una DB isolata eseguita sotto un lancio piccolo non è valida.
- La DB isolata “sotto il volo” è un tipo di maneggio; pertanto, può essere eseguita una sola volta in ogni esercizio indipendentemente dal tipo di lancio.
- Se una DB isolata è eseguita sotto il volo, non è possibile eseguire un’altra DB di qualsiasi valore con tale lancio e/o ripresa, anche se questa DB è intesa solamente come criterio per DA, o simili. Sarà valutata solo la 1ª delle DB.
- La DB non è valida, se l’attrezzo è perso dopo la DB sotto il volo.

Una serie di DB di salto (con o senza rotazione) con 1 Difficoltà sotto il volo:

- Lancio dell’attrezzo durante la 1ª DB, 2ª DB sotto il volo e ripresa durante la 3ª DB, può essere eseguita una sola volta in ogni esercizio indipendentemente dal tipo di lancio.
- Se l’attrezzo è perso durante la 3ª DB, né la DB sotto il volo né la DB durante la ripresa sono valide. Solo la DB eseguita durante il lancio dell'attrezzo è valida.

- Se l’attrezzo è ripreso prima o dopo la 3ª DB, né la DB sotto il volo né la DB durante la ripresa sono valide. Solo la DB eseguita durante il lancio dell'attrezzo è valida.

- Questa serie è possibile in aggiunta a una DB isolata eseguita sotto il volo (questa non è una ripetizione dell’elemento tecnico d’attrezzo “DB sotto il volo”).

- Non è possibile qualsiasi altra costruzione, es., con 2 DB sotto il volo o senza una serie corretta: “Sotto il volo” non sarà valido come elemento tecnico attrezzo; saranno valutate solo le DB durante il lancio e la ripresa.

Validità
La DB non sarà valida nei seguenti casi:
- Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di DB
- Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull’attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante l’esecuzione della DB
- Perdita dell’attrezzo durante l’esecuzione della DB
- Elemento tecnico attrezzo non eseguito in accordo con la definizione o ripetuto identico
- Arrivo in ginocchio(a)
- Difficoltà iniziata fuori pedana
- Qualsiasi parte della Difficoltà eseguita dopo la fine della musica

3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO

Definizione
Tutti gli attrezzi hanno i gruppi tecnici attrezzo. Ciascun gruppo è elencato nella propria casella nelle tabelle riassuntive dei gruppi tecnici di ciascun attrezzo.

Valutazione
Gli elementi tecnici attrezzo che richiedano 2 o più azioni per essere validi (un abbandono in qualsiasi forma e una ripresa) possono convalidare solo 1 DB e 1 DA; tali elementi includono:
- Palleggio della Palla
- Piccolo lancio/ripresa di qualsiasi attrezzo (e tutte le sue varianti)
- Rimbalzo di qualsiasi attrezzo (eccetto la Palla) dal suolo
- Echappé del Nastro e della Fune
- Boomerang del Nastro

Il “Lancio alto” e la “Ripresa da un lancio alto” sono 2 differenti elementi/basi tecnici d’attrezzo. Se il “lancio alto” è eseguito correttamente per una DB o DA, ma la successiva “Ripresa da un lancio alto” si conclude con una perdita d’attrezzo, l’elemento tecnico/base “lancio alto” è valido e l’elemento tecnico/base “Ripresa da un lancio alto” non è valido.

Tabelle riassuntive dei gruppi tecnici specifici di ciascun attrezzo

FUNE

	Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune
	Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune
	Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)
	Ripresa della Fune aperta con un capo in ciascuna mano senza l’aiuto di un’altra parte del corpo

	Echappé di un capo
	Giri della fune
	Maneggio: oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, vele, ecc…(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Spiegazioni/Esempi	
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.	
È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi e moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.	
I salti ed i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc…	
	Minimo 2 grandi segmenti corporei devono passare attraverso (Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, ecc.). Il passaggio può essere: tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.
	L'Echappé è un movimento con 2 azioni: • Abbandono di 1 capo della Fune • Ripresa del capo della Fune con la mano o un'altra parte del corpo dopo mezza rotazione della Fune • Una DB è valida se durante la DB è eseguito l'abbandono o la ripresa (non entrambi)
	La ripresa della Fune aperta dopo un lancio alto deve essere eseguita con 1 capo in ciascuna mano, senza aiuto del piede, del ginocchio o di un'altra parte del corpo.
	Variazioni di Spirali: • Abbandono come l'"Echappé" seguito da rotazioni multiple (2 o più) in spirale di 1 estremità della Fune e ripresa del capo con la mano o un'altra parte del corpo • Fune aperta e tesa tenuta da 1 capo, dal movimento precedente (movimento della Fune aperta, ripresa, dal suolo, ecc.) passare alle rotazioni in spirale (2 o più) di 1 capo della Fune, ripresa con la mano o un'altra parte del corpo • Una DB è valida se durante la DB sono eseguiti l'abbandono o la ripresa o rotazioni multiple in spirale (2 o più)
	Avvolgimento È possibile "avvolgere" o "svolgere" durante la DB; queste azioni sono considerate elementi tecnici attrezzo differenti

CERCHIO

	Rotolamenti sul corpo
	Rotolamenti al suolo
	Rotazioni intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
	Rotazioni intorno ad un asse del Cerchio: su una parte del corpo o in sospensione
	Rotazioni intono ad un asse del Cerchio: tenuto in appoggio al suolo (min. 1)
	Elementi al di sopra del Cerchio
	Passaggio attraverso il Cerchio con tutto il corpo o una parte del corpo
	Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo
	Maneggio: oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra, ecc…

Spiegazioni/Esempi	
Gli elementi tecnici con il Cerchio (con o senza lancio) devono essere eseguiti su vari piani, direzioni e assi.	
	Minimo 2 grandi segmenti del corpo devono passare attraverso il Cerchio: Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, ecc. Il passaggio attraverso il Cerchio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita o viceversa.
	Rotolamento lungo: il Cerchio deve passare, senza interruzione, su minimo 2 grandi segmenti del corpo. Esempio: dalla mano destra alla mano sinistra sul corpo; tronco + gambe; braccio + dorso, ecc. Nota per il rotolamento lungo durante DB di equilibrio (eccetto equilibri dinamici): L'impulso del rotolamento può essere eseguito nello stesso momento dell'impulso per la DB o dopo l'impulso della DB. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per la DA di lungo rotolamento, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di equilibrio.
	Durante la rotazione del Cerchio al suolo, la mano/dita della ginnasta può essere in contatto con il Cerchio o può essere una rotazione "libera" del Cerchio. Una DB può essere eseguita quando si dà l'impulso, o con il passaggio sopra il Cerchio, o con il recupero del Cerchio (non con il Cerchio che ruota libero accanto alla ginnasta che esegue la DB).
	Il rotolamento può essere piccolo o lungo. Una DB può essere eseguita quando si dà l'impulso o con il passaggio sopra il cerchio, o con il recupero del Cerchio (non con il Cerchio che rotola libero accanto alla ginnasta che esegue la DB).

PALLA

	Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo
	Figure a otto della Palla con movimento circolare del braccio(a)
	Ripresa della palla ad 1 mano
	Palleggi: serie (min. 3) di piccoli palleggi al suolo (sotto il livello del ginocchio) palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto) (min. 1)
	Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)
3	Rotolamento della Palla al suolo (min. 1) Serie di 3 piccoli rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti sul corpo Serie di 3 piccoli rotolamenti accompagnati sul corpo
	Maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con Palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo), rotazioni della mano intorno alla palla, rotazione(i) libera della Palla su una parte del corpo, inclusa la rotazione libera della palla sulla punta del dito

Spiegazioni/Esempi		
Il maneggio della Palla tenuta a 2 mani non è tipico di questo attrezzo; di conseguenza non deve essere predominante nella composizione.		
L'esecuzione di tutti i gruppi tecnici con la Palla appoggiata sulla mano è corretta solo quando le dita sono unite in modo naturale e la Palla non tocca l'avambraccio.		
	Piccolo Rotolamento	**Rotolamento Lungo**
	La Palla deve passare su minimo 1 segmento del corpo Esempi di un segmento corporeo: dalla mano a spalla; dal collo alla parte bassa del dorso; dal piede al ginocchio, ecc.	La Palla deve passare, senza interruzione, su minimo 2 grandi segmenti del corpo. Esempi: dalla mano destra alla mano sinistra sul corpo; tronco + gamba(e); braccio + dorso, ecc. Nota per il rotolamento lungo durante DB di

	Nota: i piccoli rotolamenti sono validi solo in serie di 3	equilibrio (eccetto equilibri dinamici): L'impulso del rotolamento può essere eseguito nello stesso momento dell'impulso per la DB o dopo l'impulso della DB. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per la DA di lungo rotolamento, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di equilibrio.
	Le figure ad otto della Palla con movimenti circolari del braccio(a): devono essere completate 2 circonduzioni consecutive.	
	Deve essere una ripresa da un lancio alto (non da lancio piccolo /respinta) senza l'aiuto aggiuntivo del corpo, inclusa l'altra mano.	
	Un palleggio attivo consiste in un rilascio attivo (la ginnasta spinge la Palla al suolo) e una ripresa. Gli elementi in cui la Palla cade passivamente al suolo non appartengono ad alcun gruppo tecnico attrezzo. La DB può essere eseguita durante la fase di spinta, durante il contatto con il suolo, o durante la ripresa.	
	Movimento "Flip-over" della Palla: • Un movimento di rotazione di 1 mano attorno alla Palla o rotazione della Palla intorno a 1 mano • La Palla è in contatto costante con la mano (non c'è nessuna fase di volo) • Minimo 1 rotazione Rotazioni delle mani intorno alla Palla: • Un movimento rotatorio delle mani intorno alla Palla, con le dita della mano unite tra loro in modo naturale • La Palla è in contatto costante con le mani (non c'è nessuna fase di volo) • Le rotazioni devono essere eseguite usando tutta la mano /palmo (non solo con la punta delle dita) • Minimo 2 rotazioni Rotazione(i) libera della Palla su una parte del corpo: • Minimo 1 rotazione	
	Il rotolamento può essere piccolo o lungo. Una DB può essere eseguita quando si dà l'impulso o con il recupero della Palla (non con il passaggio sopra la palla che rotola e non con la palla che rotola libera accanto alla ginnasta che esegue la DB).	

CLAVETTE

	Giri di 2 Clavette (min. 1)
	Giri di 1 Clavetta o di 2 Clavette tenute in una mano (min. 1)
	Moulinets (minimo 4 circoli delle Clavette)
	Piccoli lanci di 1 Clavetta (con o senza rotazione); piccolo lancio di 2 Clavette incastrate
	Piccoli lanci di 2 Clavette con rotazione di 360° e ripresa: insieme simultaneamente o in alternanza
	Lancio medio/alto con o senza rotazione(i) delle Clavette (1 o 2); Lancio medio/alto asimmetrico; I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o due 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 di lavoro o per la direzione

	Ripresa di lancio medio/alto delle Clavette (1 o 2)
	Movimenti asimmetrici delle 2 Clavette (una in ogni mano)
	Maneggio: battute, slanci, oscillazioni e circonduzioni delle braccia; slanci, oscillazioni e circonduzioni dell'attrezzo; movimenti ad otto, rotazioni libere delle Clavette, rotolamento delle Clavette, passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra

Spiegazioni/Esempi	
La caratteristica tecnica tipica è il maneggio con entrambe le Clavette insieme, 1 per mano, con la piccola testa all'interno del palmo della mano. Questo lavoro tecnico dovrebbe essere predominante nella composizione. Qualsiasi altra forma di impugnatura delle Clavette non deve prevalere, come ad esempio tenerle per il corpo o il collo, o 2 Clavette unite insieme. Anche i movimenti come battute, rotolamenti, rotazioni, rimbalzi o scivolamenti non devono prevalere nella composizione.	
	Un "moulinet" è composto da minimo 4 piccoli circoli delle Clavette (es., 2 su ogni lato) in décalage e alternando ogni volta i polsi con incrocio e senza. Le mani devono essere il più possibile vicine tra loro. • I moulinets possono essere eseguiti sul piano verticale o orizzontale: • I moulinets verticali - l'impulso dei circoli può essere avanti o indietro, in senso orario o antiorario. • I moulinets orizzontali – l'impulso dei circoli può essere verso destra o sinistra. • I moulinets possono essere in serie da 2 circoli o in serie da 3 circoli: • Moulinets 2-circoli (doppi) - min. 4 piccoli circoli/giri alternati delle Clavette (2 su ogni lato). Polsi/mani incrociati, poi senza incrocio. • Moulinets 3-circoli (tripli) - min. 6 piccoli circoli alternati delle Clavette (3 su ogni lato con incrocio delle mani ogni volta.)
	Deve essere eseguito con movimenti differenti di ciascuna Clavetta per forma o ampiezza e piano di lavoro o direzione. • I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti non sono considerati movimenti asimmetrici, perché hanno la medesima forma e la medesima ampiezza. • La Battuta non ha un chiaro piano/direzione di lavoro e non può far parte dei movimenti asimmetrici. • Le Clavette devono essere 1 in ciascuna mano (nessun lancio, nessun lancio asimmetrico, nessun lancio a cascade).
	• Battute delle 2 Clavette una contro l'altra: minimo 1 battuta. • Battute di 1 o 2 Clavette al suolo: minimo 2 battute consecutive (2 Clavette nello stesso momento non è sufficiente).

NASTRO

	Serpentine (min. 4 onde), serrate della medesima altezza, in aria o al suolo
	Spirali (min. 4 anelli), serrate della medesima altezza, in aria o al suolo e/o "Spadaccino" (min. 4 anelli)
	Maneggio: slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rotazioni della mano attorno alla bacchetta, passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra, avvolgimento/svolgimento, bacchetta tenuta senza le mani che creando il disegno di un circolo completo della stoffa intorno al corpo durante movimenti con rotazione o difficoltà con rotazione (no tour lent)
	Lanci Boomerang: abbandono, richiamo indietro tenendo la coda del Nastro e ripresa della bacchetta
	Echappé: rotazione della bacchetta durante il suo volo e ripresa della bacchetta
	Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo due grandi segmenti del corpo
	Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo
	Passaggio di tutto il corpo o una parte attraverso o sopra il disegno del Nastro

Spiegazioni/Esempi	
Gli elementi non specifici della tecnica del Nastro non devono essere predominanti nella composizione. (Esempi: avvolgimenti/svolgimenti, rotolamenti o scivolamenti della bacchetta, respinta/spinta)	
	"Spadaccino": l'intera bacchetta insieme al braccio, passano nel disegno a spirale formato dal Nastro (la bacchetta è come la "spada"); l'uscita della bacchetta dal disegno a spirale è facoltativa: si può richiamare indietro il braccio/bacchetta o terminare con un piccolo lancio/echappé
	Il "boomerang" consiste di 3 parti: 1) Un abbandono (lancio) della bacchetta in volo o lungo il suolo. o Non ci sono restrizioni per quanto riguarda la stoffa del Nastro: la coda può essere tenuta, la stoffa può scivolare sul corpo/attraverso la mano o il Nastro può essere completamente libero per qualsiasi durata, purché la coda venga recuperata prima che la bacchetta tocchi il suolo o si fermi al suolo. 2) Un richiamo indietro ottenuto tenendo l'estremità della stoffa (al massimo 50 cm dalla coda), eseguito mentre la stoffa è distesa in aria (con o senza la bacchetta che tocchi il suolo) o steso lungo al suolo. o Il richiamo indietro è eseguito • durante il volo, • immediatamente alla fine del volo, • per l'abbandono al suolo: è possibile anche dopo un tempo breve in cui il Nastro è steso lungo al suolo. o Un boomerang può essere eseguito con 1 o più richiami indietro prima di riprendere la bacchetta. Tutte le azioni tra l'abbandono iniziale e la ripresa della bacchetta appartengono allo stesso unico elemento tecnico d'attrezzo (non 2 o più boomerang separati). 3) Una ripresa della bacchetta. Un elemento che consista solo nel richiamo indietro del Nastro e ripresa della bacchetta, senza un abbandono non corrisponde alla definizione di boomerang. Non è possibile avere una DB durante il lancio del boomerang e un cabriole durante la ripresa del boomerang per DA. Si può eseguire la DB o durante il lancio, o sotto il boomerang o durante la ripresa.
	Minimo 2 grandi segmenti del corpo devono passare attraverso il disegno del Nastro: Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, etc. Il passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita o viceversa.
	"Echappé" è un tipo di piccolo lancio che comprende la rotazione della bacchetta in volo e la ripresa della bacchetta. La tecnica di rotazione della bacchetta in volo è possibile anche per un lancio medio/alto e in relazione alla sua altezza sarà valutato come lancio medio/alto (non come Echappé).
	Per tutti i tipi di ripresa del Nastro, l'attrezzo normalmente deve essere ripreso all'estremità della bacchetta. È consentito riprendere intenzionalmente il Nastro per la stoffa entro una zona di circa 50 cm dall'attacco, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale. Se il Nastro viene involontariamente ripreso dalla stoffa (per errore), l'elemento tecnico non è valido e non può convalidare alcuna Difficoltà.

Tabelle riassuntive dei gruppi tecnici d'attrezzo validi per tutti gli attrezzi

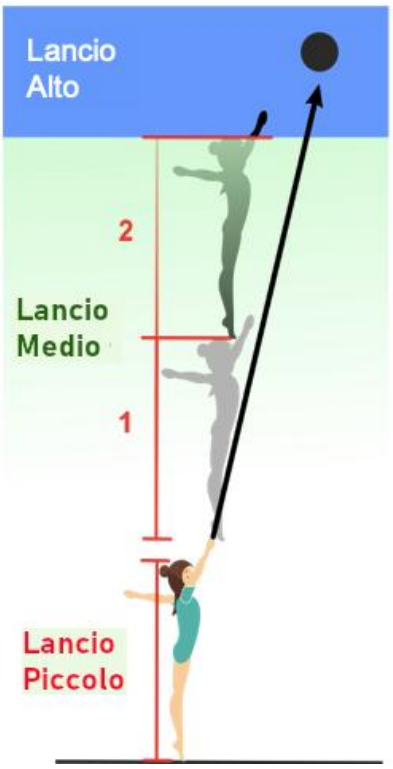
Lancio medio/alto e ripresa dell'attrezzo

↗	Lancio medio/alto dell'attrezzo: più di 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi
⇗	Lancio medio/alto di 2 Clavette non incastrate: più di 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi. Per i lanci asimmetrici e a cascade, è sufficiente che 1 Clavetta raggiunga l'altezza del lancio prevista
↓	Ripresa dell'attrezzo dal volo di un lancio medio/alto
⇓	Ripresa simultanea di 2 Clavette non incastrate dal volo di un lancio medio/alto Il volo di ambedue le Clavette deve raggiungere l'altezza richiesta

Spiegazioni/Esempi	
Cosa significa “ripresa dal volo”?	Una volta che l’attrezzo è lanciato, l’attrezzo è in volo libero in aria. La ripresa è recuperare l’attrezzo da questo volo. Se invece la ginnasta lascia intenzionalmente rimbalzare l’attrezzo al suolo prima di riprenderlo, questa non è una ripresa ma un rimbalzo.
Può chiarire l’altezza dei lanci: da quale punto è misurata l’altezza del lancio?	L’altezza del lancio è misurata dal punto in cui l’attrezzo viene rilasciato.
La ripresa è valida se l’attrezzo tocca il suolo?	Se la ginnasta riprende l'attrezzo in modo controllato nello stesso momento in cui una parte dell’attrezzo entra in contatto con il suolo, la ripresa è valida, ma può essere applicata una penalità di esecuzione. Se l'attrezzo tocca il suolo prima che la ginnasta riprenda l'attrezzo in modo controllato, questa non è una ripresa valida e l'esecuzione penalizzerà per la perdita dell'attrezzo. Vedi anche le Spiegazioni/Esempi per le riprese del Nastro.

Lancio piccolo e riprese degli attrezzi

→	**Lancio piccolo e ripresa dell’attrezzo dal volo**: Vicino al corpo, non più 2 volte l’altezza della ginnasta in piedi, con minimo 1 **fase di volo chiaramente visibile**: • Con lancio/spinta/respinta in volo • Con rimbalzo sul corpo • Con attrezzo caduto dall’alto (caduta libera) • Per lancio di 1 Clavetta: con o senza 360° di rotazione **Nota:** un lancio piccolo di 2 Clavette senza 360° di rotazione di entrambe le Clavette non è un elemento tecnico attrezzo valido



DB sotto il volo degli attrezzi

	DB eseguita **sotto il volo** dell’attrezzo da un lancio medio/alto (isolata o in serie)

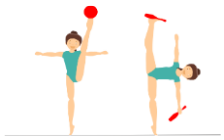
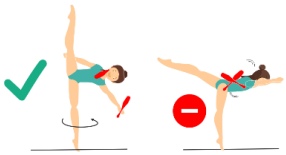
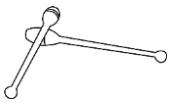
Maneggio dell'attrezzo

	• Grande circonduzione(i) ○ Per il Nastro: la circonduzione(i) può essere media o grande; ambedue le dimensioni sono considerate come elemento tecnico d'attrezzo uguale (ogni altro aspetto è uguale) • Figure a otto (non per la Palla) • Trasmissione dell'attrezzo intorno a qualsiasi parte del corpo o sotto la gamba(e) (con o senza le mani) • Trasmissione senza aiuto delle mani con almeno 2 differenti parti del corpo (non le mani) • Passaggio sopra l'attrezzo con tutto il corpo o una parte senza trasmissione • dell'attrezzo dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o altra parte del corpo
Spiegazioni/Esempi	
	Media o grande circonduzione: l'attrezzo deve eseguire un circolo completo di 360°
	Figure a otto: i 2 circoli consecutivi devono essere completati

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

1. Attrezzo in equilibrio libero (non schiacciato) su una piccola superficie
2. Attrezzo tenuto/schiacciato tra segmenti del corpo/attrezzo
3. Attrezzo libero appeso/sospeso (non schiacciato)

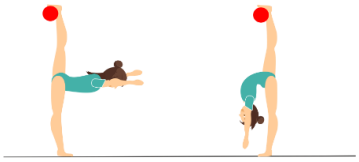
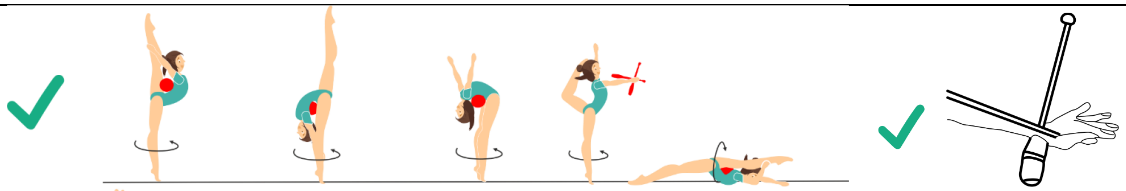
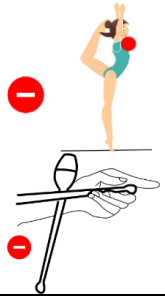
Attrezzo in equilibrio libero (non schiacciato) su una piccola superficie:

Spiegazioni/Esempi	
Piccole superfici e segmenti (non schiacciato)	
	Sommità del piede: con o senza rotazione
	Petto: solo con la Palla quando non è schiacciata da un altro segmento corporeo: con o senza rotazione
	Palmo aperto: solo con la Palla durante una DB di rotazione
	Collo (non la schiena): solo durante una DB di rotazione 1 Clavetta tenuta in una posizione di "equilibrio instabile" è considerata valida come equilibrio instabile solo quando l'altra Clavetta esegue un movimento tecnico; non valido per 2 Clavette incrociate sul collo.
	1 Clavetta in equilibrio sull'altra Clavetta è considerata come equilibrio instabile durante qualsiasi tipo di DB con rotazione (non valido per tour lent)

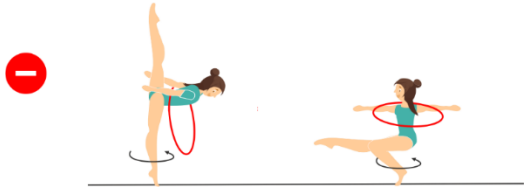
Spiegazioni/Esempi			
Palmo aperto			
Esecuzione corretta	Palla appoggiata sull'avambraccio	Palla appoggiata sull'avambraccio e schiacciata	Palla afferrata e schiacciata
Nessuna penalità	E – 0,10 p.	E – 0,10 p.	E – 0,10 p.
Valido	Valido	Non eseguito	Non eseguito

- Le immagini mostrano i principi generali dell'elemento tecnico "equilibrio instabile" nel palmo.
- Ciascun elemento tecnico può essere eseguito all'inizio, durante o verso la fine di una DB:
- Quando una DB di rotazione è eseguita con un equilibrio instabile valido, mantenuto per 360°, questo elemento tecnico convalida la DB, anche se la palla viene schiacciata in un'altra parte della Difficoltà

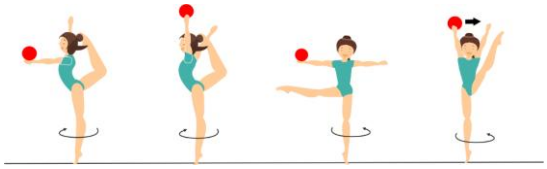
Attrezzo schiacciato tra segmenti del corpo/attrezzo:

Spiegazioni/Esempi	
Attrezzo schiacciato usando il piede/piedi: Con o senza rotazione	
	
Attrezzo schiacciato tra qualsiasi altro segmento del corpo/attrezzo: Solo durante un elemento di rotazione	
	 Valido schiacciato solo durante un elemento di rotazione, non durante una DB di equilibrio  Una Clavetta tenuta dall'altra sul lato interno della mano non è considerata come equilibrio instabile
Attrezzo schiacciato tra il braccio e qualsiasi parte del corpo: NON VALIDO	
	L'attrezzo schiacciato tra il braccio e qualsiasi parte del corpo non è valido come equilibrio instabile indipendentemente dalla presenza di un elemento di rotazione:

Attrezzo libero appeso/sospeso (non schiacciato):

Spiegazioni/Esempi	
Attrezzo libero appeso/sospeso (non schiacciato) Solo durante DB di rotazione	
Attrezzo libero appeso/sospeso con sostegno aggiuntivo: NON VALIDO	
	L'attrezzo appoggiato su un segmento corporeo con il sostegno aggiuntivo delle braccia non è valido come posizione "libero appeso/sospeso" dell'equilibrio instabile. 

Posizioni di equilibrio instabile considerate uguali in contrasto a differenti:

Spiegazioni/Esempi	
	<u>Uguale</u> Durante le DB di rotazione, la Palla tenuta davanti con la mano sinistra e in seguito tenuta davanti con la mano destra è considerata nella medesima posizione. **<u>Differente</u>** Differenti posizioni instabili della Palla tenuta sulla mano aperta durante DB di rotazione Il braccio deve essere chiaramente avanti, laterale, in alto, ecc., o deve visibilmente cambiare la posizione di equilibrio instabile da una mano all'altra durante una DB di rotazione. Esempi:  Visibile cambio da una mano all'altra: solo sopra la testa
	<u>Differente</u> Differenti posizioni di equilibrio instabile per 1 Clavetta tenuta dall'altra Clavetta sul lato esterno della mano durante una DB di rotazione: per essere differente la posizione del braccio deve cambiare: davanti al corpo, lateralmente al corpo, ecc.

Attrezzo Statico

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

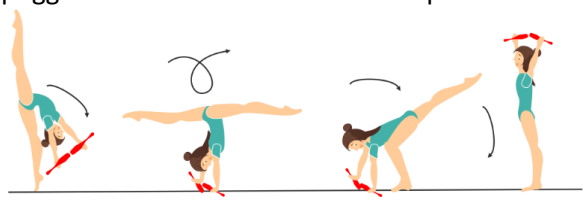
L'attrezzo è statico quando è tenuto/schiacciato:

- "Attrezzo tenuto" significa che l'attrezzo è saldamente tenuto con 1 o 2 mani e/o con 1 o più parti del corpo (non in una posizione instabile).
- Attrezzo tenuto "per lungo tempo" significa per 4 o più secondi.

Quando 1 Clavetta sta lavorando o è in volo è tollerato che l'altra Clavetta sia immobile (nessuna penalità per attrezzo statico).

Non è permesso un appoggio statico sull'attrezzo (errore di composizione o di esecuzione). Tuttavia, è permesso eseguire elementi pre-acrobatici con l'attrezzo appoggiato tra le mani e il suolo, per un tempo breve (meno di 4 secondi).

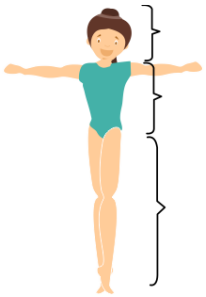
Esempio: Rovesciamento indietro in appoggio su 2 mani, le Clavette in ciascuna mano appoggiate piatte tra le mani e il suolo (l'elemento pre-acrobatico può essere eseguito anche con appoggio su 1 mano con la medesima posizione della Clavetta).



Non è autorizzato un elemento pre-acrobatico eseguito interamente in appoggio sull'attrezzo, senza contatto di alcuna parte del corpo con il suolo.
L'Esecuzione penalizzerà 0.30 p. per tecnica non autorizzata.

Gli elementi tecnici attrezzo devono essere differenti durante le DB

	Spiegazioni/Esempi
Gli elementi tecnici sono differenti se vengono eseguiti:	**Su piani differenti** I piani sono valutati in relazione allo spazio: orizzontale, frontale, sagittale • Il criterio "piani" non si applica alle spirali. Le spirali devono avere direzioni differenti (vedi sotto) e/o livelli differenti.
	Le "direzioni differenti" sono valutate come segue: Passaggio attraverso l'attrezzo: sono differenti Passaggio nell'attrezzo – uscita dall'attrezzo – passaggio completo in avanti – passaggio completo indietro – passaggio completo laterale. Sono differenti gli elementi tecnici eseguiti in direzioni differenti in relazione al corpo, es.: spirali con il braccio davanti al corpo, spirali con il braccio di fianco al corpo, spirali con il braccio dietro al corpo. Ciascun elemento tecnico può essere eseguito con il tronco in 2 direzioni differenti, mantenendo uguali tutti gli altri aspetti, es.: tronco eretto + laterale, tronco in avanti + indietro, tronco laterale + flessione indietro, ecc. Esempi: • Salto con boucle = tronco verticale • Salto con flessione indietro = tronco indietro • Butterfly = tronco in avanti • Equilibrio con boucle = tronco verticale • Equilibrio con flessione indietro = tronco indietro • Tonneau = tronco verticale Tutte le altre variazioni di direzione sono considerate come elemento tecnico d'attrezzo uguale, es.: • Stessi moulinets per avanti e moulinets per dietro • Stessi piccoli circoli con 2 Clavette all'interno e piccoli circoli con 1 Clavetta all'interno + 1 Clavetta all'esterno • Stesse spirali verso l'interno e spirali verso l'esterno • Stessa circonduzione grande verso l'interno e circonduzione grande verso l'esterno • Stesso rotolamento lungo da sinistra a destra e da destra a sinistra

	Su livelli differenti  Livello 1: dalla testa alle spalle Livello 2: dal petto alla vita Livello 3: dai fianchi ai piedi
	Elemento tecnico eseguito con diverse parti del corpo, come segue: • Con parti del corpo differenti, es., palleggio con la mano, palleggio con il ginocchio • Su parti del corpo differenti • Rotolamenti e scivolamenti su parti del corpo differenti • I palleggi sono differenti, una volta sotto la gamba e una volta non sotto la gamba • Parti del corpo differenti che passano attraverso l'attrezzo, es., braccia e tronco, gambe e tronco, corpo intero
	Tecniche dei lanci differenti

Elementi d'attrezzo identici

Se l'elemento tecnico attrezzo è eseguito identico durante 2 DB separate, la 2ª DB in ordine cronologico, non è valida (nessuna penalità).

Per essere valida, ciascuna DB deve essere presentata con minimo 1 nuovo (non eseguito in nessuna DB in precedenza nell'esercizio) elemento tecnico attrezzo; elementi tecnici attrezzo aggiuntivi possono essere ripetizioni.

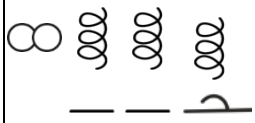
Gli elementi tecnici attrezzo identici eseguiti su 2 DB differenti (dello stesso o differente Gruppo Corporeo) non sono considerati elementi tecnici attrezzo "differenti".

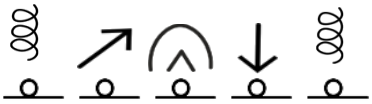
Gli elementi tecnici attrezzo identici eseguiti con la mano destra e in seguito con la mano sinistra non sono considerati elementi tecnici attrezzo "differenti".

Per gli Equilibri "Fouetté", per convalidare la DB è richiesto 1 elemento tecnico attrezzo in qualsiasi fase dell'equilibrio. Questo elemento tecnico non può essere una ripetizione in accordo alla tabella per cui gli elementi tecnici attrezzo devono essere differenti durante le DB. Finché questo requisito è soddisfatto, è possibile eseguire elementi tecnici attrezzo aggiuntivi.

Spiegazioni/Esempi
Se la ginnasta esegue un palleggio uguale della Palla durante un salto e in seguito durante un equilibrio, l'equilibrio non sarà valido.
Se la ginnasta esegue spirali del Nastro durante un pivot e poi, in un'altra parte dell'esercizio, esegue un altro pivot con le spirali uguali, il 2° Pivot (in ordine cronologico) non sarà valido.
Se una ginnasta esegue un salto con rotazione sotto il volo dell'attrezzo e poi, in un'altra parte dell'esercizio, esegue un pivot sotto il volo dell'attrezzo, il pivot non sarà valido.
Se una ginnasta esegue spirali + grande circonduzione sopra la testa in un equilibrio Fouetté e poi, in un'altra parte dell'esercizio, esegue un altro pivot con la stessa grande circonduzione sopra la testa, il pivot non sarà valido.

Una serie di salti o pivot può essere eseguita con elementi tecnici attrezzo identici o differenti per ciascuna DB. Un eventuale elemento tecnico attrezzo identico potrà essere eseguito consecutivamente o separatamente. È anche consentita la combinazione di lancio medio/alto e ripresa con altri elementi tecnici.

Spiegazioni/Esempi	
Difficoltà	**Spiegazione**
	La ginnasta esegue intenzionalmente 3 salti enjambée e 1 salto enjambée con boucle. All'interno di una serie sono ammessi elementi tecnici attrezzo differenti (circonduzione, spirali) ed elementi tecnici attrezzo identici (2 volte spirali identiche). Il 4° salto non è nella stessa casella e non fa parte della serie; la possibilità di ripetere elementi tecnici identici all'interno della serie non si applica al 4° salto. Questi salti sono eseguiti tutti con il tronco in posizione verticale, quindi la possibilità di eseguire elementi tecnici identici in due posizioni differenti del tronco non è applicabile I 3 salti "enjambée" hanno elementi tecnici validi, il 4° salto enjambée con boucle non ha un elemento tecnico valido.

	Sono consentite spirali identiche in 2 DB all'interno di una serie, ripetute separatamente, anche in combinazione con un lancio medio/alto e ripresa: **Tutte le 5 DB hanno elementi tecnici attrezzo validi.**

4. <u>ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)</u>

Definizione
R è una combinazione di un lancio medio/alto, 1 o più elementi di rotazione e una ripresa dell'attrezzo.

R deve avere 3 componenti e sarà valido solo quando tutte queste 3 componenti sono presentate:

- **<u>Lancio medio/alto</u>** dell'attrezzo (medio: da una a due volte l'altezza della ginnasta in piedi; alto; più di due volte l'altezza della ginnasta) eseguito prima della 1ª rotazione o durante la 1ª rotazione. Un lancio piccolo non è valido.
- **<u>Rotazioni di Base</u>**:
  - Minimo 1 elemento di rotazione completo intorno a qualsiasi asse del corpo durante il volo dell'attrezzo
    oppure
  - Minimo 2 elementi di rotazione completi, se una di esse avviene durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo
- **<u>Ripresa dell'attrezzo dopo le rotazioni di base</u>**: durante l'ultima rotazione aggiuntiva o dopo le rotazioni.

Le rotazioni aggiuntive sono valutate dopo le rotazioni di base e saranno valide anche con passi aggiuntivi tra/dopo le rotazioni, con una penalità di Esecuzione.

L'attrezzo deve essere **ripreso al volo**. Non è valido R con ripresa dopo un rimbalzo al suolo.

Nota per il Nastro: deve essere ripresa qualsiasi parte della bacchetta per essere valida (potrebbe essere applicata una penalità di Esecuzione per ripresa scorretta).

Valore di R
Il valore di base di R (minimo 1 rotazione di base con 360°completi per ciascuna rotazione): 0.10 p.

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

Scelta degli elementi di rotazione

La rotazione di base e le eventuali rotazioni aggiuntive possono essere qualsiasi versione dei seguenti gruppi di elementi di rotazione di 360° completi, elencati nelle tabelle corrispondenti per:

- Elementi pre-acrobatici
- Rotazioni verticali (incluse DB con rotazione 360° o più, con valore di 0.10 p.)
- DB con rotazione di 360° o più, valore 0.20 p. o più (Tabelle Difficoltà Corporee)

Rotazione verticale gruppo 1 (in piedi) può essere utilizzata in 2 R: o isolata, in una serie, o ripetuta in qualsiasi ordine all'interno del R. L'uso delle variazioni è libero: entrambi i R possono avere la medesima variazione, variazioni differenti o qualsiasi combinazione di variazioni. Se questo gruppo è ripetuto in un R aggiuntivo (indipendentemente da una variazione differente) il R aggiuntivo non sarà valido.
Sebbene le rotazioni verticali gruppo 1 possano essere ripetute, ogni R separato deve essere differente: o la tecnica di lancio, la variazione degli elementi di rotazione, il numero di rotazioni, o la tecnica di ripresa devono essere differenti. Se 2 R sono eseguiti identici, il 2° R non sarà valido.

Ogni altro tipo di rotazione può essere utilizzato solo in 1 R ciascuno: o isolato, in una serie, o ripetuto in qualsiasi ordine all'interno del R. Se una rotazione è ripetuta in un altro R (indipendentemente da una variazione differente) il R aggiuntivo non sarà valido.

Quando un elemento pre-acrobatico è collegato a una DB o utilizzato per la coreografia, questo gruppo di elementi pre-acrobatici può essere ripetuto per R.

DB con rotazione di 360° o più, con valore 0.20 p. o più può essere usata al massimo 1 volta in ciascun R ed è valida come elemento di rotazione:

La DB può essere eseguita solo durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo.

Se la DB è eseguita durante il lancio, ma l'attrezzo è perso alla fine del R, la DB è ancora valutata (R non valido).

Solo le DB che sono definite con una rotazione di 360° o più e con un valore di 0.20 p. o più, possono essere usate nel R.

L'uso di rotazioni verticali create da DB del valore di 0.10 p. non è considerato un uso di DB e non viene conteggiato come massimo di 1 DB per R. Queste rotazioni sono considerate solo rotazioni verticali e non sono registrate come DB.

Spiegazioni/Esempi		
R con rotazione verticale da DB del valore di 0.10 p.		
Difficoltà		**Valutazione**
1.	360°	Pivot passé isolato di 360° I giudici DB registrano una DB da 0.10 p.
2.	60°	R con 2 chainé + pivot passé di 360° I giudici DB registrano R con 3 rotazioni da "rotazione verticale gruppo 1" (solo).

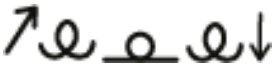
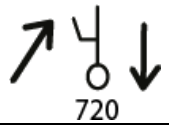
Non è autorizzata una DB senza rotazione o una DB definita con rotazione 180°
(R non valido).

L'ultima rotazione di R non può essere usata come preparazione di una DB senza rotazione (R non valido).

Un tentativo di DB con rotazione, eseguito in modo non valido, non conta come rotazione (R valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione).

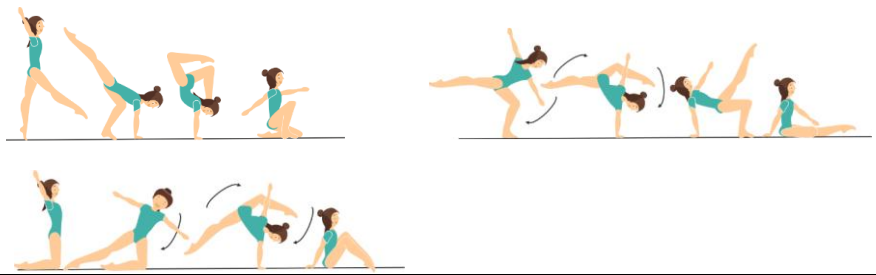
Non è autorizzata la ripetizione di una DB 0.20 p. o più usata precedentemente nell'esercizio: una DB 0.20 p. o più ripetuta non conta come rotazione (R valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione).

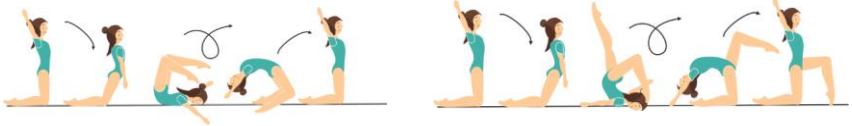
La DB conta come 1 elemento di rotazione, anche quando la DB include rotazioni multiple da un unico impulso.

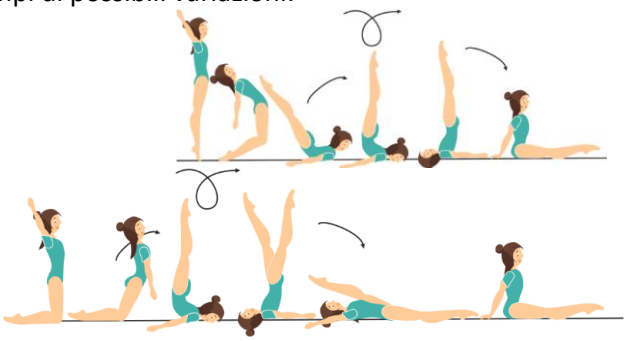
Spiegazioni/Esempi		
DB con rotazione in R		
Elemento R	**Spiegazione**	**Valore**
	Lancio medio/alto durante la 1ª rotazione (DB), 2 rotazioni sotto il volo, ripresa	R3 = 0.30 p. 1 DB valida
	Lancio medio/alto, 2 rotazioni sotto il volo, ripresa durante una 3ª rotazione (DB)	R3 = 0.30 p. 1 DB valida
	Lancio medio/alto, la 1ª rotazione sotto il volo, ripresa durante la 2ª rotazione (DB)	R2 = 0.20 p. 1 DB valida
	Lancio medio/alto durante la 1ª rotazione (DB), la 2ª rotazione sotto il volo, ripresa	R2 = 0.20 p. 1 DB valida
	Lancio medio/alto, la 1ª rotazione sotto il volo, la 2ª rotazione sotto il volo (DB), la 3ª rotazione sotto il volo, ripresa	R non valido DB non valida
	Lancio medio/alto, pivot attitude 720° sotto il volo, ripresa	Non un R 1 DB valida sotto il volo

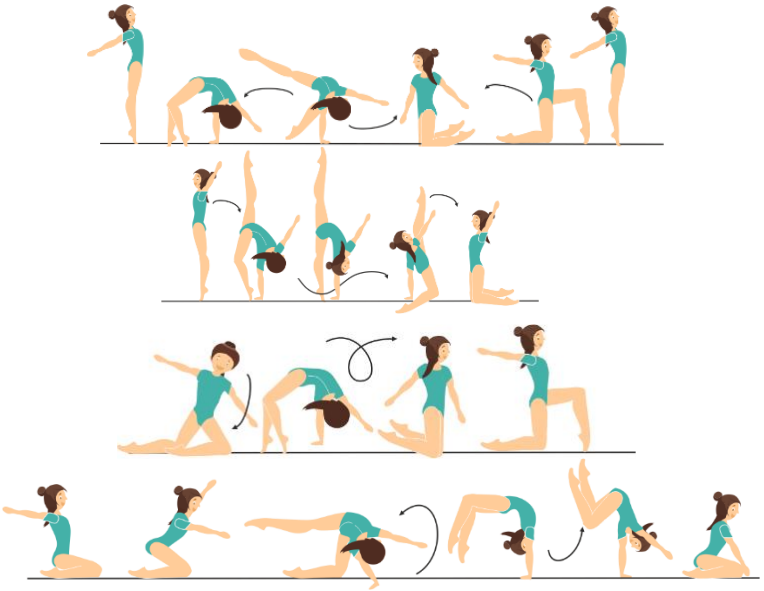
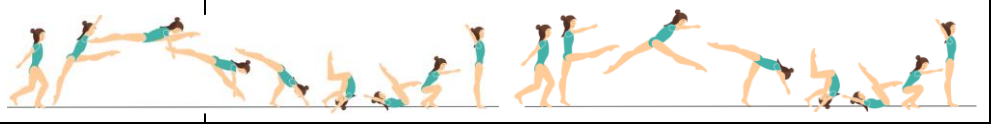
Elementi pre-acrobatici

Tabella dei gruppi degli elementi pre-acrobatici:

Nr	Gruppo	Esempi di opportunità di variazione
1.	Posizione iniziale: Appoggio intermedio: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, in ginocchio, seduti, ecc 1 mano, 2 mani, gomiti, testa, ecc. In piedi, in ginocchio, seduti, su 1 gamba*, ecc. Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in qualsiasi fase, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso (e) **Esempi** di possibili variazioni: 

2.	Rovesciata indietro	Posizione iniziale: Appoggio intermedio: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, in ginocchio, seduti, ecc. 1 mano, 2 mani, gomiti, testa, ecc. In piedi, in ginocchio, seduti, su 1 gamba*, ecc. Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in qualsiasi fare, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) **Esempi** di possibili variazioni: ***Nota**: una rovesciata avanti/indietro può terminare in una posizione su 1 gamba con il tronco basso, per eseguire una DB di equilibrio. Questo è valido come rotazione 360°, ma questo collegamento a una DB non è consentito nel R.
3.	Ruota	Posizione iniziale: Appoggio intermedio: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, in ginocchio, ecc. 1 mano, 2 mani, gomiti, testa, petto, collo, ecc. In piedi, in ginocchio, seduti, ecc. Spaccata frontale, gambe unite in qualsiasi fare, cambio gambe, con battuta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) **Nota**: le ruote che terminano in una posizione sdraiata sono accettate come rotazioni complete (360°).
4.	Capovolta avanti	Posizione iniziale: Tecnica: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, in ginocchio, ecc. Sul capo, su una spalla, ecc. In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, ecc Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) Nota: una capovolta può terminare in una posizione sdraiata per riprendere l'attrezzo (valida come rotazione 360°)
5.	Capovolta indietro	Posizione iniziale: Tecnica: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, in ginocchio, seduti, ecc. Sul capo, sulla spalla, ecc. In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, posizione biche, ecc Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)
6.	Capovolta sul petto avanti	Posizione iniziale: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, in ginocchio, decubito, ecc. In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) Esempi di possibili variazioni: 

7.	Capovolta sul petto indietro	Posizione iniziale: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, in ginocchio, decubito, ecc. In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) Esempi di possibili variazioni:
8.	Pesce avanti (arco dorsale rotolamento sul petto, passaggio sulla spalla con movimento kip, rotolamento sulla schiena)	Posizione iniziale: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, in ginocchio, decubito, ecc. In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Gambe unite, in successione, divaricate, a bicicletta ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) Nota: I pesci che iniziano o finiscono in una posizione sdraiata sono accettate come rotazioni complete (360°) Esempi di possibili variazioni: 
9.	Pesce indietro (rotolamento sulla schiena, passaggio sulla spalla con movimento a kip, arco dorsale con rotolamento sul petto	Posizione iniziale: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, seduti, ecc. Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Gambe unite, in successione, divaricate, a bicicletta, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) Nota: I pesci che iniziano o finiscono in una posizione sdraiata sono accettate come rotazioni complete (360°). Esempi di possibili variazioni:

10.	Rotazione laterale con passaggio in ponte, che termina con uno slancio in grand écart	Posizione iniziale: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In ginocchio, in piedi, ecc. In piedi Grand écart/Divaricate con busto flesso indietro nella posizione in piedi Nota: questo è solo un elemento pre-acrobatico, la posizione finale non è una DB. Esempi di possibili variazioni:
11.	Rotazione laterale con il tronco arcuato indietro	Posizione iniziale: Appoggio intermedio: Opzioni d'appoggio: Posizione finale: Movimento delle gambe:	In piedi, in ginocchio, ecc. 1 mano, 2 mani, gomiti, petto, ecc. Con passaggio in ponte su 1-2 gambe, o con le gambe sollevate dal suolo In piedi, in ginocchio, decubito, ecc. Gambe unite, in successione, divaricate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e) Nota: questo elemento è valutato dal momento in cui la ginnasta comincia ad inarcarsi indietro in ponte. La rotazione può continuare sulle ginocchia, senza interruzione, per completare i 360°. Esempi di possibili variazioni: 
12.	Saut plongé	Volo: Tecnica: Posizione finale: Movimento delle gambe	Con gambe divaricate 180º, senza gambe divaricate 180º Dritto, su una spalla, ecc. In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Ginocchia flesse, ginocchia tese, gambe in successione (per la capovolta) Esempi di possibili variazioni 

13.	Tour plongé	Fase intermedia: Posizione finale: Movimento delle gambe:	Con il tronco all'orizzontale o più basso, con o senza appoggio della mano Tronco rivolto in qualsiasi direzione, che termina in ginocchio, ecc. Con gambe tese o con gamba(e) flesse in qualsiasi fase (rotazione su 1 gamba, con l'altra gamba sollevata con rotazione di 360º sul piano verticale) Nota: Il tour plongé è valido con una rotazione di 360º sul piano verticale: dalla posizione eretta, passando per una posizione flessa e di nuovo alla posizione eretta. Il tour plongé non richiede una rotazione di 360º sul piano orizzontale: non è necessario iniziare e finire rivolti nella medesima direzione. Esempi di possibili variazioni:

Saut plongé: questo elemento pre-acrobatico consiste in un salto con tronco flesso avanti (è richiesta la fase di volo; non è richiesta la spaccata) seguito direttamente da 1 capovolta:

- Il criterio "cambio di livello" è assegnato quando il Saut plongé è eseguito nel R.
- Un Saut plongé può essere eseguito nel R solo come 1ª rotazione. Per soddisfare le 2 Rotazioni di Base è richiesta minimo 1 rotazione aggiuntiva.
  Esempio: "Saut plongé" seguito direttamente da un'altra capovolta/rotazione = R2
- Se il Saut plongé viene eseguito dopo la 1ª rotazione, non conta come elemento di rotazione (R valido se la definizione di base viene soddisfatta senza questa rotazione).

Se una ginnasta cambia l'asse o la tecnica di rotazione durante un elemento pre-acrobatico, la 1ª fase di rotazione definisce la classificazione dell'elemento pre-acrobatico. Esempi:

- Rovesciata avanti, che termina lateralmente come una ruota = rovesciata avanti
- Rotazione laterale con tronco arcuato che termina con capovolta sul petto = rotazione laterale

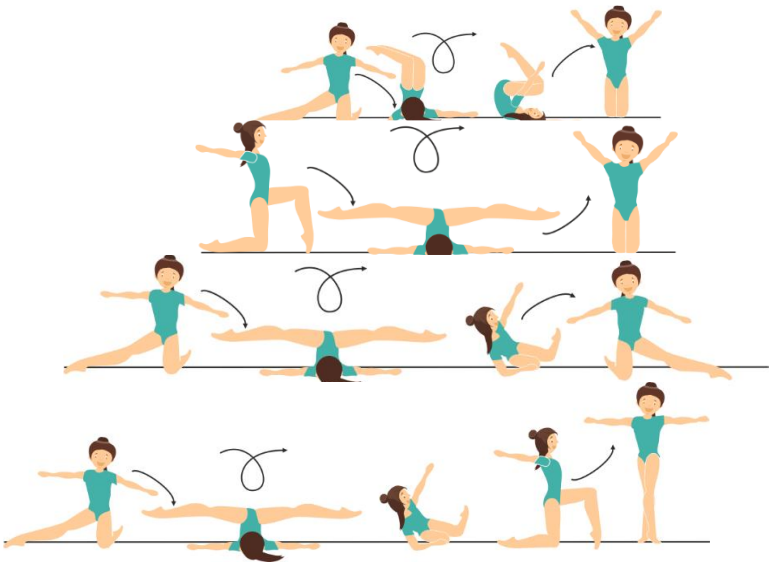
Tutti i gruppi di elementi pre-acrobatici autorizzati possono essere inseriti nell'esercizio a condizione che siano eseguiti senza tempo di volo o senza fermarsi in posizione verticale tranne che per una breve pausa (non più di 1 secondo) per riprendere l'attrezzo durante l'elemento.

Il tempo di volo o le fermate in posizione verticale (più di 1 secondo) sono tecniche non autorizzate di elementi pre-acrobatici. In questo caso l'elemento pre-acrobatico è valutato per la Difficoltà, ma 'Esecuzione penalizzerà 0.30 p. per tecnica non autorizzata.

Rotazioni verticali

Tabella dei gruppi delle rotazioni verticali:

1.	In piedi: Con salto/saltello/balzo con rotazione, con passi con rotazione, con rotazione su 1 o 2 piedi	Con o senza salto/saltello/balzo Posizioni delle gambe a libera scelta: qualsiasi combinazione di gamba(e) tesa(e), ginocchio(a) flesso(e), ginocchio(a) sollevato(e), con forma fissata o con posizione dinamica

2.	Seduti: Rotazione in una posizione seduti o in ginocchio, con o senza passaggio a gambe divaricate	Tronco eretto La rotazione può iniziare in piedi o seduti ma passa sempre per una posizione seduta o inginocchiata Posizioni delle gambe a libera scelta, incluso l'eventuale passaggio per una posizione a gambe divaricate Nota: Una rotazione/capovolta laterale da seduti appartiene al gruppo "seduti" indipendentemente dalla posizione di partenza/fine
3.	Decubito: Capovolta laterale	Il corpo ruota lateralmente, sdraiato "a contatto" con il suolo dall'inizio alla fine della rotazione o con passaggio da in ginocchio sulla schiena Posizioni delle gambe a libera scelta Esempi di possibili variazioni: 

Spiegazioni/Esempi
Per quelle componendi di Difficoltà in cui la ripetizione di elementi di rotazione non è consentita, ciascun giudice deve registrare i tipi di rotazioni scelti. Ciascun giudice può sviluppare il proprio sistema di annotazione

R con serie di 3 DB di salto en tournant

Una serie di 3 DB di salto en tournant può essere usata nell'esercizio in 1 R, eseguita nel modo seguente:

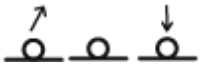
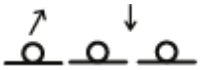
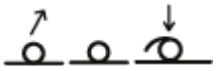
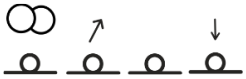
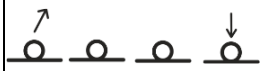
- Lancio dell'attrezzo durante la prima DB
- Seconda DB sotto il volo
- Ripresa durante la terza DB

"Serie" significa che le DB di salto provengono dalla stessa casella nella tabella DB. Se la serie non è valida, ad esempio con DB differenti, il R non è valido.

Questo particolare tipo di R verrà valutato – e il valore verrà aumentato di 0.20 p. per le serie – con 1 DB di salto en tournant sotto il volo. Rotazioni aggiuntive non sono autorizzate sotto il volo.

Questo tipo di R può essere eseguito durante una serie di più di 3 salti en tournant, a condizione che eventuali salti en tournant eseguiti prima e/o dopo il R siano eseguiti con elementi tecnici d'attrezzo.

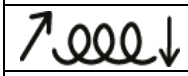
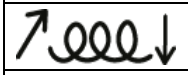
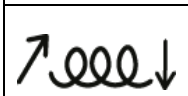
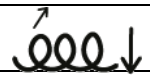
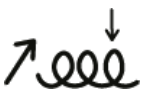
Se l'attrezzo viene ripreso prima o dopo la 3ª DB, o viene perso, il R non è valido.

Spiegazioni/Esempi		
R con serie di 3 DB di salto en tournant		
Elemento R	**Spiegazione**	**Valore**
	Lancio medio/alto su salto en tournant, 2° salto en tournant sotto il volo, ripresa sul 3° salto en tournant	R3 + serie: 0.30 + 0.20 = 0.50 p. 3 DB
	Lancio medio/alto su salto en tournant, 2° salto en tournant sotto il volo, ripresa prima del 3° salto en tournant	R non valido (nessuna serie di 3) Valutata solo la 1ª DB 2ª DB ha un uso non valido di "sotto il volo" 3ª DB non ha nessun elemento tecnico d'attrezzo
	Lancio medio/alto su salto en tournant, 2° salto en tournant sotto il volo, ripresa sul 3° salto en tournant con flessione indietro	R non valido (DB non uguali = nessuna serie) Valutate solo la 1ª e la 3ª DB 2ª DB ha un uso non valido di "sotto il volo"
	Circonduzione su salto en tournant, lancio medio/alto su 2° salto en tournant, 3° salto en tournant sotto il volo, ripresa su 4° salto en tournant	R3 + serie: 0.30 + 0.20 = 0.50 p. 4 DB
	Lancio medio/alto su salto en tournant, 2 salti en tournant sotto il volo, ripresa su 4° salto en tournant	R non valido (2 DB sotto il volo non autorizzate) Valutate solo la 1ª e la 4ª DB 2ª+3ª DB hanno un uso non valido di "sotto il volo"

Criteri generali durante il lancio, il volo e la ripresa dell'attrezzo

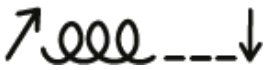
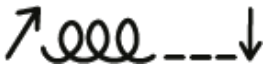
Tabella riassuntiva per R: Criteri generali durante il lancio, il volo e ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Valore	Criteri generali
R2 R3 R4 ecc.	0.10 p. ciascuna	Rotazione del corpo aggiuntiva di 360° completi: durante il lancio, sotto il volo dell'attrezzo, o con ripresa durante qualsiasi fase della rotazionale finale.
Z	0.10 p.	Cambio dell'asse di rotazione o cambio di livello* durante le rotazioni. In ciascun R è valido 1 solo criterio: cambio dell'asse o cambio di livello - non entrambi. Nota*: sono valutati 2 livelli: 1. volo/in piedi e 2. al suolo.
S	0.20 p.	Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici identici* ininterrotti sotto il volo, o una serie di 3 DB di salto en tournant con lancio e ripresa. Nota*: "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici appartengono allo stesso gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.

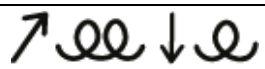
Spiegazioni/Esempi		
Criteri generali durante il lancio, il volo e la ripresa dell'attrezzo		
	Lancio medio/alto, 3 rotazioni chainé sotto il volo, ripresa	R3 = 0.30 p. Non una serie di elementi pre-acrobatici
	Lancio medio/alto, 3 capovolte avanti sotto il volo, ripresa	R3 S = 0.50 p. Serie di elementi pre-acrobatici
	Lancio medio/alto, 2 rovesciate avanti sotto il volo - l'ultima è eseguita con le gambe unite, ripresa	R2 = 0.20 p. Elementi pre-acrobatici non identici
	Lancio medio/alto durante la 1ª capovolta avanti, 2 capovolte avanti sotto il volo, ripresa	R3 S = 0.50 p.
	Lancio medio/alto, 2 capovolte avanti sotto il volo, ripresa mentre la ginnasta ruota ancora nella 3ª capovolta avanti	R3 S = 0.50 p.

1 rotazione aggiuntiva è valutata durante il lancio, prima delle 2 rotazioni di base, a condizione che questa rotazione sia collegata alla base senza alcun passo aggiuntivo e che il lancio avvenga durante e non dopo questa rotazione. È tollerata una pausa senza alcun passo o spostamento.

Rotazioni aggiuntive dopo la rotazione di base saranno valide anche con passi aggiuntivi: saranno validi tutti i criteri eseguiti correttamente, l'Esecuzione penalizzerà per traiettoria imprecisa ed eventuali ulteriori errori tecnici.

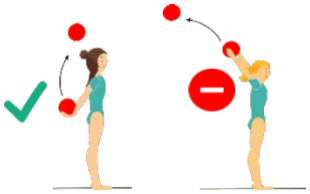
Spiegazioni/Esempi		
	Lancio medio/alto, 3 rotazioni verticali sotto il volo, 3 passi, ripresa	R3 = 0.30 p. Penalità Esecuzione 0.30 p. per traiettoria imprecisa con 3 passi
	Lancio medio/alto, 2 rotazioni senza interruzione seguite da 3 passi e una 3ª rotazione, ripresa	R3 = 0.30 p. Penalità Esecuzione 0.30 p. per traiettoria imprecisa con 3 passi
	Lancio medio/alto, 1 rotazione seguita da 2 passi, 2 rotazioni, ripresa	R2 = 0.20 p. Penalità Esecuzione 0.10 p per traiettoria imprecisa con 2 passi

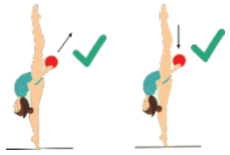
Qualsiasi rotazione completata prima del lancio e qualsiasi rotazione iniziata dopo la ripresa dell'attrezzo non è valida.

Spiegazioni/Esempi		
	1 rotazione, lancio medio/alto dopo questa rotazione, seguita da 2 rotazioni, ripresa	R2 = 0.20 p. Requisiti completati (base), ma la 1ª rotazione non è collegata al lancio
	Lancio medio/alto, 2 rotazioni sotto il volo, ripresa dell'attrezzo seguita da una 3ª rotazione	R2 = 0.20 p.

Criteri generali durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Criteri generali durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo + 0.10 p. ogni volta
	Fuori campo visivo
	Senza aiuto delle mani

Spiegazioni/Esempi	
Criteri generali durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo	
	Fuori campo visivo Esempi delle zone considerate "fuori campo visivo": - Per tutti i tipi di lanci/riprese: • Lanci/riprese eseguiti davanti o lateralmente al corpo non sono validi per questo criterio anche se il tronco è flesso indietro. • Per ottenere "fuori campo visivo" per un lancio/rimbalzo, non è sufficiente che l'attrezzo vada indietro: il braccio che lancia o l'altra parte del corpo che esegue il lancio/rimbalzo deve trovarsi in una zona definita come "fuori campo visivo". - Per lanci/riprese eseguiti con l'aiuto della(e) mano(i): • "Fuori campo visivo" generalmente è riconosciuto solo per tecniche dove il braccio che lancia è basso/dietro, non per tecniche dove il braccio che lancia è alto/dietro (vicino alla testa), eccetto per i seguenti 2 punti: 

	○ Quando il tronco è flesso indietro sotto l'orizzontale, "fuori campo visivo" è riconosciuto per i lanci e le riprese in qualsiasi punto del lato posteriore/dietro del tronco.  ○ Quando il tronco è flesso indietro sotto l'orizzontale, "fuori campo visivo" è riconosciuto per le riprese sul tronco/lato anteriore del corpo, ripreso all'altezza del torace/petto o più in basso. • "Fuori campo visivo" non è riconosciuto per la palla ripresa con 2 mani dietro al collo con entrambe le braccia flesse. - Tutti i lanci/le riprese eseguiti senza mani mentre la ginnasta è a testa in giù in una ruota sono considerati fuori campo visivo.
‡	**Senza l'aiuto delle mani** Non valido per: • ripresa diretta in rotazione sul braccio teso ( ) • lancio/ripresa dell'attrezzo sul dorso della(e) mano(i) • ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta

Criteri specifici durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

Tabella riassuntiva per R: Criteri specifici durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Criteri specifici del lancio + 0.10 p. ogni volta	Simbolo	Criteri specifici della ripresa + 0.10 p. ogni volta
			Passaggio attraverso il cerchio ( ) con tutto o una parte del corpo durante la ripresa. Minimo 2 grandi segmenti del corpo devono passare attraverso il Cerchio. Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, ecc.
	Lancio dopo rotolamento al suolo: Valido solo quando eseguito con ‡		Rimbalzo diretto sul corpo senza alcuna fermata, senza braccio(a) o mano(i): Nota: i rimbalzi sul braccio(a) o mano(i) non sono validi come, ma il criterio è assegnato per rimbalzo sul braccio(a) o altre parti del corpo
			Ripresa diretta dell'attrezzo in rotolamento su minimo 2 grandi segmenti del corpo Non valido: Criterio aggiuntivo non è assegnato per braccio/mano indipendentemente dalla posizione del palmo Valido: Criterio aggiuntivo è valido se qualsiasi parte del rotolamento è fuori campo visivo
	Lancio di 2 Clavette non incastrate ( ) • Simultaneo • Asimmetrico • Cascade		Ripresa simultanea di 2 Clavette non incastrate ( )
			Ripresa della Palla ( ) con 1 mano Senza sostegno aggiuntivo del corpo o dell'altra mano

	Lancio asimmetrico può essere eseguito con 1 o 2 mani nello stesso momento. I movimenti delle 2 Clavette durante il volo devono essere di ampiezza differente (1 lancio più alto dell'altro) e su piano o direzione differenti. Lancio a Cascade		**Ripresa diretta del cerchio ( ) con rotazioni intorno a un'altra parte del corpo, senza le mani** Non valido: Criterio aggiuntivo non è assegnato per rotazioni sul braccio teso

Spiegazioni/Esempi
Valutazione dei lanci a cascade
• Il lancio a cascade è un lancio di 2 Clavette, 1 dopo l'altra, con ambedue le Clavette in volo nello stesso momento. • Per ciascun R separato con cascade, sono valutati massimo 2 lanci: nessun criterio è assegnato per il 3° lancio a cascade né per il rilancio usato come 3° lancio. • Minimo 1 lancio deve essere alto, con 2 rotazioni di base sotto il volo. L'altro lancio può avere qualsiasi altezza. L'ordine dei lanci di altezze differenti è libero (alto – basso, basso – alto). • Le rotazioni sono valutate solo in relazione a 1 volo. • Ciascun criterio è assegnato al massimo 1 volta per l'azione di lancio e al massimo 1 volta per l'azione di ripresa (non 1 volta per ciascuna Clavetta.) • Qualsiasi lancio o ripresa eseguito/a prima o durante le rotazioni di base è valutato/a come parte "dell'azione di lancio". • Qualsiasi lancio o ripresa eseguito/a dopo le rotazioni di base è valutato/a come parte "dell'azione di ripresa".

Rimbalzo diretto sul corpo senza alcuna fermata ( ):

- Il rimbalzo fa parte dell'azione principale di R (parte del lancio iniziale per R); affinché R sia valido è necessario riprendere il rimbalzo.
- I criteri eseguiti durante il rimbalzo sono validi: ogni criterio è assegnato al massimo 1 volta, per ripresa e rimbalzo insieme.
- I criteri durante la ripresa dopo il rimbalzo non sono valutati come parte del R, né come DA.

Un rilancio alla fine del R o immediatamente dopo il R appartiene al R ma nessun criterio sarà assegnato (non esiste alcun criterio per "rilancio" e altri criteri non sono assegnati, es., non lancio senza mani). Questo tipo di lancio o ripresa non sarà mai valutato come DA.

R non sarà valido con boomerang eseguito in qualsiasi fase.

Lancio di 2 Clavette non incastrate: questo criterio è assegnato una sola volta per lancio che sia eseguito simultaneo, come asimmetrico o a cascade. Per i lanci asimmetrici e a cascade è sufficiente che 1 Clavetta raggiunga l'altezza richiesta per il lancio.

Ripresa diretta del Cerchio con rotazione intorno a un'altra parte del corpo ( ):
se eseguita utilizzando il gomito, il collo, la gamba, ecc. (non il braccio teso), questo criterio sarà valido così come il criterio aggiuntivo "senza aiuto delle mani".

Validità

R non sarà valido nei seguenti casi:

- Senza lancio medio/alto dell'attrezzo
- Assenza di 1 rotazione di base completa sotto il volo
- rotazione di base incompleta (non 360°)
- Perdita dell'attrezzo
- Ripresa con rimbalzo dal suolo
- Ripresa del Nastro per la stoffa (invece della bacchetta del Nastro)
- Esecuzione con un boomerang in qualsiasi fase
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta

- Ripetizione del gruppo verticale #1 in più di 2 R
- Ripetizione del gruppo verticale #2 o #3 in più di 1 R
- Ripetizione di un gruppo di elementi pre-acrobatici in più di 1 R
- R eseguito con DB senza rotazione, o una DB definita con rotazione 180°, inclusa l'ultima rotazione di R usata come preparazione per queste DB
- R eseguito con 2 DB del valore di 0.20 p. o più, 1 al lancio e 1 alla ripresa (eccetto in una serie salti en tournant)
- DB del valore di 0.20 p. o più eseguita sotto il volo (permessa solo per la serie di salti en tournant)
- R con serie di salti en tournant: interruzione tra qualsiasi rotazione
- R con serie di salti en tournant: tempistica scorretta del lancio/ripresa:
  - Lancio prima/dopo il 1° salto en tournant
  - Ripresa prima/dopo il 3° salto en tournant
- Difficoltà che comincia fuori dalla pedana
- Ripresa dell'attrezzo dopo la fine della musica

5. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (DA)

Definizione
Una Difficoltà d'Attrezzo (DA) è un elemento tecnico attrezzo ("base") eseguito con criteri specifici per l'attrezzo.

Le Basi DA includono alcuni (ma non tutti) elementi tecnici attrezzo.

DA è definita dalle seguenti combinazioni di base(i) e criteri:

- 1 base attrezzo + minimo 2 criteri che siano eseguiti durante 1 base

- "Ripresa da lancio alto" + una 2ª base attrezzo + minimo 1 criterio che sia eseguito durante ambedue le basi
  - Il principio per "ripresa da lancio alto" ↓ è valido anche per ↓ (Palla e Clavette) e (Clavette)
  - Le 2 basi devono essere eseguite senza interruzione e senza pause intermedie

Requisiti
Saranno valutate nel numero massimo richiesto dai P.T. in ordine cronologico (indipendentemente dall'esecuzione tecnica delle DA). Le DA aggiuntive non saranno valutate (nessuna penalità).

Valore della DA
Quando la DA è composta da 1 base attrezzo + 2 criteri: Il valore della base determina il valore della DA.

Esempio: Cerchio e Palla

Base	Valore	Criteri	Valore della DA
Rotolamento lungo	0.30 p.	⊗ ↓	0.30 p.

Quando la DA è composta da "Ripresa da lancio alto" + una 2ª base attrezzo + 1 criterio: il valore della DA è il valore più alto di una base + un ulteriore 0.10 p. per la 2ª base.

Esempio: Cerchio e Palla

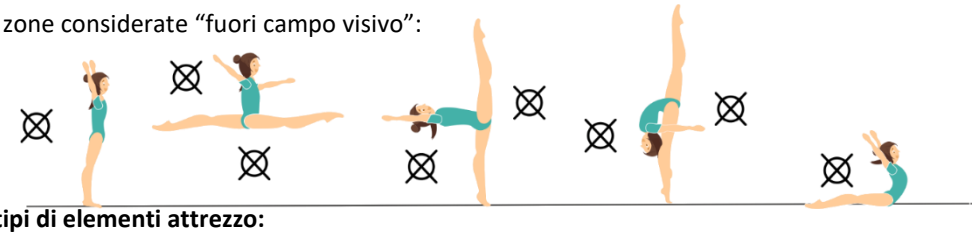
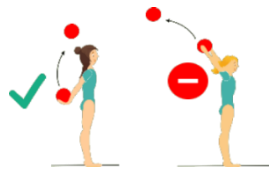
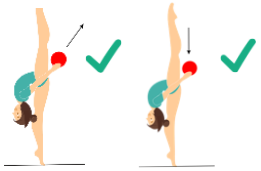
Base	Valore	Base	Valore	Criteri	Valore della DA
Ripresa da lancio alto ↓	0.30 p.	Rotolamento lungo	0.30 p.		0.30 (base più alta) + 0.10 (2ª base) = 0.40 p.

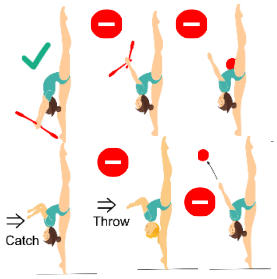
Criteri per la DA

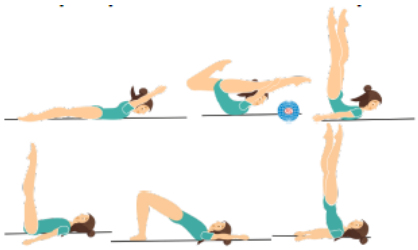
I criteri sono validi alle condizioni elencate nella tabella dei criteri validi per tutti gli attrezzi

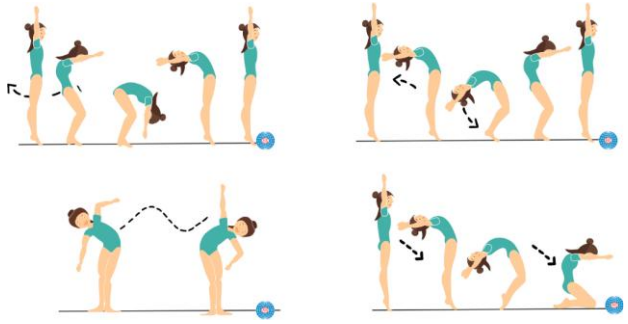
I criteri elencati come "N/A" nelle tabelle DA specifiche per attrezzo sono "Non Adoperabili" per quella base e non possono essere contati tra il minimo di 2 criteri.

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

Spiegazioni/Esempi	
Criteri generali durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo	
⊗	**Fuori campo visivo** Esempi delle zone considerate "fuori campo visivo":  - **Per tutti i tipi di elementi attrezzo:** • Il criterio "fuori campo visivo" è valutato per la posizione della parte del corpo che esegue l'elemento(i) attrezzo(i): ○ spirali e serpentine: quando la mano si trova in una posizione conforme alle zone di cui sopra. ○ altre basi: quando la maggior parte del braccio che lavora, o la maggior parte della gamba che lavora, si trova in una posizione conforme alle zone di cui sopra. • Gli elementi attrezzo eseguiti di fronte o lateralmente al corpo non sono validi per questo criterio anche se il tronco è flesso indietro. • L'intera base attrezzo o l'azione completa tra le 2 o più azioni definite, deve essere eseguita fuori campo visivo. Eccezioni: ○ Rotolamenti lunghi e scivolamenti sono "fuori campo visivo" se qualsiasi parte (iniziale, intermedia o finale) della base è eseguita in una zona definita come "fuori campo visivo". ○ Moulinets sono "fuori campo visivo" se minimo 2 dei 4 circoli sono eseguiti in una zona definita come "fuori campo visivo". - **Per lanci/rimbalzi/rilanci:** • Non è sufficiente che l'attrezzo vada indietro: il braccio che lancia o l'altra parte del corpo che esegue il lancio/rimbalzo/rilancio deve trovarsi in una zona definita come "fuori campo visivo". - **Per elementi eseguiti con l'aiuto della(e) mano(i):** • "Fuori campo visivo" generalmente è riconosciuto solo per tecniche dove il braccio utilizzato è basso/dietro, non per tecniche dove il braccio utilizzato è alto/dietro (vicino alla testa), eccetto per i seguenti 3 punti:  ○ Per spirali e serpentine, "fuori campo visivo" è riconosciuto anche quando il braccio utilizzato è in alto/dietro e la mano utilizzata è dietro la linea verticale. ○ Quando il tronco è flesso indietro sotto l'orizzontale, "fuori campo visivo" è riconosciuto per le basi eseguite in qualsiasi punto del lato posteriore/dietro del tronco. 

	○ Quando il <u>tronco è flesso indietro</u> sotto l'orizzontale, "fuori campo visivo" è riconosciuto per le basi eseguite sul tronco/lato anteriore del corpo all'altezza <u>del torace/petto o più in basso</u>. Questo punto non si applica a nessun tipo di azione di lancio, ma alle riprese dopo lanci piccoli, ecc. .  • Quando la ginnasta è distesa a terra, supina: le basi eseguite con l'aiuto delle mani, con le braccia sopra la testa, non sono "fuori campo visivo". • "Fuori campo visivo" non è riconosciuto per la Palla ripresa con 2 mani dietro al collo con entrambe le braccia flesse. - **Per gli elementi attrezzo eseguiti senza aiuto della(e) mano(i):** • Tutte le basi eseguite senza mani mentre la ginnasta è a testa in giù in una ruota sono considerate fuori campo visivo.
≠	**Senza l'aiuto delle mani** L'attrezzo deve avere un movimento tecnico completamente autonomo senza l'aiuto delle mani, che può avere inizio: • Con un impulso da un'altra parte del corpo • Con un impulso iniziale dalla mano(i), ma successivamente l'attrezzo deve avere un movimento tecnico completamente autonomo senza la(e) mano(i). • Per rotolamenti lunghi e scivolamenti: possibile anche con un impulso iniziale della(e) mano(i), quando il rotolamento o lo scivolamento terminano senza usare le mani **Non valido per:** • ripresa diretta in rotazione sul braccio teso ( ) • lancio/ripresa dell'attrezzo sul dorso della(e) mano(i) • ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta

≠	**Sotto la(e) gamba(e)** In una difficile relazione corpo-attrezzo eseguita sotto alla gamba(e). La mano che lavora deve essere minimo sotto la gamba/le gambe **Esempi**: **Nota per le Clavette:** Quando i moulinets sono eseguiti con 1 braccio da ciascun lato della gamba, i moulinets stessi si trovano sotto la gamba e il criterio "sotto la gamba" è valido indipendentemente dall'orientamento del corpo.
=	**Posizione al suolo** Elementi d'attrezzo eseguiti rimanendo in posizione al suolo, dall'inizio alla fine della DA: • Al suolo, appoggio prono su qualsiasi parte dello stomaco e/o del torace • Al suolo, appoggio supino su qualsiasi parte del dorso e/o collo • Sdraiate completamente sul fianco La posizione delle gambe è libera. Per basi con 2 o più azioni è sufficiente essere nella posizione al suolo durante l'azione che ha 2 criteri (abbandono o ripresa). **Esempi di posizioni VALIDE come "posizione al suolo":** 

	Esempi di posizioni NON valide come "posizione al suolo":
W	**Onda totale del corpo** Definizione: • Un'onda totale del corpo è una sequenziale contrazione e decontrazione di tutti i muscoli del corpo, lungo la "catena" dei segmenti corporei come una "corrente elettrica". • Un'onda totale del corpo coinvolge tutti i segmenti dalla testa, attraverso il bacino, fino ai piedi o viceversa. • La partecipazione delle braccia non è obbligatoria: l'eventuale uso delle braccia è determinato dall'attrezzo e/o dalla coreografia. • L'ampiezza dell'onda è libera. Esempi di onde totali del corpo: Avanti, indietro, di lato, indietro con passaggio al suolo, onda di tutto il corpo con giro in spirale, ecc.  Valutazione del criterio, in accordo con la definizione: • Flettersi in avanti e indietro, senza un movimento sequenziale attraverso il corpo (i segmenti partecipano simultaneamente, non in sequenza): Non valido. • Contrazione sequenziale di tutti i segmenti del corpo, ma mancata decontrazione: Non valido. • Sequenziale contrazione e decontrazione dalle anche alla testa, senza partecipazione delle articolazioni del ginocchio e della caviglia: Non valido. • Sequenziale contrazione e decontrazione dalle caviglie alla testa, senza partecipazione delle braccia: Valida - la partecipazione delle braccia non è obbligatoria. • Sequenziale contrazione e decontrazione dalle caviglie alla testa, con ampiezza limitata del movimento del collo: valida con una penalità di Esecuzione. L'intera definizione della base deve essere mostrata in una qualche fase dell'onda. È accettabile che la base sia completata prima che l'onda sia completata. Tutte le onde totali del corpo devono essere differenti: differenti avendo onde in avanti/indietro/ laterali/con le gambe unite o divaricate, ma ripetute identiche sono considerate uguali.
DB	**Difficoltà corporee** • Eseguita con una DB del valore di 0.10 o più • Una DB che è definita da **una rotazione o da una posizione al suolo**, può essere contata solo come **DB** • Durante ciascuna DB, può essere eseguita **massimo 1 DA**. Qualsiasi DA aggiuntiva nella medesima DB (es., in un equilibrio Fouetté o in un pivot Fouetté) conta come un tentativo di DA e non è valida. • **Serie di salti e rotazioni**: nella serie è possibile 1 DA su ciascuna DB, se eseguita in accordo con i requisiti della DA. Es., ripetizione identica di una DA conta come un tentativo di DA e non è valida. • Il criterio DB è riconosciuto solo finché la DB è valida. Es., nella DB di rotazione il criterio non è riconosciuto per le basi eseguite dopo una grande deviazione. Nei pivot fouetté, il criterio non è riconosciuto per le basi eseguite dopo una rotazione incompleta o dopo la 10ª componente. **Nota per il rotolamento lungo durante DB di equilibrio (eccetto equilibri dinamici):** L'impulso del rotolamento può essere eseguito nello stesso momento dell'impulso per la DB, o dopo l'impulso della DB. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per la DA di lungo rotolamento, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di equilibrio.

	Rotazione • Minimo 360° • L'intera definizione della base deve essere mostrata/eseguita in qualche fase della rotazione. È acconsentito che la base sia completata prima che venga completata la rotazione. Per i rotolamenti lunghi, l'impulso per il rotolamento e l'impulso per la rotazione possono essere eseguiti contemporaneamente. • Questo criterio non è valido per le DB che includano una rotazione. • Questo criterio può essere combinato con la "posizione al suolo" se la rotazione di 360° è eseguita mentre si mantiene la posizione al suolo dall'inizio alla fine della base.

Per le DA combinate da ripresa da un lancio alto e rotolamento lungo: se la ripresa/rotolamento inizia con il braccio in avanti o di lato, il criterio "fuori campo visivo" non è valido per la ripresa. "Fuori campo visivo" non è riconosciuto come minimo 1 criterio eseguito durante ambedue le basi. Per convalidare la DA con 2 basi d'attrezzo, è richiesto un criterio differente sia durante la ripresa che durante il rotolamento lungo.

Qualsiasi ripetizione di una DB (incluse le forme eseguite all'interno di un equilibrio Fouetté), con o senza DA in questa Difficoltà, non saranno valutate come DA, anche se vengono eseguiti altri due criteri (tranne il criterio DB). Eccezione: sono consentite serie di DB.

Spiegazioni/Esempi
Esempio 1: • Salto biche, nessuna DA eseguita • In seguito nell'esercizio, salto biche con DA: ripetizione del salto biche, DA non valutata **Esempio 2:** • Equilibrio Fouetté con forma passé, nessuna DA eseguita • Equilibrio passé con DA: ripetizione del passé, DA non valutata

Possono essere eseguite un massimo di 3 DA consecutive in una posizione al suolo:

- Dopo 3 DA eseguite consecutive in posizione(i) definita come "posizione al suolo", la ginnasta deve passare attraverso almeno 1 movimento di collegamento o difficoltà che non sia in una "posizione al suolo", prima che alla ginnasta sia consentito ritornare in una qualsiasi "posizione al suolo".
- Qualsiasi DA consecutiva aggiuntiva al suolo (fino a quando la ginnasta non ha lasciato il suolo) conta come un tentativo di DA e non è valida (indipendentemente da altri 2 criteri validi) ed è applicata una penalità dai giudici DA:

Penalità dei giudici DA: 0.30 p. per ciascuna sequenza di 4 DA consecutive in una posizione al suolo

Possono essere eseguiti per il criterio "rotazione", un massimo di 3 elementi pre-acrobatici, ciascuno da differenti gruppi di elementi pre-acrobatici.

- Gli elementi pre-acrobatici sono valutati in ordine di esecuzione: saranno valutati i primi 3.
- Qualsiasi DA aggiuntiva con un elemento pre-acrobatico conta come un tentativo di DA e non è valida (indipendentemente da altri 2 criteri validi). Non è applicata nessuna penalità.
- La ripetizione di un elemento pre-acrobatico uguale eseguita in 2 (o più) DA separate conta come un tentativo di DA e non è valida (indipendentemente da altri 2 criteri validi).

Non è applicata nessuna penalità.

- Elementi pre-acrobatici in DA possono essere uguali o differenti da quelli utilizzati in R.

Quando un elemento pre-acrobatico è collegato a una DB (senza alcuna DA) o utilizzato per la coreografia, questo elemento pre-acrobatico non conta come 1 dei 3 elementi pre-acrobatici e questo gruppo di elementi pre-acrobatici può essere ripetuto per DA.

Quando una DA continua per la durata di un elemento pre-acrobatico e una DB, questo conta come 1 dei 3 elementi pre-acrobatici.

La scelta delle rotazioni verticali non viene registrata dai giudici DA: le rotazioni verticali possono essere eseguite come un mix di gruppi di rotazioni verticali e le rotazioni verticali possono essere ripetute liberamente.

Spiegazioni/Esempi	
Gli elementi tecnici d'attrezzo eseguiti in un'onda totale del corpo possono essere ripetuti in modo identico in una DB?	SÌ. Le onde totali del corpo non sono DB ed eventuali elementi tecnici d'attrezzo non vengono registrati dai giudici DB.

Combinazioni di 2 basi

2 basi d'attrezzo consecutive sono valutate come 2 DA separate solo quando c'è una fine chiara (dopo la fermata) della 1ª base, prima che inizi la 2ª base.

Spiegazioni/Esempi					
Base	**Valore**	**Base**	**Valore**	**Criteri**	**Valore della DA**
Spirali	0.30 p.	Lancio alto ↗	0.20 p.	⊗ ♁	0.30 p. Spirali eseguite fuori campo visivo, durante la rotazione
Rotolamento lungo	0.30 p.	Lancio/ripresa piccolo →	0.20	⊗ ≠	0.30 p. Rotolamento lungo dal collo ai piedi, diretto e senza fermate, lancio piccolo dai piedi, ripresa della Palla con il dorso. Il lancio piccolo è combinato con il rotolamento, quindi la sua ripresa non diventa una nuova DA.

2 basi d'attrezzo consecutive uguali eseguite nella stessa relazione corpo-attrezzo, senza fermare l'attrezzo, per 2 o più elementi corporei/Difficoltà Corporee consecutivi è valutata come 1 DA.

Spiegazioni/Esempi
La stessa spirale con il nastro eseguita con la medesima posizione del braccio per 2 elementi consecutivi del corpo – rovesciata avanti e passaggio in equilibrio "Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro sotto l'orizzontale" - è valutata come 1 DA: Spirale (fuori dal campo visivo + rotazione e DB). Questa conta come 1 dei 3 elementi pre-acrobatici

2 basi d'attrezzo separate, eseguite con 2 criteri ciascuna, durante lo stesso elemento corporeo/Difficoltà Corporea sono valutate come 2 DA, la 2ª DA conta come un tentativo di DA e non è valido.

Quando 2 basi d'attrezzo sono combinate, senza "ripresa da un lancio alto" ed è eseguito solo 1 criterio: questo non è valutato come DA.

Spiegazioni/Esempi					
Base	**Valore**	**Base**	**Valore**	**Criteri**	**Valore della DA**
Spirali (tenute dalla stoffa)	0.30 p.	Lancio alto ↗	0.20 p.	⊗	Non una DA

Quando 2 basi d'attrezzo sono combinate, e sono eseguiti 2 criteri: sarà valida la base che è eseguita con 2 criteri. Se ambedue le basi sono eseguite con 2 criteri, la base più alta determinerà il valore.

Tutte le basi con 2 o più azioni sono contate come 1 base per ciascun elemento totale e non. es.: 1 base di lancio piccolo per la 1ª fase + 1 base di rimbalzo sul corpo per la 2ª fase.

Valutazione

La DA sarà valida quando i requisiti definiti per la base d'attrezzo e i requisiti definiti per i criteri sono soddisfatti.

Spiegazioni/Esempi
Una ginnasta tenta di eseguire una DA con la base "rotolamento della Palla su 2 grandi segmenti del corpo" ( ) ma la Palla **in realtà non rotola su 2 grandi segmenti del corpo**. Questo conta come un tentativo di DA e non è valido perché la **definizione della base non è soddisfatta**. A seconda del rotolamento, può essere applicata una penalità di Esecuzione.

Una ripetizione identica di una DA (ripetizione dell'intera combinazione della(e) base(i) e criterio/criteri, eseguita in modo identico) conta come un tentativo di DA e non è valida.

Per tutte le basi con 2 o più azioni i 2 criteri devono essere eseguiti nella medesima azione (es., non 1 nel lancio e 1 nella ripresa). Le azioni sono valutate in ordine cronologico:

Se 2 criteri sono eseguiti durante il lancio piccolo, ma 1 o ambedue i criteri non sono validi: la DA di "lancio piccolo" è contata come un tentativo di DA e non è una DA valida, indipendentemente dai 2 criteri validi durante la ripresa.

Se è eseguito 1 criterio durante l'abbandono del boomerang e sono eseguiti 2 criteri durante la ripresa del boomerang: la DA di "boomerang" è valida.

Differenza tra DA e R eseguito in modo scorretto:

Un lancio alto e una ripresa con un elemento di rotazione di 360° o più sotto il volo è la caratteristica di R. Tali elementi sono sempre valutati come R, mai come DA. Eccezione: una DB isolata con rotazione sotto il volo, senza alcuna rotazione durante il lancio e senza alcuna rotazione durante la ripresa, non è valutato come R.

Quando la ginnasta non esegue una rotazione sotto il volo: un lancio durante una rotazione e/o una ripresa durante una rotazione, sarà valutata come DA, se la definizione di DA è soddisfatta.

Validità

La DA non sarà valida nei seguenti casi:

- Base o criteri non eseguiti secondo la loro definizione
- Perdita dell'attrezzo
- Più di 3 DA con elementi pre-acrobatici come criterio di "rotazione", valutate in ordine cronologico
- Più di 3 DA consecutive in una posizione al suolo
- Elementi pre-acrobatici dello stesso gruppo eseguiti in più di 1 DA
- Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta
- Eseguita durante qualsiasi fase di un R
- Nastro ripreso involontariamente dalla stoffa (per errore)
- Difficoltà che comincia al di fuori della pedana
- Qualsiasi parte della difficoltà eseguita dopo la fine della musica

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: FUNE

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri							Criteri Specifici		
			⊗	≠	≠	↓	=	W	DB	∞	←	×
Passaggio attraverso la Fune con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		**0.3**	v	v	**N/A**	v	v	v	v	v	v	v
Passaggio attraverso la Fune con una serie di saltelli (min. 3)		**0.3**	v	v	**N/A**	v	**N/A**	**N/A**	**N/A**	v	v	v
Ripresa della Fune aperta con 1 capo in ciascuna mano senza aiuto di un'altra parte del corpo, da un lancio alto		**0.3**	v	N/**A**	v	v	v	v	v			
Echappé e ripresa		**0.3**	v	v	**N/A**	v	v	v	v			
Spirali: rotazione del capo libero della Fune, Fune tenuta da 1 capo		**0.3**	v	v	**N/A**	v	v	v	v			
Rotazione libera (min. 1) intorno a una parte del corpo		**0.2**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v			
Rotazione (min. 1) della Fune aperta tenuta dal suo capo o dal centro		**0.2**	v	v	v	v	v	v	v			
Mulinelli con la Fune aperta		**0.2**	v	**N/A**	v	v	v	v	v			
Trasmissione **senza aiuto delle mani** con almeno 2 parti del corpo (non le mani)		**0.2**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v			
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		**0.2**	v	v	v	v	**N/A**	v	v			
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		**0.2**	v	v	v	v	**N/A**	v	**N/A**			
Lancio alto		**0.2**	v	v	v	v	v	v	v			
Lancio alto della Fune aperta tenuta dal centro		**0.2**	v	v	v	v	v	v	v			
Lancio alto della Fune aperta tenuta dal suo capo		**0.2**	v	v	v	v	v	v	v			
Ripresa dopo lancio alto		**0.3**	v	v	v	v	v	v	v			

Simbolo	Spiegazioni/Esempi
∞	*Doppia (o più) rotazione **dell'attrezzo** durante salti/balzi o saltelli*
←	*Fune girante indietro*
×	*Incrocio delle braccia durante salti/balzi o saltelli.* *In una serie di saltelli è possibile eseguire con braccia incrociate e non incrociate, o tutti con braccia incrociate.*

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: CERCHIO

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
			⊗	≠	≠	♁	=	W	DB
Rotolamento lungo del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei	∞	**0.30**	V	V	**N/A**	V	V	V	V
Rotazione libera del Cerchio attorno al suo asse: intorno a una parte del corpo (tranne le mani) o in appoggio su una parte del corpo (non valido sul palmo aperto)	⊖	**0.30**	V	V	**N/A**	V	V	V	V
Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno ad una parte del corpo (**non le mani e non sul braccio teso**)	○	**0.20**	V	**N/A**	**N/A**	V	V	V	V
Passaggio attraverso il Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)	—⊖—	**0.20**	V	V	V	V	V	V	V
Rotolamento del Cerchio al suolo	∞	**0.20**	V	V	**N/A**	V	**N/A**	V	V
Rotazione (min. 1) al suolo attorno all'asse	⊖	**0.20**	V	V	**N/A**	V	**N/A**	V	V
Trasmissione **senza aiuto delle man**i tra almeno 2 parti del corpo (non le mani).	∞	**0.20**	V	**N/A**	**N/A**	V	V	V	V
Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei	∞	**0.20**	V	V	**N/A**	V	V	V	V
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)	→	**0.20**	V	V	V	V	**N/A**	V	V
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia	→	**0.20**	V	V	V	V	**N/A**	V	**N/A**
Lancio alto	↗	**0.20**	V	V	V	V	V	V	V
Lancio alto con rotazione attorno all'asse	⌀	**0.30**	V	V	V	V	V	V	V
Ripresa del Cerchio dal volo di un lancio alto	↓	**0.30**	V	V	V	V	V	V	V

Simbolo	Spiegazioni/Esempi
⌀	***Lancio alto con rotazione del Cerchio attorno al suo asse durante il volo:*** • *Lancio del Cerchio facendolo ruotare in volo attorno l'asse verticale o orizzontale, mantenendo il piano di rotazione dall'inizio alla fine del volo del Cerchio* • *L'impulso iniziale è dato durante il lancio del Cerchio da 1 o 2 mani o da una differente parte del corpo*
↓ →	*In 1 DA è possibile combinare 2 Basi, "Ripresa da un lancio alto" e "Rimbalzo sul corpo".*

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: PALLA

Base		Simbolo Base	Valore	Criteri						
				⊗	≠	≠	↓	=	W	DB
Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti corporei		∞	**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Ripresa della Palla con 1 mano da un lancio alto		⇩	**0.30**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Palleggio	1 palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto)	∨	**0.20**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
	Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo		**0.20**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Rotazioni libere della Palla su una parte del corpo		∞	**0.20**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v
Trasmissione **senza aiuto delle mani** tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		∞	**0.20**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)		→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia		→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	**N/A**
Lancio alto		↗	**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Palla dal volo di un lancio alto		↓	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta (qualsiasi altezza, non con le mani)		↳	**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v

Simbolo	Spiegazioni/Esempi
⇩	*La DA è valida solo quando la Palla viene ripresa con 1 mano. Se la ginnasta tenta di riprendere la Palla con 1 mano e salva la Palla usando l'altra mano o il corpo, questo conta come un tentativo di DA e non è valida con una penalità di Esecuzione.*
∨	*Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo: i 2 criteri devono essere eseguiti nella medesima azione (es., non 1 criterio nel 1° palleggio e un altro criterio nel 3° palleggio). Le azioni sono valutate in ordine cronologico.*
↓ ⇩ ↳	*In un singolo elemento è valida solo 1 base relativa alla ripresa della Palla da un lancio alto: sia ↓ (ripresa della Palla dal volo di un lancio alto) sia ⇩ (Ripresa della Palla con 1 mano da un lancio alto) sia ↳ (Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta) ma nessuna di queste insieme come 2 Basi in 1 DA.*
↓ →	*In 1 DA è possibile combinare 2 Basi, "Ripresa da un lancio alto" con "Rimbalzo su differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia".*

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: CLAVETTE

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
			⊗	≠	≠	♁	=	W	DB
Moulinets (min. 4/6 circoli)	×	**0.30**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Piccolo lancio delle 2 Clavette non incastrate /ripresa	⇒	**0.30**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
Circoli piccoli con 2 Clavette	◎	**0.20**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti corporei	∞	**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette su o intorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta	○○	**0.20**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Trasmissione **senza l'aiuto delle man**i tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)	○○	**0.20**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v
Scivolamento della Clavetta su minimo 2 grandi segmenti corporei	○○	**0.20**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Lancio piccolo di 2 Clavette incastrate/ripresa	—●—●	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
• Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera) • Rimbalzo al suolo	→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia	→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	**N/A**
Lancio alto	↗	**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto di 2 Clavette non incastrate	⇗	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Clavetta dal volo di un lancio alto	↓	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa di 1 Clavetta in 1 mano dal volo di un lancio alto, l'altra Clavetta è tenuta nella stessa mano	↓	**0.30**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Ripresa simultanea delle 2 Clavette non incastrate dal volo di un lancio alto	⇓	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v

Simbolo	Spiegazioni/Esempi
⇒	***Lancio piccolo delle 2 Clavette non incastrate/ripresa:*** *devono essere eseguiti almeno 2 criteri nella stessa azione (es., ripresa). I criteri possono essere eseguiti 2 con la stessa Clavetta, 1 con ciascuna Clavetta, o più di 1 con ciascuna Clavetta.* *In ogni caso questa è 1 DA.*
⇗	***Lancio alto di 2 Clavette non incastrate****: il lancio delle 2 Clavette può essere:* • *Simultaneo, le due Clavette parallele in volo* • *Asimmetrico* • *A cascade* *Per i lanci asimmetrici e a cascade, è sufficiente che 1 Clavetta raggiunga l'**altezza** richiesta del lancio.* ***Cascade:*** *Il lancio a Cascade è un lancio di 2 Clavette, 1 dopo l'altra, con ambedue le Clavette in volo nello stesso momento. Questo tipo di lancio è 1 base; di conseguenza, i criteri necessari possono essere eseguiti con il lancio della 1ª o 2ª Clavetta, purché almeno 1 Clavetta sia un lancio alto. Devono essere eseguiti minimo 2 criteri nella stessa azione (lancio #1 o lancio #2), indipendentemente dall'altezza di questa azione.*
⇓	***Ripresa simultanea delle 2 Clavette non incastrate:*** *Le Clavette possono essere riprese da qualsiasi parte della Clavetta.*
↓ ⇓ ↓	*In una singola DA è valida **solo 1 base** relativa alla ripresa della Clavetta(e) da un lancio alto: sia ↓ (ripresa della Clavetta dal volo di un lancio alto) sia ⇓ (ripresa simultanea delle 2 Clavette non incastrate dal volo di un lancio alto) sia ↓ (ripresa di 1 Clavetta in 1 mano dal volo di un lancio alto, la 2ª Clavetta è tenuta nella stessa mano). Nessuna combinazione di queste basi è riconosciuta come una singola DA con 2 basi.* *La **ripresa di 2 Clavette dopo un lancio a cascade** o dopo un **lancio asimmetrico** è una singola DA, 1 volta.* • *Se dopo il lancio a cascade o asimmetrico, le 2 Clavette sono riprese simultaneamente: la base "**Ripresa simultanea delle 2 Clavette**" può essere valutata.* • *Se dopo il lancio a cascade o asimmetrico, le 2 Clavette non sono riprese simultaneamente: la base "Ripresa da un lancio alto" può essere valutata 1 volta. Non verrà assegnata la DA per la ripresa di un eventuale lancio piccolo (nessuna nuova base) e nemmeno una seconda volta per "ripresa da lancio alto".*

TABELLA DELLE BASI E DEI CRITERI: NASTRO

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
			⊗	≠	≠	♀	=	W	DB
Spirali/ "Spadaccino" (≠ non valido)		**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Serpentine		**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Boomerang in volo		**0.40**	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang con abbandono e/o richiamo al suolo		**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Echappé e ripresa		**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti corporei		**0.30**	v	v	**N/A**	v	v	v	v
Passaggio di tutto il corpo o una parte del corpo attraverso o sopra il disegno del Nastro		**0.20**	v	**N/A**	v	v	v	v	v
Bacchetta tenuta senza mani (es. collo, ginocchio, gomito) durante movimenti o Difficoltà con rotazione (non "tour lent"), creando il disegno di un circolo completo della stoffa intorno al corpo		**0.20**	v	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v
Trasmissione **senza aiuto delle mani** tra almeno 2 parti del corpo (non le mani)		**0.20**	v	**N/A**	**N/A**	v	v	v	v
Lancio piccolo/ripresa (inclusa caduta libera)	→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	v
Spinta, respinta, rimbalzo: usando differenti parti del corpo, eccetto le mani/braccia	→	**0.20**	v	v	v	v	**N/A**	v	**N/A**
Lancio alto	↗	**0.20**	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto da uno scivolamento al suolo		**0.30**	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa del Nastro dal volo di un lancio alto	↓	**0.30**	v	v	v	v	v	v	v

Simbolo	Spiegazioni/Esempi
	Movimento di scivolamento del Nastro al suolo prima di un lancio *Tenere il Nastro dalla coda (o 50 cm dalla fine) ed eseguire una grande circonduzione con la mano per dare un impulso al Nastro che crea un movimento di scivolamento del Nastro al suolo (durante il movimento di scorrimento il Nastro deve muoversi e non rimanere fermo al suolo). Il lancio deve avvenire immediatamente dopo la ripresa della stoffa/ bacchetta con la mano o il piede.*

6. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)

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

Il 1° sottogruppo giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30 p.
Difficoltà Corporee (DB)	Minimo 1 per ciascun gruppo di Difficoltà Corporee	• ∧ non tentata • T non tentata • ♁ non tentata
"Tour lent" equilibrio	Massimo 1 in relevé Massimo 1 a piede piatto	Più di 1 in relevé Più di 1 a piede piatto

Il 2° sottogruppo giudici-D (DA)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30 p.
DA consecutive in una posizione al suolo	Massimo 3 consecutive	Per ciascuna sequenza di 4 consecutive

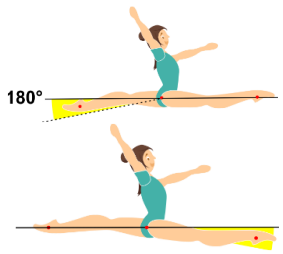
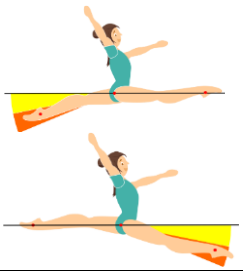
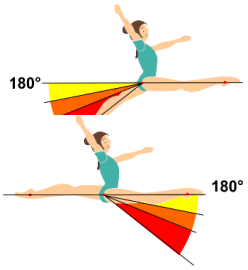
7. SALTI

Generalità

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

- **Forma fissata** e **definita** durante il volo
- **Altezza** (elevazione) del salto sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Una Difficoltà di salto **senza una forma ben definita** (in accordo con la definizione nella tabella) **e un'altezza sufficiente a realizzare una singola forma fissata** sarà penalizzata in Esecuzione.

Spiegazione/Esempi		
Salti con valore e deviazioni		
DB valida: 0.30 p.	**DB valida: 0.30 p.**	**DB non valida: 0.00 p.**
		
Deviazione piccola della posizione divaricata	Deviazione media della posizione divaricata	Deviazione grande della posizione divaricata
Penalità di esecuzione 0.10 p.	Penalità di esecuzione 0.30 p.	Penalità di esecuzione 0.50 p.

Salti con stacco da 1 o 2 piedi sono considerati uguali.

Per tutti i salti che includono rotazione(i): il valore del salto è determinato dalla rotazione(i) eseguita(e). Per un salto con meno di 180°, il valore base della Difficoltà (senza rotazione) può essere valido se disponibile nella tabella senza rotazione ed eseguito in accordo con le caratteristiche di base.

La rotazione (180° o 360°) del corpo durante il volo è valutata dalla posizione del plié per lo stacco alla posizione del plié per l'arrivo.

Ciascuna DB può essere eseguita solo una volta, indipendentemente dalla quantità di rotazione in volo: la stessa forma eseguita una volta con una rotazione di 180° e un'altra volta con una rotazione di 360° sono considerate la stessa DB.

In tutte le Difficoltà di salto con boucle, il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe essere in posizione boucle chiuso. Per la forma corretta è richiesto toccare qualsiasi parte della testa (incluso l'acconciatura/chignon).

DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una penalità di Esecuzione.

In tutte le Difficoltà di salto con flessione del busto indietro, la testa deve essere in contatto con la gamba. Per la forma corretta è richiesto toccare qualsiasi parte della gamba.

DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una penalità di Esecuzione.

Eccezione: Il criterio "flessione del busto indietro", eseguito con una deviazione grande, sarà penalizzato in Esecuzione ma il valore di base della Difficoltà può essere valido se disponibile nella tabella senza "flessione indietro" ed eseguito in accordo alle caratteristiche di base.

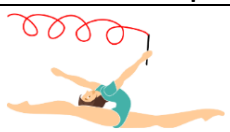
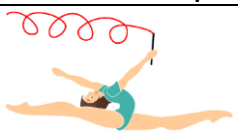
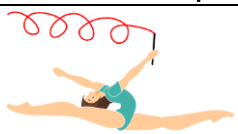
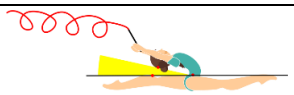
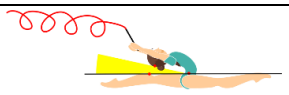
Salti costituiti da più di 1 azione principale (es., salto enjambée con boucle) devono essere eseguiti in modo tale che, durante il volo, creino una immagine unica e chiaramente visibile di una forma fissata e ben definita, invece che 2 immagini e forme differenti (tecnica oscillante, vedi Esecuzione). Nella valutazione di tali salti, vengono applicati i principi di deviazione nei. Se non c'è un momento (nessuna immagine) in cui tutte le azioni avvengono contemporaneamente entro una deviazione di 20°, la Difficoltà non è valida.

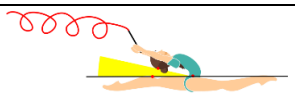
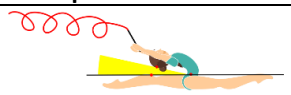
Una ripetizione di salti dalla stessa casella non è valida eccetto nel caso di una serie.

È possibile eseguire salti con stacco e arrivo su 1 gamba in serie. Una serie di salti consiste in 2 o più salti consecutivi uguali, eseguiti con o senza un passo intermedio (a seconda del tipo di salto):

- Ciascun salto della serie è valutato separatamente
- Ciascun salto della serie conta come 1 DB di salto

Se un ginnasta esegue una serie di salti e 1 o più salti nella serie sono eseguiti con una **deviazione grande** della forma, o senza un valido elemento tecnico attrezzo, il principio di "serie" non è presente ma tutte le forme eseguite sono valide, con le corrispondenti penalità di Esecuzione, anche nel caso in cui l'elemento tecnico attrezzo sia ripetuto identico.

Spiegazioni/Esempi			
Esempio 1: Serie di salti			
DB valida: 0.50 p.	**DB valida: 0.50 p.**	**DB valida: 0.50 p.**	
			
Esempio 2: Serie di salti con deviazione + salto isolato			
DB valida: 0.50 p.	**DB valida: 0.30 p.**	**DB valida: 0.50 p.**	**DB non valida: ripetizione di DB**
			

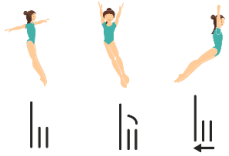
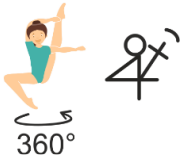
Serie			isolata
Penalità di esecuzione:			
deviazione flessione indietro 0.10 p.	Deviazione flessione indietro 0.50 p.	Deviazione flessione indietro 0.10 p.	Nessuna penalità di esecuzione
Esempio 3: salto isolato + serie di salti con deviazione			
DB valida: 0.30 p.	**DB valida: 0.50 p.**	**DB non valida: ripetizione di DB**	**DB non valida: ripetizione di DB**
			
Isolata	serie		
Penalità di esecuzione:			
nessuna penalità di esecuzione	Deviazione flessione indietro 0.10 p.	Deviazione flessione indietro 0.50 p.	Deviazione flessione indietro 0.10 p.

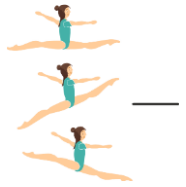
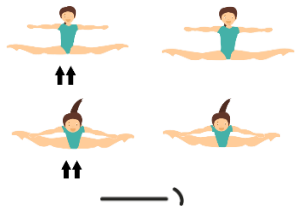
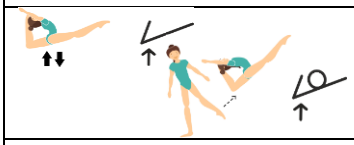
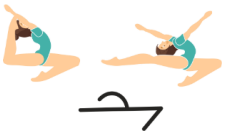
Per essere validi i salti devono essere eseguiti con minimo 1 elemento tecnico attrezzo, eseguito in accordo con la sua definizione nelle tabelle.

Il "Saut plongé" (salto con busto flesso avanti, che termina direttamente con 1 capovolta) non è valutato come un salto DB ma come un elemento pre-acrobatico.

Spiegazioni/Esempi	
	Elemento pre_acrobatico "saut plongé" Non valutato come DB Conta come 1 elemento di rotazione
	Salto DB Enjambée + elemento pre-acrobatico "capovolta avanti" Il salto Enjambée è valutato come DB La capovolta avanti conta come 1 elemento di rotazione

Tecnica per Difficoltà specifiche di salto:

Spiegazioni/Esempi	
	**"Cabriole" avanti, indietro o laterale** Durante lo stacco, la gamba oscillante viene sollevata in avanti, indietro o di lato, a 45° (o più). La gamba di stacco, sollevandosi dal suolo, colpisce la gamba precedentemente sollevata a 45° (o più). Infine, la ginnasta arriva sulla gamba di stacco.
	Salto "Sforbiciata" con cambio delle gambe indietro a boucle Stacco su 1 piede, cambio delle gambe indietro a boucle: il boucle deve essere eseguito con entrambe le gambe consecutivamente.
	Salto Carpiato con gambe unite o divaricate Il salto carpiato si esegue sempre con il busto flesso in avanti sopra o tra le gambe.
	Salto "Cosacco", con differenti posizioni delle gambe o con rotazione Il piede della gamba flessa deve essere vicino all'altezza del bacino e il ginocchio deve essere all'orizzontale o sopra.
	**Salto "Cosacco Zhukova"** Salto Cosacco con gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, con aiuto del braccio opposto alla gamba sollevata e tesa. Il piede della gamba flessa deve essere vicino all'altezza del bacino e il ginocchio deve essere all'orizzontale o sopra. Rotazione di 360° in direzione opposta alla gamba sollevata.

	**Salto Enjambée (stacco da 1 o 2 piedi)** È richiesta una posizione divaricata di 180° nel punto più alto del salto. La posizione divaricata può essere orizzontale e sarà anche accettata quando la posizione di 180° è mantenuta con 1 delle gambe sopra e l'altra sotto la posizione orizzontale.
	**Salto enjambée laterale (stacco da 1 o 2 piedi)** È richiesta una posizione divaricata orizzontale di 180° nel punto più alto del salto.
	**Salti "Zaripova" e "Agiurgiuculese"** Stacco e arrivo sulla gamba posteriore. Durante queste Difficoltà sono richiesti entrambi i criteri di "enjambée" e "boucle"
	Salto Biche (stacco da 1 o 2 piedi) La gamba anteriore deve essere flessa al massimo, il piede vicino alla coscia. Le gambe devono essere divaricate a 180°, la posizione biche può essere orizzontale e sarà accettata anche quando la posizione a 180° è mantenuta con 1 delle gambe sopra e l'altra sotto la posizione orizzontale.
	**Salto biche con boucle o flessione indietro (stacco da 1 o 2 piedi)** La gamba anteriore deve essere flessa al massimo, il piede vicino alla coscia. Le gambe devono essere divaricate a 180°, la posizione biche può essere orizzontale e sarà accettata anche quando la posizione a 180° è mantenuta con 1 delle gambe sopra e l'altra sotto la posizione orizzontale. Boucle: la gamba posteriore dovrebbe essere in una posizione di boucle chiuso. Per la forma corretta è richiesto toccare qualsiasi parte della testa. Flessione indietro: per la forma corretta è richiesto toccare qualsiasi parte della gamba.

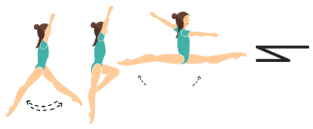
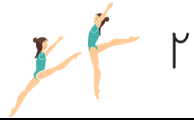
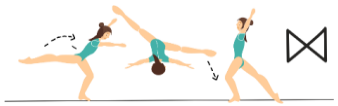
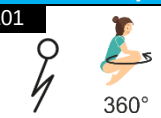
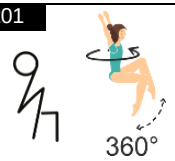
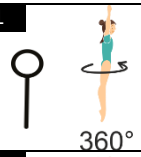
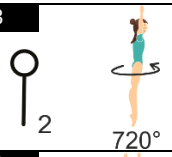
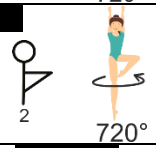
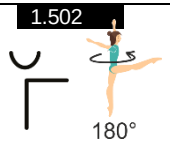
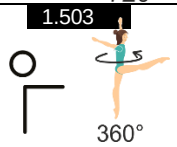
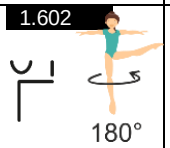
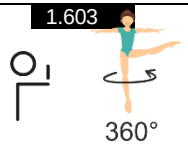
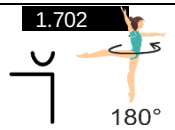
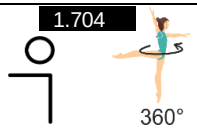
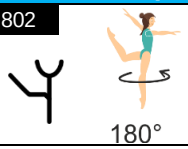
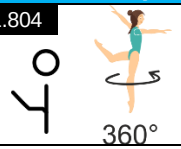
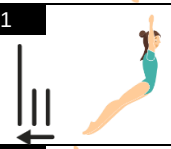
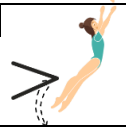
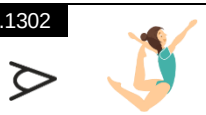
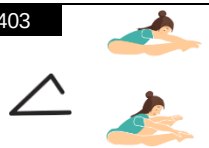
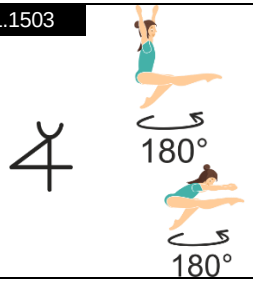
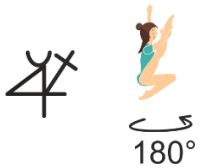
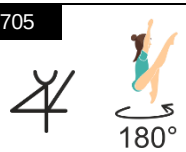
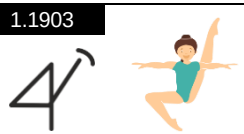
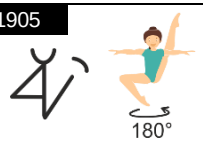
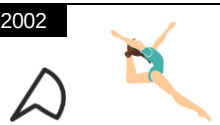
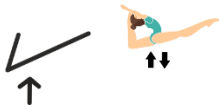
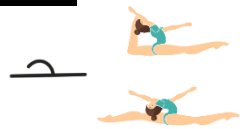
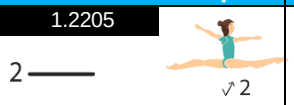
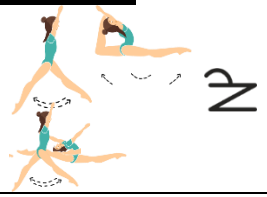
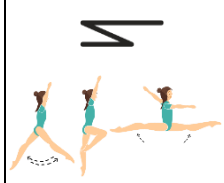
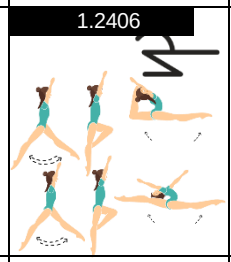
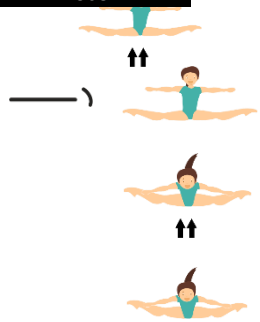
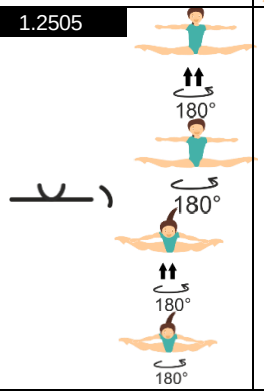
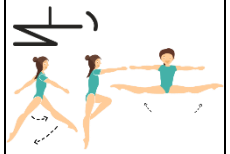
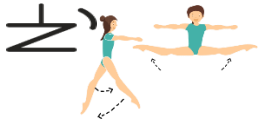
	Salto Enjambée con cambio gamba tesa Prima del cambio della gamba, la gamba anteriore è sollevata minimo a 45° Dopo il cambio della gamba, è richiesta una posizione divaricata di 180° nel punto più alto del salto.
	**Salto enjambée con cambio gamba flessa** Prima del cambio della gamba, il ginocchio avanti è sollevato nella posizione orizzontale (passé). Dopo il cambio della gamba, è richiesta una posizione divaricata di 180° nel punto più alto del salto.
	**Fouetté** Non è eseguito un cambio della gamba; esecuzione con rotazione di 180° durante il volo, attorno all'asse longitudinale della gamba di stacco e arrivo sulla gamba di stacco.
	Entrelacé È eseguito un cambio della gamba; esecuzione con rotazione di 180° sull'asse longitudinale della gamba di stacco e arrivo sulla gamba oscillante.
	**Salto "Butterfly"** Le gambe disegnano consecutivamente dei semicerchi nell'aria. Il punto più alto di ciascuna gamba deve essere orizzontale o più alto dell'orizzontale. Durante il volo, il busto si trova in una posizione orizzontale o leggermente al di sotto dell'orizzontale. Il busto non può essere verticale verso il basso. Minimo 180° di rotazione dallo stacco all'arrivo.

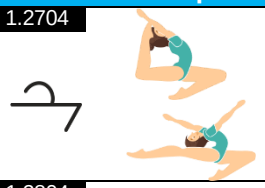
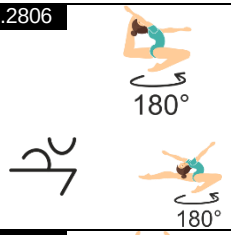
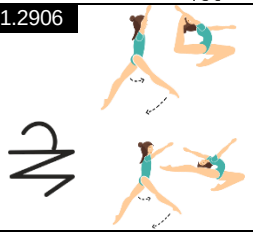
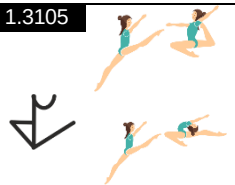
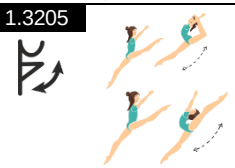
TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI SALTO (⌃)

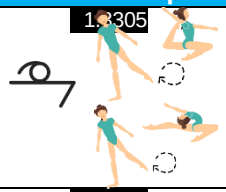
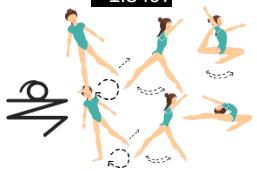
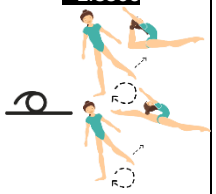
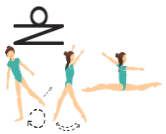
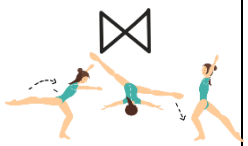
Tipi di Salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Salto groupé con rotazione 360°, con stacco da 2 piedi	1.101 						
2. "Sforbiciata" con gambe flesse avanti e rotazione di 360° ("salto del gatto")	1.201 						
3. Salto verticale con gambe tese e rotazione, con stacco da 2 piedi	1.301 		1.303 				
4. Salto verticale con gamba flessa (passé), con rotazione	1.401		1.403 				
5. Salto verticale con gamba libera tesa avanti all'orizzontale, con rotazione		1.502 	1.503 				
6. Salto verticale con gamba libera tesa lateralmente all'orizzontale, con rotazione		1.602 	1.603 				
7. Salto verticale con gamba libera tesa dietro all'orizzontale, con rotazione		1.702 		1.704 			

Tipi di Salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
8. Salto verticale con gamba libera flessa dietro all'orizzontale (attitude), con rotazione		1.802 		1.804 			
9. "Cabriole" avanti	1.901						
10. "Cabriole" laterale	1.1001						
11. "Cabriole" indietro	1.1101 						
12. Salto "Sforbiciata" con cambio di gambe avanti: gambe consecutivamente all'orizzontale	1.1201						
13. Salto "Sforbiciata" con cambio di gambe indietro: a 45° o con boucle	1.1301 	1.1302 					
14. Salto carpiato con gambe unite o divaricate, stacco da 1 o 2 piedi			1.1403 				
15. Salto "Cosacco": gamba tesa avanti all'orizzontale, con o senza busto flesso avanti, anche con rotazione	1.1501		1.1503 				

Tipi di Salti	Value						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
16. Salto “Cosacco”: gamba tesa avanti in alto, piede interamente più alto della testa, con aiuto, anche con rotazione		1.1602		1.1604 			
17. Salto “Cosacco”: gamba tesa avanti in alto, piede interamente più alto della testa, senza aiuto, anche con rotazione			1.1703		1.1705 		
18. Salto “Cosacco”: gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, con l’aiuto della mano dello stesso lato, anche con rotazione, anche “Zhukova” con l’aiuto della mano opposta e rotazione di 360°		1.1802		1.1804	1.1805		
19. Salto “Cosacco”: gamba tesa lateralmente in alto, piede interamente più alto della testa, senza aiuto, anche con rotazione			1.1903 		1.1905 		
20. Boucle con 1 o 2 gambe (“Kabaeva”), stacco da 1 o 2 piedi		1.2002 	1.2003				
21. Salto Enjambée, anche con boucle/flessione del busto indietro, stacco da 1 o 2 piedi. Zaripova: salto enjambée con boucle, stacco e arrivo sulla stessa gamba			1.2103	1.2104 	1.2105 		

Tipi di Salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
22. 2 o 3 salti enjambée consecutivi con cambio del piede di stacco (valutata come 1 DB)					1.2205 		1.2207
23. Salto enjambée con cambio, passaggio con gambe tese, anche con boucle/flessione indietro					1.2305		1.2307 
24. Salto enjambée con cambio, passaggio con gamba flessa, anche con boucle/flessione indietro				1.2404 		1.2406 	
25. Salto enjambée laterale, stacco da 1 o 2 piedi, anche con flessione del busto avanti, anche con rotazione			1.2503 		1.2505 		
26. Salto enjambée laterale con cambio, passaggio con gamba flessa, anche con cambio di gambe tese (con rotazione 90°)				1.2604 	1.2605 		

Tipi di Salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
27. Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi, anche con boucle/flessione del busto indietro		1.2702		1.2704 			
28. Salto biche, stacco da 1 o 2 piedi, con rotazione del corpo. Anche con boucle/flessione del busto indietro. "Bessonova" da 1 gamba.				1.2804		1.2806 	
29. Salto biche con cambio, passaggio con gamba tesa, anche con boucle/flessione del busto indietro.				1.2904		1.2906 	
30. "Fouetté": gamba all'orizzontale o con ampiezza maggiore. Anche con boucle/ flessione del busto indietro.		1.3002	1.3003				
31. "Fouetté con carbiole, con biche, o con boucle/ flessione del busto indietro.		1.3102	1.3103		1.3105 		
32. "Entrelacé": gambe all'orizzontale, o con ampiezza maggiore. Anche con boucle/ flessione del busto indietro.			1.3203		1.3205 		

Tipi di salti	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
33. Salto biche en tournant, anche con boucle/ flessione del busto indietro.			1.3303		1.3305 		
34. Salto biche en tournant con cambio di gamba tesa, anche con boucle/ flessione del busto indietro.					1.3405		1.3407 
35. Salto jeté en tournant, anche con boucle/flessione del busto indietro**.** Agiurgiuculese: Jeté en tournant con boucle, stacco e arrivo sulla stessa gamba				1.3504	1.3505	1.3506 	
36. Jeté en tournant con cambio delle gambe tese, anche con boucle/ flessione del busto indietro.						1.3606 	**0.80 p.** 1.3608
37. Salto "Butterfly": con minimo una rotazione di 180° dallo stacco all'arrivo					1.3705 		

8. EQUILIBRI

Generalità

Ci sono 3 tipi di Difficoltà di equilibrio, a seconda della tecnica di equilibrio e il tipo di appoggio:

1) Eseguito sul piede: sulle punte in relevé o sul piede piatto
2) Eseguito su altre parti del corpo: sul petto, ecc.
3) Eseguito in movimento: "equilibri Dinamici"

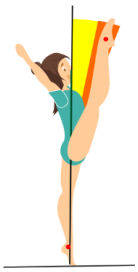
Caratteristiche di base dei 3 tipi di Difficoltà di equilibrio:

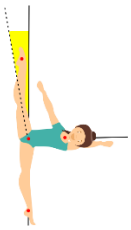
1) Equilibri eseguiti sul piede: sulle punte in relevé o sul piede piatto
   - Forma definita e chiaramente fissata
   - Posizione di arresto fissata nella forma per minimo 1 secondo

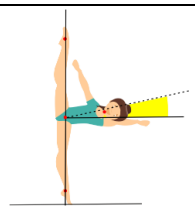
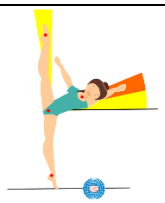
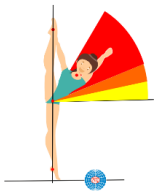
2) Equilibri eseguiti su altre parti del corpo: sul petto, ecc.
   - Forma definita e chiaramente fissata
   - Posizione di arresto fissata nella forma per minimo 1 secondo

3) Equilibri eseguiti in movimento: "equilibri Dinamici"
   - Forma chiaramente definita: tutte le parti corrispondenti del corpo sono nella posizione corretta nello stesso momento
   - Movimenti fluidi e continui da ciascuna forma alla successiva

Una Difficoltà di Equilibrio senza una forma chiaramente definita (in accordo con la definizione nella tabella) non sarà valida come Difficoltà e sarà penalizzata in Esecuzione.

Spiegazioni/Esempi		
Equilibri con valore e deviazioni		
DB valida: 0.50 p.	**DB valida: 0.50 p.**	**DB non valida: 0.00 p.**
		
Deviazione piccola del grand écart	Deviazione media del grand écart	Deviazione grande del grand écart
Penalità di esecuzione 0.10 p.	Penalità di esecuzione 0.30 p.	Penalità di esecuzione 0.0 p.

Spiegazioni/Esempi				
Equilibri con valori e deviazioni				
Disegno		**Deviazione**	**Penalità di esecuzione**	**valutazione**
1		Deviazione piccola del grand écart	0.10 p.	DB valida

2		Deviazione piccola del busto	0.10 p.	DB valida
3		Deviazione media del grand écart	0.30 p.	DB valida
4		Deviazione piccola del grand écart Deviazione media del busto	0.10 + 0.30 p.	DB valida
5		Deviazione media del grand écart Deviazione media del busto	0.30 + 0.30 p.	DB valida
6		Deviazione grande del busto	0.50 p.	DB non valida

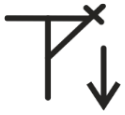
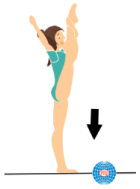
Difficoltà di equilibrio eseguite sul piede (sulle punte in relevé o sul piede piatto) ed eseguite su altre parti del corpo devono essere eseguite con una posizione di arresto per minimo 1 secondo fissato nella forma.

La tenuta di queste Difficoltà di equilibrio dovrebbe essere eseguita senza movimenti supplementari del corpo durante la posizione fissata (gambe e tronco). Se durante la posizione fissata c'è una perdita di equilibrio senza spostamento, come ad esempio un "tremolio" del piede d'appoggio, un movimento della caviglia durante il relevé o un sollevamento di una parte del piede d'appoggio, la Difficoltà è ancora valida, con le corrispondenti penalità di Esecuzione.

Se la forma dell'equilibrio è ben definita e l'elemento tecnico attrezzo è eseguito correttamente (es., grand écart laterale senza aiuto con palleggio della Palla durante la forma), ma la posizione di arresto è insufficiente (meno di 1 secondo), l'equilibrio è valido con una penalità di esecuzione: 0.30 p. "forma non mantenuta per minimo 1 secondo".

Se la posizione di arresto non è presentata affatto (oscillazione/calcio), la DB non è valida (alterazione maggiore delle caratteristiche di base).

Gli equilibri sul piede possono essere eseguiti sulle punte in relevé o sul piede piatto. Per piede piatto, il valore della Difficoltà è ridotto di 0.10 p. e il simbolo includerà una freccia (↓).

Spiegazioni/Esempi			
Valore degli Equilibri			
Eseguito sulle punte del piede (relevé)		Eseguito sul piede piatto	
			
DB valida: 0.30 p.		DB valida: 0.20 p.	

Non è possibile eseguire la Difficoltà di equilibrio (stessa casella) sulle punte (relevé) e sul piede piatto nello stesso esercizio.

La gamba d'appoggio che sia dritta o piegata non cambia il valore della DB di equilibrio.

Non è possibile sostenersi sulla gamba d'appoggio, o tenere la gamba d'appoggio con la(e) mano(i) o l'attrezzo: la DB non sarà valida (alterazione maggiore delle caratteristiche di base; definizione della forma). Sono consentiti solo leggeri contatti.

In tutte le Difficoltà di equilibrio con boucle, il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe trovarsi in posizione boucle chiuso. Per la forma corretta è richiesto toccare qualsiasi parte della testa (incluso l'acconciatura/chignon).

DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una penalità di Esecuzione.

In tutte le Difficoltà di equilibrio con flessione del busto indietro, la testa deve essere in contatto con la gamba. Per la forma corretta è richiesto toccare qualsiasi parte della gamba.

DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una penalità di Esecuzione.

Eccezione: il criterio "flessione del busto indietro", eseguito con una deviazione grande, sarà penalizzato in Esecuzione ma il valore di base della Difficoltà può essere valido se disponibile nella tabella senza "flessione indietro" ed eseguito in accordo alle caratteristiche di base.

Per essere valide, le Difficoltà di equilibrio devono essere eseguite con minimo 1 elemento tecnico attrezzo, eseguito in accordo con la sua definizione nelle tabelle.

Equilibri con "tour lent"

Un ginnasta può eseguire un equilibrio con "tour lent" con i seguenti requisiti:

- Il "tour lent" deve essere di 180° o più.
- Solo 2 Difficoltà con "tour lent" sono consentite in un esercizio: 1 eseguita in relevé e 1 a piede piatto. Queste Difficoltà devono essere da caselle differenti.
- Per il gruppo di equilibri eseguiti sul piede è possibile un "tour lent", eccetto per la posizione "Cosacco". Per il gruppo di "equilibri dinamici" non è previsto il "tour lent".

Valore degli equilibri con "tour lent":

- Valore Difficoltà a piede piatto + 0.10 p. per "tour lent" a piede piatto
- Valore Difficoltà + 0.20 p. per "tour lent" sul relevé

Un "tour lent" deve essere eseguito solo dopo aver fissato la posizione iniziale della Difficoltà e con non più di ¼ di rotazione per ogni impulso. Una rotazione che risulti da un singolo impulso annulla il valore dell'equilibrio con "tour lent".

Durante una Difficoltà con “tour lent” il corpo non deve “sussultare” (con un movimento su e giù del tronco/spalle). Questa tecnica scorretta annulla il valore dell’equilibrio con “tour lent”.

Un equilibrio eseguito con un “tour lent” scorretto non è valido.

La ripetizione dell’equilibrio uguale, con o senza “tour lent”, non è valida.

Il “tour lent” non è considerato un elemento di rotazione.

Equilibri dinamici
Gli equilibri dinamici sono eseguiti come movimenti fluidi e continui da 1 forma all'altra e non necessitano di posizioni di arresto in alcuna fase dell'equilibrio. Se una ginnasta esegue un equilibrio dinamico con una posizione di arresto, la Difficoltà è valutata (nessuna penalità).

L’equilibrio Fouetté è 1 equilibrio DB, eseguito con:

- Minimo 3 forme uguali o differenti eseguite in relevé, con appoggio obbligatorio del tallone tra ciascuna forma, senza saltellare, senza alcun tipo di spostamento e senza toccare il suolo con la gamba sollevata, mano(i) o qualsiasi altra parte del corpo
- Ciascuna forma mostrata con un chiaro accento (posizione chiara), senza alcuna rotazione nella forma
- Con o senza l’aiuto delle mani
- Con minimo 1 giro di 90°, 180° o 270°, eseguito tra due forme qualsiasi

È possibile ripetere la forma uguale o della stessa casella all’interno di un equilibrio fouetté, ma non è possibile ripetere qualsiasi di questi equilibri in seguito nell'esercizio.

Ciascun esercizio può contenere al massimo 1 equilibrio Fouetté: sia 0.50 p. che 0.30 p. Un 2° equilibrio Fouetté (indipendentemente dal valore) non sarà valutato (nessuna penalità).

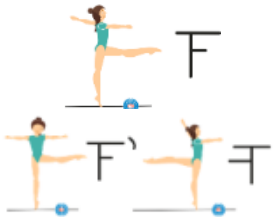
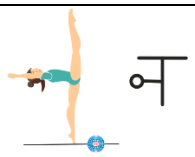
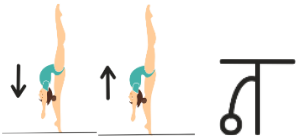
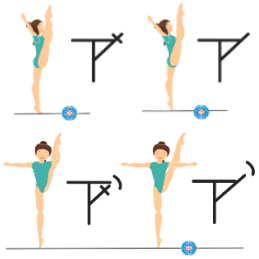
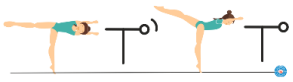
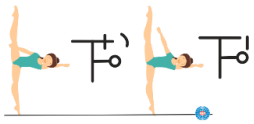
Spiegazioni/Esempi
Definizione delle forme negli equilibri Fouetté: Per l’equilibrio Fouetté da 0.5 p. (2.1805) la ginnasta può scegliere tra tutte le forme esistenti che siano definite con la gamba sopra l’orizzontale. Alcune di queste forme richiedono la divaricata, altre forme hanno altre definizioni (es.,equilibrio a boucle). Ogni forma scelta viene valutata in base alla sua definizione.

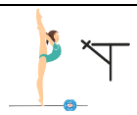
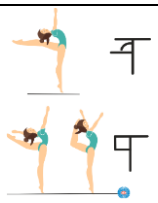
L’equilibrio Dinamico “Utyascheva” non cambia valore indipendentemente dell’esecuzione in relevé o sul piede piatto.

Per essere valide, le Difficoltà di equilibrio dinamico devono essere eseguite con minimo 1 elemento tecnico attrezzo, eseguito in accordo con la sua definizione, in qualsiasi fase durante la difficoltà - incluse le fasi di oscillazione.

Tecnica per Difficoltà specifiche di equilibrio:

Spiegazioni/Esempi	
	Gamba libera flessa avanti, all’orizzontale o più in alto Ginocchio flesso a 30° Posizione orizzontale o più in alto della gamba libera (coscia) e massima posizione verticale del corpo

	**Gamba libera orizzontale avanti, laterale o indietro (Arabesque)** Posizione orizzontale della gamba libera (coscia) e massima posizione verticale del corpo
	Gamba libera avanti all'orizzontale con busto indietro all'orizzontale Il busto e la gamba libera dovrebbero essere sulla stessa linea orizzontale, o la gamba libera leggermente sopra l'orizzontale, mantenendo il busto dritto senza flettersi indietro
	**Grand écart avanti con busto indietro all'orizzontale** È richiesto il grand écart Il busto dovrebbe essere dritto senza flettersi indietro
	**Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro sotto l'orizzontale** Partendo da una posizione in piedi o da una posizione seduta È richiesto il grand écart L'equilibrio può essere eseguito: - Con o senza toccare la gamba d'appoggio con la testa - Con o senza toccare/tenere la gamba d'appoggio con la mano/braccio
	**Grand écart avanti con o senza aiuto Grand écart laterale con o senza aiuto** È richiesto il grand écart
	**Gamba libera laterale all'orizzontale con il busto laterale all'orizzontale** **Gamba libera dietro all'orizzontale con il busto avanti all'orizzontale** La posizione orizzontale della testa, busto e gamba libera (o gamba libera leggermente sopra l'orizzontale) deve essere fissata, mantenendo il busto dritto senza flettersi indietro
	**Grand écart laterale con busto laterale all'orizzontale, con o senza aiuto** È richiesto il grand écart Il busto dovrebbe essere dritto all'orizzontale La posizione del collo e della testa è libera

	**Grand écart indietro con aiuto** È richiesto il grand écart NON è richiesto toccare
	Gamba libera indietro in alto, senza aiuto NON è richiesto il grand écart; è richiesto l'intero piede oltre la testa NON è richiesto toccare
	**Arabesque con busto flesso indietro** **Attitude con busto flesso indietro** **Boucle senza aiuto** È richiesto toccare

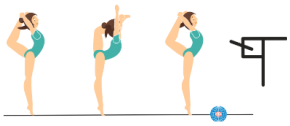
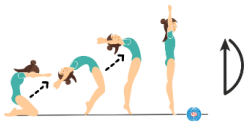
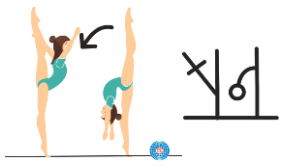
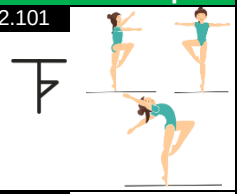
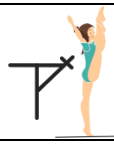
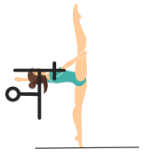
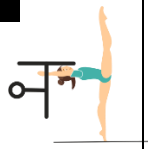
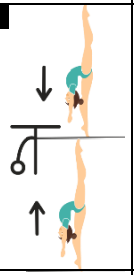
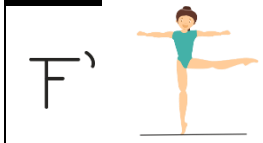
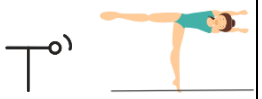
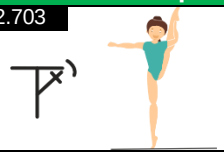
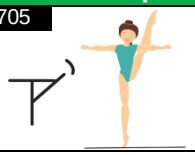
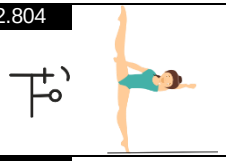
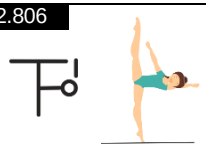
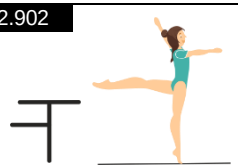
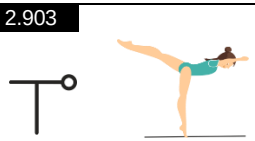
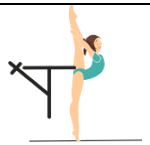
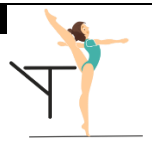
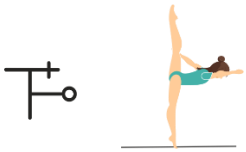
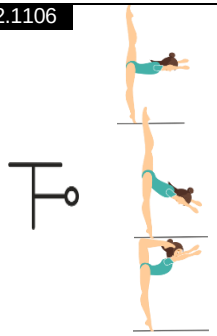
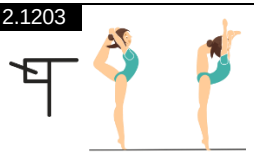
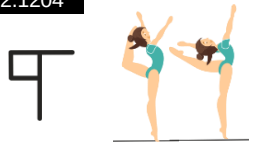
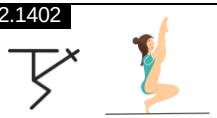
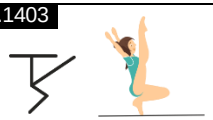
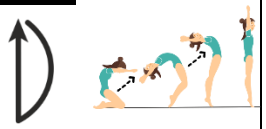
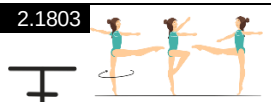
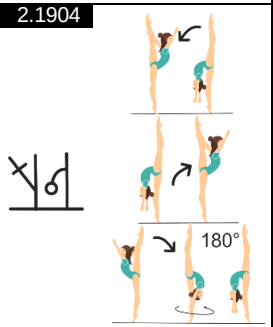
	Attitude Posizione orizzontale della gamba libera (coscia) e massima posizione verticale del corpo
	**Boucle con aiuto** **Boucle con gamba sulla spalla, con o senza aiuto del braccio** È richiesto toccare
	Sul petto con o senza aiuto: "Kabaeva" Le spalle non toccano il suolo Le gambe sono tese – possono essere unite o divaricate alla larghezza delle spalle
	**Equilibrio dinamico da in ginocchio a in piedi** Passare da in ginocchio a in piedi, sulle punte, con o senza flessione del busto indietro (entrambe le tecniche sono corrette). Gambe unite o leggermente divaricate
	**Equilibrio dinamico "Utyascheva"** 2 o 3 posizioni, in ordine a scelta. La gamba d'appoggio è dritta È richiesto il grand écart in ciascuna posizione. Eseguito con movimenti fluidi e continui; non è richiesta una posizione di arresto. Con o senza una rotazione di 180° o più, in qualsiasi posizione(i). L'equilibrio può essere eseguito: - Con o senza toccare la gamba d'appoggio con la testa - Con o senza toccare/tenere la gamba d'appoggio con la mano/braccio

TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI EQUILIBRIO (T)

Tipi di equilibri	Equilibri eseguiti sul piede						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1 Passé avanti o laterale (posizione orizzontale), anche con flessione alta dorsale e delle spalle	2.101 						
2. Gamba libera avanti all'orizzontale o più in alto: tesa o flessa 30°, anche con busto indietro all'orizzontale	2.201	2.202	2.203				
3. Grand écart avanti con o senza aiuto			2.303 		2.305		
4. Grand écart avanti con o senza aiuto, busto indietro all'orizzontale				2.404 		2.406 	
5. Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro sotto l'orizzontale: dalla posizione in piedi o seduta						2.506 	
6. Gamba libera laterale all' orizzontale, anche con busto laterale all'orizzontale		2.602 	2.603 				

Tipi di equilibri	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Grand écart laterale con o senza aiuto			2.703 		2.705 		
8. Grand écart laterale con o senza aiuto, con il busto laterale all'orizzontale				2.804 		2.806 	
9. Arabesque: gamba libera indietro all'orizzontale, anche con busto avanti all'orizzontale, anche con flessione del busto indietro		2.902 	2.903 	2.904			
10. Grand écart indietro con aiuto, anche piede oltre la testa senza aiuto			2.1003 		2.1005 		
11. Grand écart indietro con o senza aiuto, busto avanti all'orizzontale o in basso, o con boucle senza aiuto				2.1104 		2.1106 	
12. Attitude, anche boucle con aiuto/con la gamba sulla spalla, anche boucle senza aiuto/attitude con flessione del busto indietro		2.1202	2.1203 	2.1204 			

Tipi di equilibri	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
13. “Cosacco”: Gamba libera avanti o laterale (posizione orizzontale)	2.1301						
14. “Cosacco”: gamba libera avanti, piede più alto della testa, con o senza aiuto		2.1402 	2.1403 				
Equilibri eseguiti su altre parti del corpo							
15. Distesa al suolo con il busto sollevato. Kabaeva: sul petto con o senza aiuto	2.1501		2.1503	2.1504			
Equilibri eseguiti in movimento							
16. Passaggio dalla posizione distesa al suolo con il busto sollevato al petto				2.1604			
17. Equilibrio dinamico da in ginocchio a in piedi, sulle punte, con o senza flessione indietro della schiena			2.1703 				
18. Fouetté composto da min. 3 forme uguali o differenti (valutato come 1 DB)			2.1803  Gamba all’orizzontale per min. 2 forme + min. 1 giro		2.1805 Gamba sopra l’orizzontale per min. 2 forme + min. 1 giro		
19. Utyascheva: 2 o 3 posizioni: da grand écart dorsale con aiuto a grand écart frontale con flessione del busto indietro sull’altro piede, eventualmente anche ritorno nella posizione iniziale. O viceversa. Eventualmente con rotazione di 180° o più in qualsiasi posizione(i)				2.1904 			

9. ROTAZIONI

Generalità

Ci sono 2 tipi di Difficoltà di rotazione:

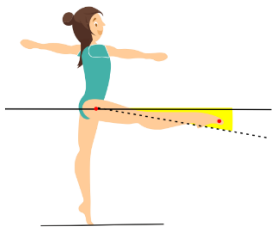
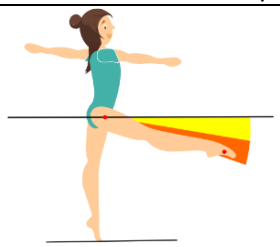
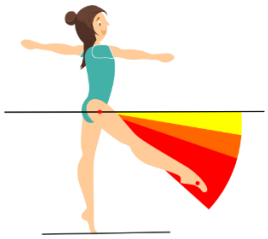
1) Rotazioni su 1 gamba, normalmente sulle punte in relevé
2) Rotazioni su altre parti del corpo

Spiegazioni/Esempi
Una DB di rotazione eseguita sulle punte (relevé) della gamba d'appoggio è chiamata pivot. Un pivot deve essere eseguito con una posizione di relevé alto. Se un pivot è eseguito su un relevé basso, la Difficoltà è valida con una penalità di Esecuzione.
I Pivot possono essere pivot verso l'interno "En dedans" (pivot eseguiti nella medesima direzione della gamba d'appoggio) o pivot verso l'esterno "En dehors" (pivot eseguiti nella direzione opposta alla gamba d'appoggio). Questi pivot interni ed esterni sono Difficoltà uguali.

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

- Forma fissata e ben definita
- Rotazione minima di base 180° nelle seguenti forme: 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405, 3.2003
- Rotazione minima di base 360° in tutte le altre Difficoltà di rotazione

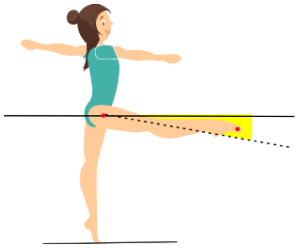
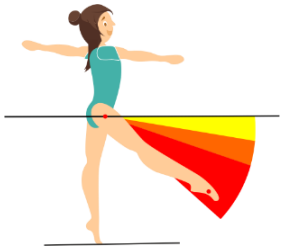
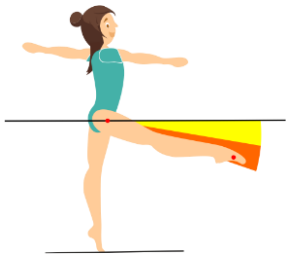
Una Difficoltà di rotazione senza una forma ben definita per una rotazione minima di base (in accordo alla definizione nella tabella), o non riconoscibile, o non tenuta affatto, non sarà valida come Difficoltà e sarà penalizzata in Esecuzione.

Spiegazioni/Esempi		
Pivot con valore e deviazioni		
Base DB valida: 0.30 p.	Base DB valida: 0.30 p.	Base DB non valida: 0.00 p.
		
Deviazione piccola della gamba libera	Deviazione media della gamba libera	Deviazione grande della gamba libera
Penalità di Esecuzione 0.10 p.	Penalità di Esecuzione 0.30 p.	Penalità di Esecuzione 0.50 p.

Le Difficoltà di rotazione saranno valutate in **accordo al numero di rotazioni eseguite**:

La quantità di rotazione è valutata dal momento in cui è presa una forma ben definita e fino al momento in cui la ginnasta inizia a perdere la forma.

Una volta che la ginnasta ha perso la forma ben definita, o ha presentato una forma con una deviazione grande, non sono valutate ulteriori rotazioni.

Spiegazioni/Esempi		
Pivot isolato con rotazioni aggiuntive, eseguito con differenti deviazioni		
Primi 360°:	**Successivi 360°:**	**Ultimi 720°:**
		
Deviazione piccola della gamba libera	Deviazione grande della gamba libera	Deviazione media della gamba libera
DB: 0,30 p. per i primi 360° Una volta che la ginnasta ha perso la forma ben definita, non vengono valutate ulteriori rotazioni.		
Penalità Esecuzione: 0.50 p. per deviazione grande Viene applicata 1 volta la penalità di esecuzione più alta per la stessa posizione del corpo durante 1 DB.		

Per i pivot definiti su relevé, devono essere eseguite rotazioni aggiuntive senza appoggio del tallone. In caso di appoggio del tallone, non sono valutate ulteriori rotazioni.

Spiegazioni/Esempi
• Se durante un pivot definito su relevé una ginnasta si appoggia sul tallone durante una parte della rotazione: ○ Se la quantità di rotazione eseguita è inferiore alla rotazione di base richiesta, la Difficoltà non è valida. ○ Se la quantità di rotazione eseguita è maggiore della rotazione di base richiesta, ed è già stato eseguito un elemento tecnico d'attrezzo, il valore della(e) rotazione(i) eseguita(e) prima dell'appoggio sarà valido.
• Per rotazioni eseguite con saltello o slittamento, la(e) rotazione(i) successiva(e) sarà valutata(e), con le corrispondenti penalità di Esecuzione.

Se la ginnasta perde l'attrezzo o perde l'equilibrio e si appoggia/cade in qualsiasi parte della Difficoltà di rotazione – incluso dopo una rotazione di base riuscita – l'intera DB non è valida.

Il valore di una rotazione DB è incrementato di 0.10 p. per ciascuna rotazione aggiuntiva oltre la base di 360° per:

- Pivot con un valore di base 0.10 p.
- Pivot Fouetté (3.1601-3.1602) indipendentemente se le rotazioni aggiuntive siano con o senza appoggio del tallone (limitato a 10 componenti)
  - Esempio: 360° + 360° + 360° + 1080° = 6 rotazioni = base 0.10 p. + 5 rotazioni aggiuntive x 0.10 p. = totale 0.60 p.
  - Esempio: 360° + 720° + 720° = 5 rotazioni = base 0.20 p. + 4 rotazioni aggiuntive x 0.10 p. = totale 0.60 p.
- Rotazione in grand écart indietro senza aiuto: busto orizzontale, sotto l'orizzontale, o con boucle (Sakura) (3.1105)
- Rotazioni su altre parti del corpo (3.1801, 3.1902)

Il valore di una rotazione DB è incrementato di 0.20 p. per ciascuna rotazione aggiuntiva oltre la base di 360° per:

- Pivot con un valore di base 0.20 p. e più

Il valore di una rotazione DB è incrementato di 0.10 p. per ciascuna rotazione aggiuntiva oltre la base di 180° per rotazioni su altre parti del corpo (3.2003).

Il valore di una rotazione DB è incrementato 0.20 p. per ciascuna rotazione aggiuntiva oltre la base di 180° per i pivot 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405.

Le rotazioni differenti sono rotazioni da caselle differenti, indipendentemente dal numero di rotazioni eseguite.

La gamba di appoggio, sia dritta che piegata, non cambia il valore della Difficoltà.

Non è possibile sostenersi sulla gamba d'appoggio, o tenere la gamba d'appoggio con la(e) mano(i) o l'attrezzo: la DB non sarà valida (alterazione maggiore delle caratteristiche di base; definizione della forma). Sono consentiti solo leggeri contatti.

In tutte le Difficoltà di rotazione con boucle, il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe trovarsi in posizione boucle chiuso. Per la forma corretta è richiesto toccare qualsiasi parte della testa (incluso l'acconciatura/chignon).

DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una penalità di Esecuzione.

In tutte le Difficoltà di rotazione con flessione del busto indietro, la testa deve essere a contatto con la gamba. Per la forma corretta è richiesto toccare qualsiasi parte della gamba.

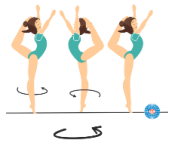
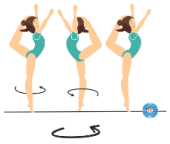
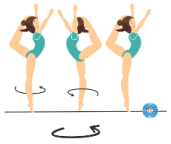
DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una penalità di Esecuzione.

Eccezione: il criterio "flessione del busto indietro", eseguito con una deviazione grande, sarà penalizzato in Esecuzione ma il valore di base della Difficoltà può essere valido se disponibile nella tabella senza "flessione indietro" ed eseguito in accordo alle caratteristiche di base.

È possibile eseguire **Difficoltà** di pivot e tour plongé in una **serie**:

- Una serie di pivot o tour plongé è composta da 2 o più pivot o tour plongé consecutivi uguali, eseguiti 1 dopo l'altro, collegati con appoggio del tallone e senza saltello o slittamento.
- Ciascun pivot e ciascun tour plongé della serie è valutato separatamente.
- Ciascun pivot e ciascun tour plongé della serie conta come 1 Difficoltà di pivot/tour plongé. Eccezione: una serie di pivot "Fouetté" identici conta come 1 Difficoltà.

Se un ginnasta esegue una serie di pivot/tour plongé e 1 o più pivot/tour plongé della serie sono eseguiti con una deviazione grande nella rotazione di base, o con rotazione di base incompleta, o senza un elemento tecnico attrezzo valido, il principio di "serie" non è presente ma tutte le forme(a) eseguite(a) sono valide, con le corrispondenti penalità di Esecuzione, anche nel caso in cui l'elemento tecnico attrezzo sia ripetuto in modo identico.

Spiegazioni/Esempi		
Pivot in serie: con deviazione e base incompleta		
 360°	 360°	 360°
360°	360°	360°
Valido, 1 DB	Valido, 1 DB	Valido, 1 DB

360°	360°	360°
Valido, 1 DB	Deviazione grande, non valido	Deviazione media, valido, 1 DB
360°	180°	360°
Valido, 1 DB	Base incompleta, non valido	Valido, 1 DB

Per essere valide, le Difficoltà di rotazione devono essere eseguite con minimo 1 elemento tecnico attrezzo,
eseguito in qualsiasi fase valida delle rotazioni, in accordo con la sua definizione.

- Per tutte le Difficoltà di rotazione, gli elementi tecnici attrezzo eseguiti durante una deviazione grande non sono registrati.
- Per i pivot, gli elementi tecnici attrezzo eseguiti sul piede piatto non sono registrati.

Rotazione in grand écart indietro senza aiuto: busto orizzontale, sotto l'orizzontale, o con boucle (Sakura)

- Questa rotazione può essere eseguita sul relevé, a piede piatto, o con una combinazione di relevé e a piede piatto.
- Indipendentemente dal relevé/piede piatto, questa è valutata come 1 Difficoltà e può essere utilizzata solo una volta nell'esercizio.
- Indipendentemente dal relevé/piede piatto, il valore è incrementato di 0.10 p. per ogni rotazione aggiuntiva.

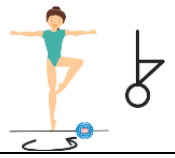
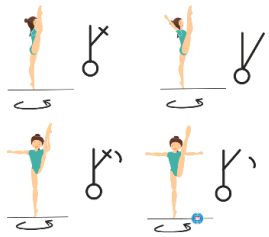
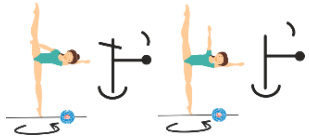
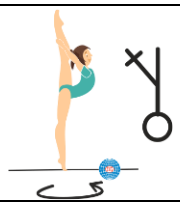
Pivot Fouetté

- Fino a 10 forme identiche, collegate con l'appoggio del tallone, sono contate come 1 Difficoltà.
- Il pivot Fouetté può essere eseguito 1 volta in ciascun esercizio, utilizzando 1 delle forme descritte (passé 0.10 p. O avanti 0.20 p. O laterale 0.20 p.). Se sono combinate forme differenti, sono valutate solo le rotazioni eseguite nella 1ª forma (prima del cambio forma).
- Sono valutate solo le prime 10 componenti. Ciascuna componente può avere una rotazione di 360°, 720°, 1080° o più, ad esempio:
- Fouetté con passé: 5 componenti con rotazione di 360°+ 5 componenti con rotazione di 720° = 1,5 p.
- 1 elemento tecnico attrezzo è richiesto entro la 1ª di 2 componenti di Fouetté: non più tardi dell'appoggio del tallone alla fine della 2ª componente. Tutti gli elementi tecnici attrezzo presentati nelle prime 2 componenti vengono registrati dai giudici DB.
- Le componenti aggiuntive (fino a un totale di 10 componenti) non richiedono elementi tecnici attrezzo aggiuntivi: qualsiasi elemento tecnico attrezzo presentato nelle rotazioni aggiuntive non è registrato dai giudici DB e può essere utilizzato in altre Difficoltà.

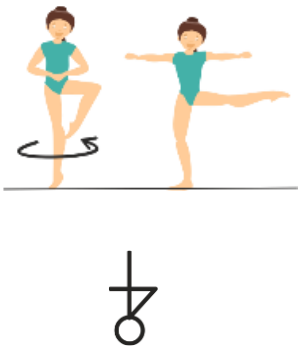
Tour Plongé

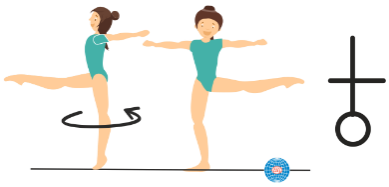
- Il tour plongé indietro è eseguito con una rotazione di 360° e senza appoggio della mano al suolo.
- Durante la rotazione, la gamba sollevata dovrebbe essere tesa e dovrebbe passare per la posizione divaricata.
- Durante la rotazione, il tronco dovrebbe essere flesso indietro, all'orizzontale o sotto.
- Ciascuna rotazione in Tour plongé conta come 1 Difficoltà.

Tecnica per specifiche Difficoltà di rotazione:

Spiegazioni/Esempi	
	**"Passé" avanti o laterale** L'attacco del pivot e fissare la posizione Passé possono essere eseguiti: flettendo immediatamente la gamba libera, o con un movimento circolare della gamba libera. La base del pivot è 360°.
	Giro in spirale ("Tonneau") su 1 gamba Durante il pivot di base 360° la ginnasta deve eseguire consecutivamente 2 posizioni del corpo: • Flessione dorsale del busto con movimento indietro della testa • Busto e testa flessi avanti Durante la rotazione, deve essere raggiunta l'illusione di una spirale. Ogni rotazione aggiuntiva deve essere eseguita nello stesso, specifico modo. La posizione della gamba è libera: il piede può essere vicino al ginocchio o più basso. Non è un requisito la gamba libera fissata per 360°.
	**Grand écart avanti o laterale, con o senza aiuto** Durante la rotazione è necessario fissare la posizione di grand écart. La rotazione è valutata dopo che il piede di appoggio è in relevé e la gamba libera prende la posizione di grand écart e fino a quando la forma non è più mantenuta. La base del pivot è 360°.
	**Grand écart laterale con busto laterale all'orizzontale, con o senza aiuto** È richiesto il grand écart. Il busto dovrebbe essere dritto all'orizzontale. La posizione del collo e della testa è libera. La base del pivot è 180°.
	**Grand écart indietro, con aiuto** È richiesto il grand écart. La rotazione è valutata dopo che il piede di appoggio è in relevé e la gamba libera prende la posizione di grand écart e fino a quando la forma non è più mantenuta. Non è richiesto il contatto testa e gamba. La base del pivot è 360°.

	Pivot "Cosacco" È consentito un impulso iniziale con l'aiuto della(e) mano(i) che spinge dal suolo. I gradi di rotazione si contano dal momento in cui la(e) mano(i) si stacca dal suolo e la gamba libera è orizzontale. La posizione del pivot è considerata corretta anche se la ginnasta è "seduta" sul tallone della gamba di appoggio – tallone sollevato da terra. È possibile avere differenti posizioni di partenza della rotazione, così come finali differenti, l'obiettivo principale è che la rotazione finale sia controllata e pulita (senza caduta). La base del pivot è 360°.

	Grand écart avanti, busto flesso indietro sotto l'orizzontale, partendo dalla posizione in piedi o seduta ("Kabaeva") È richiesto il grand écart e la flessione del busto indietro al di sotto dell'orizzontale. La rotazione è valutata dopo che la ginnasta ha raggiunto la forma richiesta del pivot. "Kramarenko": gamba libera flessa a 30° – posizione "Tire-Buchon" che deve essere mantenuta durante l'intera rotazione. La rotazione può essere eseguita: - Con o senza toccare la gamba di appoggio con la testa - Con o senza toccare/tenere la gamba di appoggio con la mano/braccio La base del pivot è 180°.
	**Fouetté: con passé** Consiste in una serie di giri ripetuti en dehors, ad un tempo elevato e nello stesso posto. Ciascuna componente consiste in un impulso + una rotazione sul relevé in passé + una posizione aperta con plié. - Minimo 360° di rotazione in passé tra ciascun plié. - Nella posizione aperta, la gamba libera si stende lateralmente a 90°. - Per l'ultima rotazione della serie, la posizione aperta è facoltativa: l'ultima componente è valida con e senza la posizione aperta con plié. Il valore totale è determinato dalle prime 10 componenti al massimo, in base alla quantità di rotazione presentata in ciascuna componente. Il conteggio delle rotazioni del Fouetté inizia immediatamente dopo il plié e la spinta. - È consentito utilizzare la 1ª rotazione (360°) per sollevare la gamba libera in passé: questa rotazione è valida e per questa rotazione non è applicata alcuna penalità di deviazione, fino a quando la gamba libera raggiunge i 90° entro 360° di rotazione. (Per deviazioni fino a 20°, la rotazione è valida con penalità di Esecuzione). - Per le rotazioni successive, la gamba libera deve essere in passé per tutta la rotazione e a 90° in posizione aperta. (Per deviazioni fino a 20°, la rotazione è valida con penalità di Esecuzione). Il pivot Fouetté con passé può essere eseguito utilizzando un'altra tecnica in cui la gamba che lavora passa dal rond de jambe en l'air e si stende lateralmente a 90°. Se il pivot Fouetté viene eseguito con questa tecnica, il rond de jambe en l'air può essere eseguito prima della rotazione in forma.

	Fouetté: gamba tesa all'orizzontale (avanti o laterale) Consiste in una serie di giri ripetuti en dehors, ad un tempo elevato e nello stesso posto. Ciascuna componente consiste in un impulso + una rotazione sul relevé con la gamba tesa all'orizzontale + un plié. - Minimo 360° di rotazione tra ciascun plié. - La gamba libera è costantemente a 90°. - Per l'ultima rotazione della serie, il plié è facoltativo: l'ultima componente è valida con e senza il plié. Il valore totale è determinato dalle prime 10 componenti al massimo, in base alla quantità di rotazione presentata in ciascuna componente. Il conteggio delle rotazioni del Fouetté inizia immediatamente dopo il plié e la spinta.

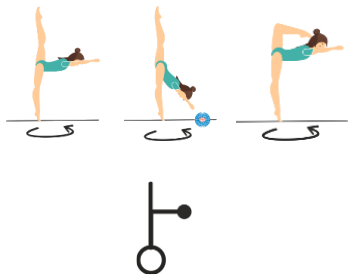
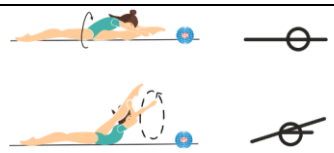
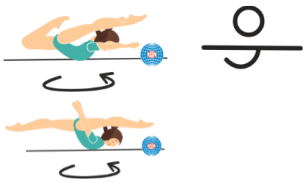
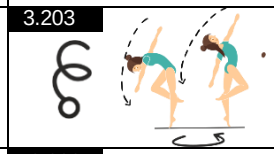
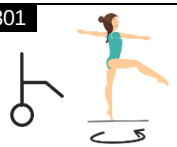
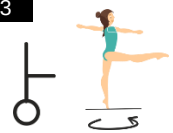
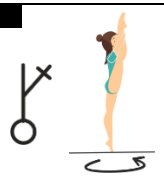
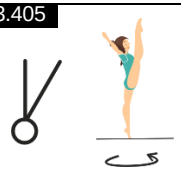
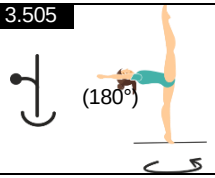
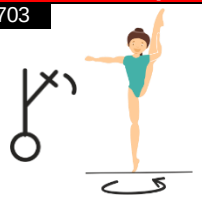
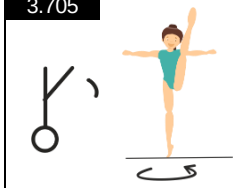
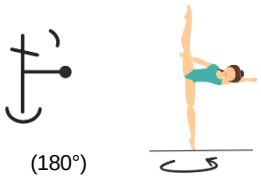
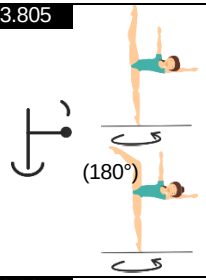
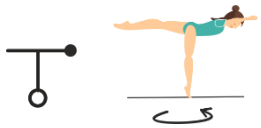
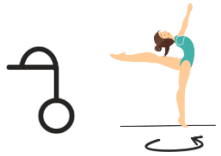
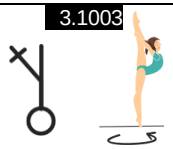
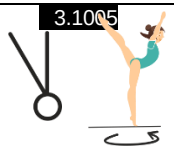
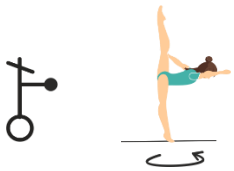
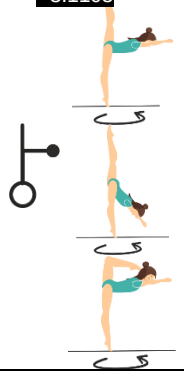
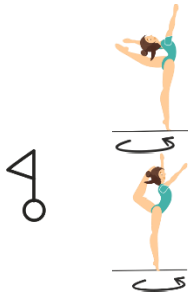
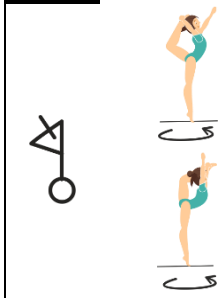
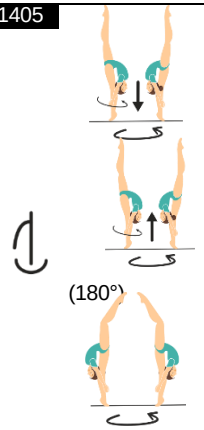
	- È consentito utilizzare la 1ª rotazione (360°) per sollevare la gamba libera in posizione orizzontale: questa rotazione è valida e per questa rotazione non è applicata alcuna penalità di deviazione, fino a quando la gamba libera raggiunge i 90° entro 360° di rotazione. (Per deviazioni fino a 20°, la rotazione è valida con penalità di Esecuzione). - Per le rotazioni successive, la gamba libera deve essere orizzontale (90°) per tutta la rotazione e la posizione aperta. (Per deviazioni fino a 20°, la rotazione è valida con penalità di Esecuzione).
	**Grand écart indietro senza aiuto, busto orizzontale, sotto l'orizzontale, "Sakura"** Rotazione su relevé, a piede piatto, o con una combinazione di relevé e piede piatto. Il busto dovrebbe rimanere orizzontale o al di sotto durante l'intera rotazione di base e durante eventuali rotazioni aggiuntive. È richiesta la posizione di grand écart. Sakura: il piede della gamba libera deve trovarsi in posizione boucle chiuso, è richiesto toccare. Rotazione di base di 360°.
	**Rotazione in grand écart con l'aiuto della mano, busto flesso avanti o indietro** Per le rotazioni aggiuntive non viene assegnato alcun valore aggiuntivo. Rotazione di base di 360°.
	Rotazione sullo stomaco, gambe chiuse a boucle Spingere con le mani per iniziare la rotazione. La testa deve essere vicina ad una parte delle gambe. Rotazione di base di 360°.
	**Rotazione "Ashram" Rotazione "Kanaeva"** Spingere con le mani per iniziare la rotazione. Rotazione eseguita sullo stomaco/petto. Ashram: gambe in alto nella posizione biche con aiuto. Kanaeva: gambe in alto in posizione di grand écart, braccia laterali o in alto. Rotazione di base di 180°.

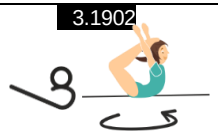
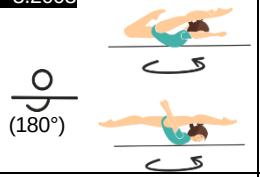
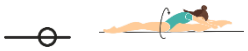
TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI ROTAZIONE ( )

Tipi di rotazioni	Rotazioni su 1 gamba, normalmente sulle punte in relevé						
	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Passé avanti o laterale (posizione orizzontale)	3.101						
2. Giro in spirale (“Tonneau”) su 1 gamba			3.203 				
3. Gamba libera avanti, tesa all’orizzontale, flessa 30° all’orizzontale o più in alto	3.301 		3.303 				
4. Grand écart avanti con o senza aiuto			3.403 		3.405 		
5. Elkatib: grand écart avanti con busto indietro all’orizzontale (180°)					3.505 		
6. Gamba libera laterale all’orizzontale, anche con busto laterale all’orizzontale			3.603	3.604			

Tipi di rotazioni	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Grand écart laterale con o senza aiuto			3.703 		3.705 		
8. Grand écart laterale con o senza aiuto, con il busto laterale all'orizzontale (180°), anche Raffaeli con gamba libera flessa (180°)				3.804  (180°)	3.805  (180°)		
9. Arabesque: gamba libera indietro all'orizzontale, anche con busto flesso avanti all'orizzontale, anche con flessione del busto indietro			3.903	3.904 	3.905 		
10. Grand écart indietro con aiuto, anche con piede oltre la testa senza aiuto			3.1003 		3.1005 		

11. Grand écart con aiuto: busto avanti all'orizzontale Grand écart indietro senza aiuto: busto avanti all'orizzontale, o in basso, o con boucle (Sakura): eseguito sul relevé, sul piede piatto, o combinando relevé/piede piatto. +0.10 p. per ciascuna rotazione aggiuntiva				3.1104 	3.1105 		

Tipi di rotazioni	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
12. Attitude, anche boucle senza aiuto/attitude con flessione indietro			3.1203		3.1205 		
13. Boucle con aiuto/con la gamba sulla spalla			3.1303 				
14. Grand écart avanti, busto flesso indietro sotto l'orizzontale, da posizione in piedi o seduta (180°): con gamba libera tesa ("Kabaeva") o flessa 30° ("Kramarenko")					3.1405 		

Tipi di rotazioni	Valore						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
15. “Cosacco”: gamba libera avanti o laterale (posizione orizzontale)	3.1501						
16. Fouetté: Passé, o con la gamba tesa all’orizzontale avanti o laterale	3.1601	3.1602					
17. Tour plongé indietro: flessione del busto indietro all’orizzontale o al di sotto, gambe che passano per la posizione divaricata				3.1704			
Rotazioni su altre parti del corpo							
18. Ralenkova: Rotazione sul dorso	3.1801						
19. Rotazione sullo stomaco, gambe chiuse a boucle		3.1902 					
20. Rotazione sullo stomaco/petto, gambe in posizione biche con aiuto (Ashram) (180°) o in posizione di grand écart senza aiuto (Kanaeva) (180°)			3.2003 				
21. Rotazione in grand écart con aiuto, busto flesso avanti (Nessun valore extra per rotazioni aggiuntive)	3.2101 						
22. Rotazione in grand écart con aiuto, busto flesso indietro (Nessun valore extra per rotazioni aggiuntive)		3.2202					

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ARTISTICO

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

I giudici-A non si occupano del livello delle Difficoltà di un esercizio. La Giuria è obbligata a detrarre equamente qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento o dal collegamento.

I giudici della giuria-A devono rimanere aggiornati sulla Ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quali dovrebbero essere le aspettative di prestazione più attuali di una composizione e devono conoscere come gli standard siano cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche sapere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia eccezionale o speciale.

Il punteggio finale A: la deduzione finale dell'Artistico è sottratta da 10.00 p.

2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE

La Ginnastica Ritmica è definita da una composizione unica, costruita intrecciando movimenti tecnici e artistici, in modo creativo, su una specifica scelta musicale. La musica specifica guida le scelte di tutti i movimenti. Tutte le componenti della composizione sono create in armoniosa relazione tra loro.

La musica ispira la coreografia stabilendone la struttura della composizione e il tempo/andamento. La musica contribuisce alla creazione di un'idea guida (la storia o il tema della composizione) e determina le emozioni. La musica non deve sembrare un sottofondo per gli elementi di corpo e d'attrezzo.

Nella scelta della musica si dovrebbe considerare quanto segue:

- La musica dovrebbe essere scelta nel rispetto dell'età, del livello tecnico e delle qualità artistiche della ginnasta, così come delle norme etiche.
  - La musica non conforme alle norme etiche sarà penalizzata 0.30 p. per "musica non conforme alle regole". La penalità è assegnata per parole esplicite e per contenuti non etici senza parole esplicite. I contenuti non etici includono, ma non sono limitati a, imprecazioni, parolacce, violenza, discriminazione, ecc.
  - I giudici Artistico hanno diverse conoscenze linguistiche. Qualsiasi giudice che riconosca testi non etici dovrebbe riferirlo immediatamente al Presidente della Giuria Superiore, che indicherà l'eventuale penalità della giuria Artistico.
- La musica dovrebbe consentire alla ginnasta di esibirsi al suo meglio.
- La musica dovrebbe sostenere la migliore esecuzione possibile.

Sono vietati i suoni con un carattere musicale atipico per la Ginnastica Ritmica (es., sirene, motori di automobili, ecc.) e saranno penalizzati 0.30 p. per "musica non conforme alle regole". Sono considerate "carattere musicale atipico" e saranno penalizzate le parole pronunciate senza una base melodica (strumenti) e non chiaramente identificabili come qualsiasi genere di canzone "a cappella" (es., il rap è questo genere di canzone).

Prima del primo movimento della ginnasta, è tollerata un'introduzione musicale fino a 4 secondi. Un'introduzione musicale di 4 o più secondi è penalizzata 0.30 p. per "introduzione musicale".

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

- Il carattere e uno stile di movimento unitario si ritrovano in tutto l'esercizio: nelle combinazioni di passi di Danza, nei movimenti di collegamento tra le Difficoltà e nelle Difficoltà stesse.
- Espressione corporea ed espressione del volto sono evidenti.
- Cambi Dinamici: contrasti nel tempo/andamento e nell'intensità dei movimenti, sia con l'attrezzo che con il corpo, che rispecchino i contrasti nella musica.
- Effetto(i): il posizionamento strategico di specifici movimenti del corpo e/o dell'attrezzo per evidenziare significativi momenti musicali.
- Collegamenti tra i movimenti o le Difficoltà che sono intenzionalmente e strategicamente coreografati per collegare un movimento all'altro in modo fluido, armonioso.
- Ritmo: i movimenti del corpo così come dell'attrezzo devono corrispondere precisamente con gli accenti musicali e le frasi musicali; sia i movimenti del corpo che quelli dell'attrezzo dovrebbero marcare la struttura della musica e il tempo/andamento della musica.
- Varietà e ampiezza nell'uso dello spazio: lo spostamento attraverso la pedana è ampio e completo e in costante sviluppo utilizzando varietà di traiettorie, direzioni e modalità.

Valutazione generale

Per ciascuna componente Artistica, nessuna penalità è applicata quando la componente è completamente sviluppata e realizzata durante l'intero esercizio dall'inizio alla fine.

Saranno penalizzate le componenti Artistiche che non sono sviluppate, poco sviluppate o sviluppate solo in alcune fasi dell'esercizio. Il sistema di penalità fa riferimento alle seguenti tipologie di fasi:

- Una parte si intende come un breve pezzo dell'esercizio, es., una sequenza di 2-4 Difficoltà e i collegamenti tra loro, o una combinazione di passi di Danza.
- La maggior parte dell'esercizio si intende come più del 50% della durata dell'esercizio (proposto in modo continuo o in più parti separate).
- L'intero esercizio si intende come ogni sua parte, dall'inizio alla fine.

Collegamenti illogici e imprecisioni nella relazione tra movimento e ritmo saranno penalizzati ogni volta.

Ciascuna componente richiesta (combinazioni di passi di Danza, cambi Dinamici ed Effetti con la musica) per essere valida, deve essere eseguita senza i seguenti falli compositivi o tecnici:

- Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta
- Perdita dell'attrezzo
- Ginnasta senza contatto con l'attrezzo per 5 o più secondi
- Attrezzo statico
- Componente artistica che comincia al di fuori della pedana

3. IDEA GUIDA E CARATTERE

Definizione

Un'idea guida, che conferisca alla prestazione un'identità unica, è raggiunta attraverso uno stile unitario, distintivo e chiaramente definito del movimento, enfatizzando l'interpretazione unica da parte della ginnasta del carattere della musica.

L'idea guida può racchiudere uno sviluppo (una storia) es., dove i cambiamenti del carattere della musica si riflettono nei cambiamenti del carattere dei movimenti, oppure può essere costante (un tema fisso) es., con la stessa definizione del carattere dall'inizio alla fine.

Lo stile o carattere del movimento è sviluppato utilizzando una varietà di modi pienamente sviluppati e realizzati nell'intero esercizio, dall'inizio alla fine:

- Con varietà delle parti del corpo coinvolte (testa, collo, spalle, braccia, mani, tronco, anche, gambe, piedi).
- Con varietà nei tipi di movimenti e di elementi che mostrino carattere, es.:
    - Utilizzando l'attrezzo così come il corpo
    - Combinazioni di passi di Danza
    - Movimenti di preparazione prima delle Difficoltà
    - Movimenti di passaggio tra le Difficoltà
    - Durante le DB e/o in chiusura delle DB
    - Onde del corpo
    - Passi di collegamento stilizzati per legare DB, R, DA
    - Sotto i lanci/durante il volo dell'attrezzo
    - Durante le riprese
    - Durante gli elementi di rotazione
    - Cambi di livelli
    - Collegamenti degli elementi attrezzo che enfatizzino il ritmo e il carattere
    - Durante DA

Valutazione
Il carattere è valutato durante l'intero esercizio, in tutti i movimenti dall'inizio alla fine.

- **Nessuna penalità è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere siano pienamente sviluppati e realizzati nell'intero esercizio, dall'inizio alla fine**:
    - Un'idea guida peculiare unifica tutte le parti della prestazione, rendendo la prestazione unica e diversa dalle altre prestazioni.
    - "Pienamente sviluppato e realizzato" non significa che ogni singolo movimento abbia dettagli di carattere, significa che non c'è nessuna parte dove il carattere sembri essere assente.
    - C'è una buona varietà nell'uso delle diverse parti del corpo.
    - C'è una buona varietà nei tipi di movimenti e di elementi che mostrino carattere.

- **Penalità 0.30 p. è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere siano prioritari nella maggior parte dell'esercizio**:
    - È presente un'idea guida.
    - La maggior parte dell'esercizio è eseguita con carattere.
    - C'è una buona varietà nell'uso delle diverse parti del corpo.
    - C'è una buona varietà nei tipi di movimenti e di elementi che mostrino carattere.

- **Penalità 0.60 p. è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere abbiano la priorità in parti dell'esercizio**:
    - C'è una chiara unità tra i differenti dettagli del carattere e la musica – un'immagine unitaria.
    - Sono presenti minimo 4 parti con carattere.
    - Potrebbe essere carente la varietà nell'uso delle diverse parti del corpo e dell'attrezzo.
    - Potrebbe essere carente la varietà nei tipi di movimenti e di elementi che mostrino carattere.

- **Penalità 1.00 p. è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere non siano prioritari**:

- Sono presenti meno di 4 parti con carattere, e/o non c'è nessuna chiara unità tra i differenti dettagli del carattere.

Spiegazioni/Esempi
• Per considerare una Difficoltà Corporea "con carattere", il carattere può essere presentato in qualsiasi fase della DB: - Salti: durante lo chassé, durante lo stacco, in qualsiasi parte del volo e/o durante l'arrivo - Equilibri: durante la fase di oscillazione, nella forma fissata e/o durante l'abbassamento della gamba per uscire dalla DB - Rotazioni: durante la preparazione, in qualsiasi fase della forma fissata e/o durante l'abbassamento della gamba per uscire dalla DB • La qualità, la complessità, l'unicità e la durata di ciascun dettaglio del carattere influenzano la valutazione complessiva. Pertanto, il CdP non definisce il numero specifico di dettagli per le diverse penalità (nessuna penalità rispetto a 0.30 p. rispetto a 0.60 p. rispetto a 1.00 p.): • Ad esempio, un esercizio con 5 parti di dettagli di carattere estremamente unici che coinvolgano tutte le parti del corpo e attrezzo può ricevere una penalità inferiore rispetto a un esercizio con 20 dettagli isolati che coinvolgano principalmente le mani/braccia.

4. ESPRESSIVITÀ

Definizione

Una ginnasta trasforma un esercizio strutturato in una prestazione artistica basata sulla espressività del corpo e l'espressività del volto.

Espressività del corpo è un'unione di forza e controllo con bellezza, plasticità ed eleganza nei movimenti. Il linguaggio del corpo è utilizzato per esprimere controllo fisico ed emotivo, sicurezza e padronanza totale della prestazione.

- L'espressività del corpo si ottiene attraverso un'ampia partecipazione dei diversi segmenti corporei, ossia testa, collo, spalle, braccia, mani, tronco, gabbia toracica, fianchi, gambe, piedi.
- L'espressività del corpo si riscontra sia nella qualità dei movimenti naturali della ginnasta che nella qualità e nell'intensità della presentazione dei dettagli coreografati del carattere.
- L'espressività del corpo può essere migliorata modulando il tempo/intensità all'interno dei movimenti (es., movimenti veloci-lenti-veloci del braccio, decontrazione-rilascio, sospensione-abbandono, gesto-respiro, ecc.).
- Indipendentemente dalle dimensioni fisiche o dall'altezza della ginnasta, i movimenti dei segmenti corporei sono eseguiti con la massima escursione, ampiezza ed estensione.

Espressività del volto è trasmettere sensazioni/emozioni al pubblico:

- Le sensazioni si basano sulla risposta emotiva della ginnasta alla musica e all'idea guida scelta.
- Le emozioni sono comunicate senza esagerare, facendo smorfie, mimando o muovendo le labbra.
- Gli occhi sono utilizzati per esprimere emozioni e la storia/tema e per richiamare l'attenzione del pubblico.
- L'intensità dell'espressività del volto varia nelle diverse parti della prestazione: da parti che privilegiano completamente l'espressività a parti tecniche in cui il volto esprime naturalmente di meno, senza diventare completamente assente e senza assumere uno sguardo concentrato.

La ginnasta ha una correlazione espressiva, energica con la musica, che coinvolge il pubblico nella prestazione.
È possibile coinvolgere l'attrezzo nello sviluppo dell'espressività corporea e dell'espressività del volto.

Valutazione dell'espressività del corpo

- **Nessuna penalità è applicata quando l'espressività del corpo è pienamente sviluppata nella maggior parte dell'esercizio:**
  - La maggior parte dell'esercizio è eseguita con una piena partecipazione dei segmenti corporei.
  - In nessuna parte dell'esercizio il coinvolgimento dei segmenti corporei appare rigido o inesistente, es., con braccia o tronco rigidi. (Una capacità limitata ad esprimere l'interpretazione della musica).

- **Penalità 0.30 p. è applicata quando l'espressività del corpo è pienamente sviluppata in parte dell'esercizio:**
  - Sono presenti minimo 2 parti con partecipazione completa dei segmenti corporei.
  - In meno di 4 momenti isolati, il coinvolgimento dei segmenti corporei appare rigido o inesistente, es., con braccia o tronco rigidi. (Una capacità limitata ad esprimere l'interpretazione della musica).

- **Penalità 0.60 p. è applicata quando l'espressività del corpo non è mai pienamente sviluppata, o sviluppata solo in alcuni momenti:**
  - La partecipazione completa dei segmenti corporei è eseguita in meno di 2 parti, e/o:
  - In 4 o più momenti isolati, il coinvolgimento dei segmenti corporei appare rigido o inesistente, es., con braccia o tronco rigidi. (Una capacità limitata ad esprimere l'interpretazione della musica).

Valutazione dell'espressività del volto

- **Nessuna penalità è applicata quando l'espressività del volto esiste durante l'intero esercizio ed è pienamente sviluppata in alcune parti dell'esercizio:**
  - Sono presenti minimo 2 parti con l'espressività del volto pienamente prioritaria.
  - Anche il volto è coinvolto nel resto dell'esercizio: è accettata una minore intensità nell'espressività del volto.
  - In meno di 4 momenti isolati il volto appare assente e concentrato

- **Penalità 0.30 p. è applicata quando l'espressività del volto non è mai pienamente sviluppata, o sviluppata solo in alcuni momenti:**
  - L'espressività del volto è pienamente prioritaria in meno di 2 parti, e/o:
  - In 4 o più momenti isolati il volto appare assente e concentrato.

Spiegazioni/Esempi		
Espressività del corpo: • La penalità 0.30 p. non è per "l'espressività del corpo rappresentata da alcune parti del corpo": i giudici dovrebbero valutare quanta parte dell'esercizio è eseguita con un'espressività del corpo pienamente sviluppata. • Di conseguenza, se l'esercizio non ha parti con espressività pienamente sviluppata, sarà penalizzato 0,60 p. anche se l'espressione appare parzialmente sviluppata (segmenti isolati che tentano espressività) in più parti, o nell'intero esercizio. Espressività del volto: • A differenza dell'espressività del corpo, non ci si può aspettare che l'espressività del volto sia completamente sviluppata in ogni momento e il CdP non richiede un'espressività del volto "massima". • Non è prevista alcuna penalità specifica per espressività del volto esagerate, smorfie, mimica, movimenti delle labbra e simili. Tuttavia, queste tecniche non vengono valutate come "espressività del volto" e quindi un uso eccessivo di queste tecniche aumenta il rischio di un'espressività del volto insufficiente.		
Panoramica del sistema di penalizzazione per l'espressione		
Spiegazione	**Corpo**	**Volto**
Pienamente sviluppata nella maggior parte dell'esercizio e nessuna parte dell'esercizio appare rigida/vuota/concentrata	Nessuna penalità	Nessuna penalità
Pienamente sviluppata in minimo 2 parti dell'esercizio e meno di 4 momenti appaiono rigidi/vuoti/concentrati	0.30 p.	Nessuna penalità
Pienamente sviluppata in meno 2 parti dell'esercizio e/o 4 o più momenti appaiono rigidi/vuoti/concentrati	0.60 p.	0.30 p.

5. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA

Definizione

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

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

La costruzione dei movimenti dovrebbe mirare a includere tutte le parti del corpo, in modo aderente alla musica specifica, inclusi testa, collo, spalle, braccia, mani, tronco, fianchi, gambe, piedi.

Requisiti

- Minimo una durata di 6/8 secondi, con l'attrezzo in movimento: a partire dal primo movimento di danza, tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata di 6/8 secondi.

- Movimenti in armonia con il ritmo durante tutti i 6/8 secondi.

- Carattere definito durante tutti gli 6/8 secondi:

  Un carattere definito del movimento richiede passi che riflettano uno stile o un tema del movimento come, ma non limitato a:
  - Tutti i passi di danza classica
  - Tutti i passi di danza da sala
  - Tutti i passi di danza folcloristica
  - Tutti i passi di danza moderna
  - Ecc.

  Movimenti/modalità generici attraverso la pedana (come camminare, fare passi, correre semplicemente) non hanno un carattere definito del movimento e non possono essere usati.

  La combinazione di passi di Danza dovrebbe includere una varietà di movimenti usati specificamente con finalità coreografiche di carattere. Possono essere incluse DB come il salto cabriole, l'equilibrio passé, ecc., che hanno la loro base nella danza tradizionale e un valore massimo di 0.10 p.

Spiegazioni / Esempi
La combinazione di passi di Danza non è valida se il carattere viene interrotto, ad esempio per 1-2 secondi mentre si esegue un elemento attrezzo con passi senza carattere.

- Con varietà e con spostamento: le modalità di spostamento (il modo con cui ci si sposta sulla pedana) dovrebbero essere varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica.
  - Devono essere eseguiti almeno 2 diversi tipi di passi (non lo stesso passo ripetuto per l'intera S).
  - Parte della S deve essere eseguita in spostamento (non S completa nello stesso posto della pedana).
  - Parte della S deve essere eseguita in posizione eretta (non la S completa sdraiata, in ginocchio, seduta, ecc.).

- Non possono essere eseguiti elementi pre-acrobatici, lanci alti, DA, DB con valore di 0.20 p. o più.

Valutazione
Le composizioni con meno di 2 combinazioni di passi di Danza valide saranno penalizzate di 0.30 p. ciascuna assenza.

La combinazione di passi di Danza non sarà valida se è disattesa qualsiasi parte delle richieste per ciascuna componente artistica (es., perdita di equilibrio con appoggio o caduta, perdita dell'attrezzo, 5 o più secondi senza contatto con l'attrezzo, attrezzo statico).

Per essere valida, la combinazione di passi di Danza deve essere eseguita con tutti i requisiti richiesti; l'assenza di uno qualsiasi dei requisiti invaliderà la combinazione di passi di Danza (es., 6/8 secondi, a ritmo, con carattere, con varietà e spostamento, senza elementi proibiti).

Spiegazioni / Esempi	
Cosa succede se una ginnasta danza per 6/8 secondi soddisfacendo tutti i requisiti e dopo 6/8 secondi, mentre sta ancora danzando, perde l'attrezzo?	La ginnasta ha soddisfatto la definizione e la combinazione di passi di Danza è riconosciuta. L'Esecuzione penalizzerà per la perdita.
Cosa succede se una ginnasta esegue passi di danza ininterrottamente per 16 secondi?	Se ci sono 2 combinazioni di 6/8 secondi, ciascuna delle quali soddisfa tutti i requisiti, saranno riconosciute 2 Combinazioni di passi di danza. Se uno qualsiasi dei requisiti è assente in una qualsiasi delle parti, ma tutti i requisiti sono completati entro 16 secondi, si tratta di 1 combinazione di passi di Danza.

6. CAMBI DINAMICI: CREARE CONTRASTI – ED EFFETTI CON LA MUSICA

Cambi dinamici: definizione
Una composizione strutturata su un brano musicale specifico utilizza i cambi di tempo e d'intensità per costruire un'idea guida e creare contrasti riconoscibili dal pubblico.

Il tempo è conosciuto anche come ritmo/andamento: la frequenza del tempo delle battute o la cadenza della musica.

Per creare cambi Dinamici, il tempo e l'intensità dei movimenti della ginnasta, così come il movimento dell'attrezzo, dovrebbero rispecchiare i cambi nel tempo e nell'intensità della musica.

Una mancanza di contrasto nel tempo e intensità può creare monotonia e una perdita di interesse del pubblico.

I cambi dinamici possono creare contrasti in modi differenti, in armonia con la struttura della musica:

1. I contrasti nel tempo o nell'intensità dei movimenti che appaiono istantaneamente, da una parte dell'esercizio alla parte successiva.

2. Un aumento o una riduzione graduale nel tempo o nell'intensità dei movimenti, all'interno di una parte dell'esercizio.

3. Creare un contrasto attraverso il movimento (min.2) che dimostri intenzionalmente tempo/intensità che sono contrapposti al tempo/intensità generale. Gli esempi includono l'esecuzione di qualche battuta(e)/frase(i) musicale in modo estremamente lento o estremamente veloce.

Esistono molti altri modi per modificare il tempo e l'intensità, es., brevi arresti/pause/pose o movimenti singoli con cambi continui di tempo/intensità durante il movimento. Solo i 3 modi definiti sopra sono riconosciuti come componente richiesta per la valutazione Artistica. Altri modi per modificare il tempo e l'intensità possono contribuire all'idea guida, all'espressione e/o possono creare Effetti.

Anche se la musica stessa non presenta cambi Dinamici chiari, la ginnasta può realizzare dei cambi Dinamici attraverso i movimenti. Tali cambi devono essere eseguiti in modo molto chiaro, per poter essere riconosciuti come un contrasto di tempo o di intensità.

Effetti con la musica: definizione

È riconosciuto come un "Effetto con la musica", il posizionamento strategico di specifici movimenti del corpo e/o dell'attrezzo, coreografati per evidenziare momenti musicali significativi, creando un'unione unica che attiri l'attenzione del pubblico. L'Effetto favorisce/esalta la relazione originale tra musica specifica e movimenti specifici sviluppati dalla ginnasta (ossia, una composizione unica che si distingue da tutte le altre).

Il momento musicale può essere un accento forte, un tono lungo, una breve sequenza di accenti, ecc. Il momento musicale deve essere significativo – deve distinguersi chiaramente dagli accenti o toni precedenti e successivi – per la sua intensità o per la sua qualità/carattere. Tali momenti musicali sono disponibili in tutti i tipi di composizioni musicali e non è necessario aggiungere alcun "effetto sonoro" alle composizioni musicali originali.

Sia i movimenti semplici che quelli complessi possono creare un Effetto quando sono eseguiti con una chiara intenzione di evidenziare un momento specifico della musica.

Esempi di movimenti complessi:

- Una DB con svariati accenti nei movimenti
- Una DB con una certa durata, es., una rotazione
- Un elemento tecnico d'attrezzo unico, innovativo o difficile

Esempi di movimenti semplici:

- Fissare una DB
- Assumere una posa (escluse la posa iniziale e la posa finale dell'esercizio)
- Un gran calcio/spinta
- Un elemento tecnico d'attrezzo semplice coordinato con un movimento corporeo

Esempi di movimenti che sono troppo piccoli o troppo generici per essere riconosciuti come Effetto:

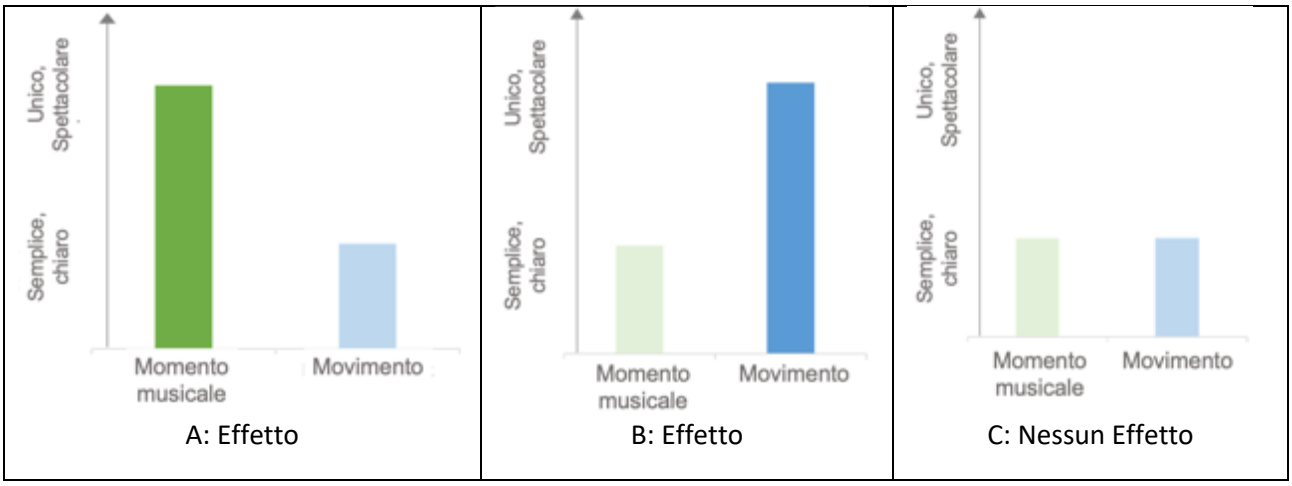
- Uno chassé
- Un lancio di base con il braccio(a)
- Una posa creata usando solo il(le) braccio(a)/testa

Spiegazioni/Esempi
La natura di una combinazione di passi di Danza è di dare priorità all'armonia tra le modalità di spostamento e la musica (ritmo e accenti). Di conseguenza, le modalità stesse non saranno riconosciute come Effetto. Può essere riconosciuto come un Effetto, se una combinazione di passi di Danza, oltre alle modalità, contiene un'unione aggiuntiva di movimenti specifici che enfatizzano accenti specifici.

L'effetto è creato attraverso l'unione unica di movimento e musica. Il movimento e la musica insieme devono avere un impatto sufficiente per trametterе un'impressione.

- Se il momento musicale è davvero notevole – si distingue da tutte le altre parti della musica – l'unione può essere realizzata da un movimento "semplice" o "standard" strategicamente coreografato (Figura A).

- Se l'elemento corporeo e/o dell'attrezzo è davvero notevole – sorprendente, innovativo, spettacolare – l'unione può essere realizzata da un tempismo perfetto con un momento musicale che è forte e chiaro ma non unico per intensità, qualità o carattere (Figura B).
- Se il momento musicale non è unico per intensità, qualità o carattere, e il movimento è semplice o standard, la loro unione – sebbene correttamente sincronizzata – normalmente non ha un impatto sufficiente per creare un Effetto (Figura C).



Requisiti
Minimo 2 cambi Dinamici o Effetti con la musica. Esempi: 2 cambi Dinamici + 0 Effetti, 1 cambio Dinamico + 1 Effetto o 0 Cambi dinamici + 2 Effetti.

Le composizioni con meno di 2 cambi Dinamici o Effetti con la musica saranno penalizzate 0.30 p. per ciascuna mancanza.

Cambi Dinamici: valutazione
I cambi Dinamici possono essere riscontrati in qualsiasi parte dell'esercizio, comprese le combinazioni di passi di Danza.

Difficoltà e onde totali del corpo che includano un chiaro cambio di tempo o intensità, es., un rapido pivot Fouetté, una serie di balzi/salti eseguiti con spostamenti ampi ed estesi, un'onda del corpo molto lenta o rotazioni molto veloci nel R, sono riconosciuti come possibilità Dinamiche solo quando accompagnati da un chiaro cambiamento nella musica ed eseguiti come un chiaro contrasto nel tempo/intensità rispetto agli elementi prima/dopo.

Se la musica presenta un chiaro cambio Dinamico che la ginnasta non riesce a sottolineare attraverso i movimenti, questo non viene automaticamente penalizzato come cambio Dinamico mancante: potrebbero esserci altri 2 cambi Dinamici/Effetti nell'esercizio. Tuttavia, se non si rispetta un chiaro cambio di tempo/intensità nella musica, è applicata una penalità per Ritmo.

Effetti con la musica: valutazione

Per essere riconosciuto, un Effetto deve essere eseguito con un tempismo perfetto con la musica. Non è riconosciuto un tentativo di creare un Effetto, eseguito leggermente prima o dopo il momento giusto della musica.

7. COLLEGAMENTI

Definizione
Un collegamento è una "congiunzione" tra i movimenti o le Difficoltà. Collegamenti ben sviluppati e/o passi di collegamento sono necessari per creare armonia e fluidità nella prestazione.

Tutti i movimenti, sia del corpo che dell'attrezzo, devono avere una relazione logica e mirata tra loro, così che un movimento/elemento passi nel successivo per una ragione riconoscibile.

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

Gli elementi dovrebbero unirsi in modo fluido e logico, senza preparazioni prolungate o fermate inutili. Sono accettate fermate volontarie, che sostengano il carattere della composizione o creino pause strategiche.

Gli elementi che sono combinati insieme senza uno scopo chiaro e una logica diventano una serie di azioni non correlate. Questi collegamenti impediscono sia il pieno sviluppo della storia che l'identità unica della composizione. Esempi di collegamenti illogici:

- Passaggi da un movimento/difficoltà di corpo o d'attrezzo a un altro che sono bruschi o illogici
- Cambi bruschi di livello da in piedi al suolo, senza uno scopo e una logica chiari
- Cambi di fronte bruschi per andare in una direzione differente, senza uno scopo e una logica chiari
- Cambi bruschi di direzione nello spostamento, senza uno scopo e una logica chiari
- Cambi di piano o di direzione del movimento d'attrezzo bruschi, senza un passaggio fluido
- Passaggi da un movimento all'altro che sono prolungati, es., prendere tempo per prepararsi per l'elemento successivo

I collegamenti illogici possono dipendere da falli compositivi, da una tecnica non sufficientemente sviluppata o da aggiustamenti durante la prestazione (es., prendere scorciatoie/saltare elementi).

Valutazione
Sarà penalizzata una composizione che contenga una serie di elementi non correlati.

I collegamenti illogici saranno penalizzati 0.10 p. ogni volta, fino a 2.00 p.

Non c'è alcuna penalità per i collegamenti quando la ginnasta interrompe/ferma l'esecuzione della composizione a causa di grandi errori, come la perdita d'attrezzo, la perdita di equilibrio con appoggio o caduta, corsa a causa di un lancio con traiettoria imprecisa o arresto per sciogliere nodi/districare avvolgimenti.

8. RITMO E FINALE CON LA MUSICA

Definizione
I movimenti del corpo e d'attrezzo devono corrispondere esattamente agli accenti musicali e alle frasi musicali.

Sia il corpo che l'attrezzo dovrebbero essere guidati dal tempo della musica.

La fine dell'esercizio dovrebbe corrispondere precisamente con la fine della musica.

Valutazione
Sono penalizzati 0.10 p. ogni volta, fino a 2.00 p., i movimenti che sono eseguiti separatamente dagli accenti o dai cambi di frase, o scollegati dal tempo stabilito dalla musica.

Esempi di situazioni penalizzate per "ritmo":

- Quando un movimento è visibilmente enfatizzato prima o dopo l'accento
- Quando un accento chiaro nella musica è ignorato - non enfatizzato dal movimento
- Quando la ginnasta crea un movimento con accento forte, mentre la musica non ha un accento corrispondente
- Quando i movimenti iniziano involontariamente prima o dopo la frase musicale
- Quando il tempo cambia e la ginnasta non rispetta il cambio di tempo
- Quando l'intensità cambia e la ginnasta non rispetta il cambio di intensità
- Quando la musica termina con una dissolvenza e la ginnasta continua a muoversi velocemente, creando un movimento con accento(i) forte(i) sulla dissolvenza

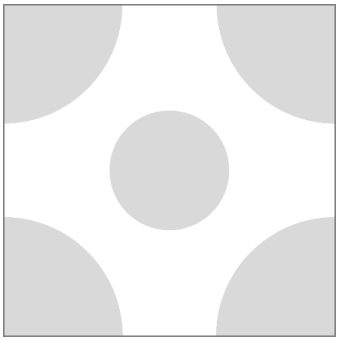
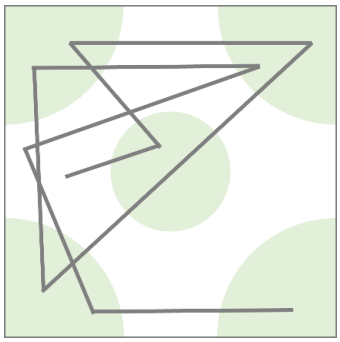
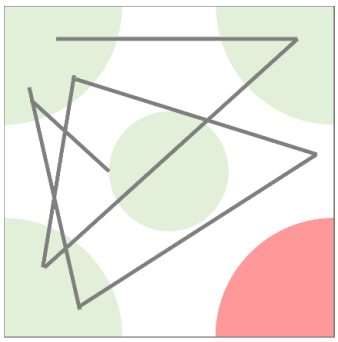
È riconosciuta la penalità per mancanza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio, quando la ginnasta assume la posa finale prima della fine della musica o dopo che la musica sia finita, o non effettua una fermata netta prima di lasciare la pedana.

9. USO DELLO SPAZIO/PEDANA

Ogni composizione dovrebbe dimostrare una buona varietà nell'uso dello spazio, percorrendo tutte le parti della pedana, sviluppando il movimento senza interruzione attraverso la pedana e utilizzando linee differenti sulla pedana, traiettorie differenti e direzioni differenti.

Il movimento è ampio e completo su tutta la pedana, in modo che l'intera pedana sia percorsa dal movimento della ginnasta. Lo spostamento attraverso la pedana è sufficiente quando la ginnasta ha visitato tutte le zone della pedana. Non è necessario toccare fisicamente ciascuno degli angoli.

Penalità 0.30 p. è applicata per uso insufficiente della pedana (non percorse tutte le zone della pedana).

 A: Le zone della pedana sono contrassegnate in grigio	 B: Percorse tutte le zone: Nessuna penalità	 C: Non percorsa la zona anteriore dx: Penalità 0.30 p.

Le direzioni in cui si muove la ginnasta dovrebbero essere variate su tutta la pedana. La ginnasta si sposta da un movimento all'altro affrontando direzioni differenti (avanti, indietro, lateralmente) con un'intenzione chiara, utilizzando traiettorie differenti (linee, curve, cerchi, ecc.) e le modalità di spostamento variano in relazione alla distanza necessaria da percorrere, il tempo e lo stile della musica specifica, ecc. Questa varietà di spostamento evita movimenti monotoni e può contribuire allo sviluppo dell'idea guida.

Il movimento attraverso la pedana e tra livelli differenti dovrebbe essere in continuo sviluppo, senza fermarsi
a lungo in qualsiasi posto della pedana.

10. INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ

L'obiettivo di creare una relazione armoniosa dell'insieme di tutte le componenti Artistiche è creare una idea unitaria. La continuità dei movimenti, dall'inizio alla fine, contribuisce all'armonia e all'unità.

Un grave fallo tecnico, che interrompa la continuità della composizione costringendo la ginnasta a fermare/interrompere l'esecuzione della composizione o a impedire la rappresentazione di un'immagine artistica per 4 o più secondi, è penalizzato 0.60 p., una volta ad esercizio come penalità complessiva alla fine dell'esercizio. Esempi di situazioni che possono causare un'interruzione di continuità:

- Perdita dell'attrezzo con grande spostamento
- Sostituire l'attrezzo perso, rotto o inutilizzabile
- Sciogliere i nodi nella Fune e nel Nastro
- Districare gli avvolgimenti involontari dell'attrezzo
- La ginnasta si ferma, prendendosi del tempo per capire dove riprendere la performance

Durante l'interruzione di 4 o più secondi, nessun'altra componente Artistica è valutata: nessuna penalità aggiuntiva per il Ritmo, ecc. Inoltre, i giudici Esecuzione penalizzano solo il fallo tecnico iniziale, non attribuiscono penalità aggiuntive durante l'interruzione (attrezzo statico, nastro al suolo, ecc.).

Quando il(i) fallo(i) tecnico(i) interrompe(no) la continuità per meno di 4 secondi (una o più volte durante l'esercizio), non è prevista alcuna penalità per "Interruzione di continuità" ed è valutato il ritmo durante tali interruzioni.

Spiegazioni/Esempi
La penalità per interruzione di continuità è applicata in qualsiasi caso in cui l'attrezzo sia perso per più di 4 secondi, anche se la ginnasta continua a ballare: se l'attrezzo non si muove in modo incontrollato e/o rimane fermo per più di 4 secondi, questa è un'interruzione di continuità dell'esercizio con l'attrezzo. Non è prevista alcuna penalità per interruzione di continuità, se la ginnasta è in grado di camuffare la perdita dell'attrezzo, in modo che non sembri affatto una perdita, ma invece sembri l'esecuzione di un esercizio con l'attrezzo (es., la Palla rotola lentamente e la ginnasta balla accanto ad essa), non è applicata alcuna penalità per interruzione di continuità.

FALLI ARTISTICO INDIVIDUALI

Questa tabella deve essere letta tenendo presente le spiegazioni complete contenute nei paragrafi di testo.
Nelle caselle con più punti elencati, tutti i punti elencati devono essere "verificati" affinché la casella sia applicabile, a meno che la casella non specifichi "o".

Penaltità	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
IDEA GUIDA e CARATTERE DEL MOVIMENTO	**Presenti nella maggior parte** dell'esercizio: • È presente un'idea guida • La maggior parte dell'esercizio ha carattere • Buona varietà nelle parti del corpo • Buona varietà nei tipi di movimento	**Presenti in parti** dell'esercizio: • Chiara unità tra i dettagli e la musica • Minimo 4 parti hanno carattere • Con o senza varietà (nessun requisito)	**Non prioritario:** • Meno di 4 parti che abbiano carattere
ESPRESSIVITÀ DEL CORPO	**Pienamente sviluppata in parti** dell'esercizio: • Partecipazione completa in minimo 2 parti • Meno di 4 momenti con partecipazione inesistente	**Sviluppata momentaneamente** o non sviluppata nell'esercizio: • Partecipazione completa in meno di 2 parti *o* • 4 o più momenti con partecipazione inesistente *Può esserci una partecipazione parziale per qualsiasi durata dell'esercizio.*	
ESPRESSIVITÀ DEL VOLTO	**Sviluppata momentaneamente** o non sviluppata nell'esercizio: • Pienamente prioritaria in meno di 2 parti *o* • 4 o più momenti con volto assente o concentrato		
PASSI DI DANZA	**Per assenza di ciascuna** combinazione di passi di Danza a ritmo e con carattere		
CAMBI DINAMICI e EFFETTI (requisito: 2 totali)	**Per assenza di ciascun** cambio Dinamico/Effetto		

COLLEGAMENTI	**Penalità**									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITMO	**Penalità**									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

Penalità	**0.30 p.**	**0.60 p.**	**1.00 p.**
USO DELLA PEDANA	Uso Insufficiente dell'intera pedana		
INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ		La continuità della composizione è interrotta per 4 o più secondi a causa di una grave interruzione tecnica (penalità 1 volta per esercizio)	
INTRODUZIONE MUSICALE	Un'introduzione musicale di 4 o più secondi		
NORME DELLA MUSICA	Musica non conforme alle regole		
Musica-movimento alla FINE DELL'ESERCIZIO	Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio		

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE

I giudici della giuria di esecuzione (E) richiedono che gli elementi siano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.

Ci si aspetta che la ginnasta includa nell'esercizio solo elementi che possano essere eseguiti in completa sicurezza e con un alto grado di padronanza tecnica. Tutte le deviazioni da tale aspettativa saranno sottratte dai giudici-E.

I giudici-E non si occupano del livello delle Difficoltà di un esercizio. La Giuria è obbligata a dedurre equamente qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento o dal collegamento.

I giudici della giuria-E devono rimanere aggiornati sulla Ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quali dovrebbero essere le aspettative di prestazione più attuali di una composizione e devono conoscere come gli standard siano cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche sapere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia eccezionale o speciale.

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

- Errore piccolo 0.10 p.: qualsiasi deviazione minore o leggera dall'esecuzione perfetta
- Errore medio 0.30 p.: qualsiasi deviazione netta o significativa dall'esecuzione perfetta
- Errore grande 0.50 p. o più: qualsiasi deviazione importante o grave dall'esecuzione perfetta

I falli di esecuzione devono essere penalizzati ogni volta e per ciascun elemento in fallo.

Il punteggio finale E: la deduzione finale dell'Esecuzione è sottratta da 10.00 p.

Spiegazioni/Esempi
Le caselle verdi nelle tabelle delle penalità indicano che da questa linea, per ciascun fallo tecnico, può essere applicata solo 1 penalità – la più alta penalità applicabile

2. SPIEGAZIONI PER LE PENALITÀ DI ESECUZIONE

Spiegazioni delle penalità di esecuzione per i movimenti corporei

Per "Segmento corporeo tenuto scorrettamente durante un movimento corporeo", è applicata 1 penalità "per ciascun segmento scorretto" e la penalità è applicata "ogni volta". Questo significa:

- Stesso segmento su ambedue i lati del corpo:
  - Ambedue le ginocchia flesse nello stesso momento: 0.10 p. per "ginocchia" 1 volta
  - Ambedue i piedi non distesi nello stesso momento: 0.10 p. per "piedi" 1 volta

- Salto(i), con preparazione:
  - 1 salto enjambée con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente: 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi = 0.20 p.
  - Chassé con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente + salto enjambée con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente: 0.10 p. per le ginocchia e
  - 0.10 p. per i piedi nello chassé + 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi nel salto = 0.40 p.

- Chassé con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente + salto enjambée con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente + salto enjambée con ambedue le ginocchia e ambedue i piedi tenuti scorrettamente: 0.10 p. per le ginocchia e 0.10
  p. per i piedi nello chassé + 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi nel 1° salto + 0.10 p. per le ginocchia e 0.10 p. per i piedi nel 2° salto = 0.60 p.

- Equilibri e rotazioni eseguiti su una gamba:
  - Il ginocchio della gamba di appoggio e il ginocchio della gamba sollevata sono penalizzati come un segmento: ogni DB è penalizzata al massimo di 0.10 p. per ginocchio(a) piegato(e).
  - Il piede della gamba di appoggio (es., relevé basso o piede ruotato verso l'interno) e il piede della gamba sollevata (es., punta o piede ruotato verso l'interno) sono penalizzati insieme, come un segmento: ogni DB è penalizzata al massimo di 0.10 p. per piede/piedi/relevé tenuti in modo scorretto.

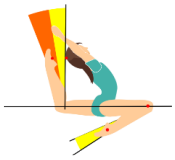
- Elementi di rotazione:
  - Serie di rotazioni verticali, es., 3 chainé, ciascuno con le ginocchia piegate: 0.10 p. per le ginocchia 1 volta = 0.10 p.
  - Serie di elementi pre-acrobatici, es., 3 rovesciate, ciascuna con le ginocchia flesse: 0.10 p. per le ginocchia per ciascun elemento pre-acrobatico = 0.30 p.
  - R con rovesciata + 3 chainé + 2a rovesciata, ciascuna con le ginocchia flesse: 0.10 p. per la 1a rovesciata + 0.10 p. per gli chainé + 0.10 p. per la 2a rovesciata = 0.30 p.

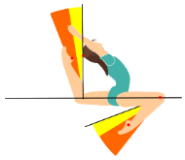
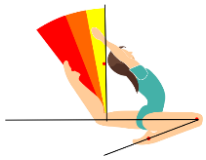
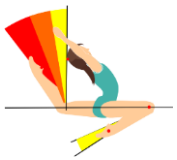
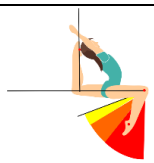
- Vari tipi di spostamento:
  - 6 passi camminando, eseguiti con i piedi tenuti scorrettamente = 1 modalità = 0,10 p. 1 volta
  - passi di marcia, eseguiti con i piedi tenuti scorrettamente = 1 modalità = 0,10 p. 1 volta
  - 1 combinazione di passi di danza con 3 modalità differenti, eseguite con i piedi tenuti scorrettamente = penalità per ciascuna modalità = 0,30 p.

La posizione simmetrica delle spalle e del tronco durante le Difficoltà Corporee è un aspetto essenziale della tecnica corporea, principalmente per la salute della ginnasta. Le posizioni asimmetriche saranno penalizzate come "segmento tenuto scorrettamente".

Deviazioni nelle Difficoltà Corporee:

- Ogni penalità sarà applicata separatamente per ciascun fallo. Se una Difficoltà Corporea ha diverse forme scorrette, la penalità è applicata per ciascuna deviazione dalla forma corretta.

Spiegazioni/Esempi		
Prestazione	**Descrizione**	**Penalità di Esecuzione**
	Deviazione media della divaricata Deviazione media del tronco	0.30 p. + 0.30 p.
	Deviazione media del boucle Deviazione piccola del biche	0.30 p. + 0.10 p.

	Deviazione media del boucle Deviazione media del biche	0.30 p. + 0.30 p.
	Deviazione grande del boucle Nessuna deviazione del biche	0.50 p.
	Deviazione grande del boucle Deviazione piccola del biche	0.50 p. + 0.10 p.
	Nessuna deviazione del boucle Deviazione grande del biche	0.50 p.

Deviazioni e segmenti scorretti negli equilibri Fouetté:

- L'equilibrio Fouetté è 1 DB: è penalizzata per deviazione solo la forma più debole della DB. Tuttavia, ciascuna forma può avere diverse penalità di deviazione, es., divaricata + tronco.
- Ciascun segmento corporeo è penalizzato solo una volta durante la DB (al massimo 0.10 p. per il ginocchio(a), al massimo 0.10 p. per il piede(i), al massimo 0.10 p. per il braccio(a), ecc.).

Salto con tecnica oscillante: i salti hanno 3 fasi. Stacco, fase di volo e arrivo. La ginnasta dovrebbe sviluppare il pieno potenziale del salto (la forma richiesta) durante la fase più alta del volo, invece che 2 forme diverse. Se questo requisito non è soddisfatto, deve essere applicata una penalità per "tecnica oscillante" (movimento kip).

Se durante una Difficoltà di equilibrio si verificano i seguenti errori: forma non mantenuta per minimo 1 secondo e perdita dell'asse con passo supplementare:

- Questa penalità è 0.30 p. + 0.30 p.

Nelle Difficoltà di rotazione, possono verificarsi in combinazione slittamento, saltello e perdita di equilibrio:

- "Slittamento" si riferisce a uno spostamento leggero e fluido durante la rotazione, causato dallo sbilanciamento del centro della ginnasta su differente(i) parte(i) del piede/avampiede di appoggio.
- Un "saltello" è una perdita di equilibrio, generalmente con spostamento, con un improvviso e significativo spostamento durante la rotazione. "Saltare" non significa necessariamente che la ginnasta perda il contatto fisico con il suolo. Un saltello si verifica quando il centro della ginnasta non è più sopra il piede/avampiede d'appoggio e richiede una correzione improvvisa per riprendere il controllo.
- Nella stessa Difficoltà di rotazione, la ginnasta è penalizzata solo una volta per slittamento O una volta per perdita di equilibrio, anche se ci sono diversi falli tecnici in momenti differenti della Difficoltà: slittamento vicino all'inizio, perdita di equilibrio con saltello vicino alla metà e perdita di asse con passo supplementare alla fine = in totale 0,30 p

"Ginnasta statica" si applica quando la ginnasta rimane immobile per 4 o più secondi. Es., dimenticando l'esercizio, la ginnasta rimane ferma in pedana cercando di ricordare per 4 o più secondi.

Spiegazioni delle penalità di Esecuzione per la tecnica con ciascun tipo di attrezzo
Se si forma un piccolo nodo del Nastro e dopo pochi movimenti diventa un nodo medio/grande, è applicata solo 1 penalità per nodo (la penalità più alta per nodo medio/grande).

Il Nastro che rimane al suolo è penalizzato quando la stoffa è ferma al suolo. Nessuna penalità è applicata quando la stoffa si muove sul suolo.

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

Spiegazioni delle penalità di Esecuzione per la tecnica di tutti gli attrezzi
La penalità per "semplice passo sul posto sotto il volo dell'attrezzo" è applicata quando la traiettoria del volo sembra appropriata, ma la ginnasta - intenzionalmente o meno - esegue un piccolo, semplice passo(i) sul posto, senza uno spostamento chiaro in una direzione specifica per salvare l'attrezzo e senza un'evidente relazione con il ritmo e il carattere specifici della musica.

La penalità per traiettoria imprecisa è applicata se è visibile un fallo tecnico dovuto a un lancio impreciso. Per esempio, se la ginnasta deve correre o cambiare la direzione prevista per salvare l'attrezzo da una perdita.

Nella tabella delle penalità, sulla linea per il semplice passo sul posto/traiettoria imprecisa, è applicata solo la penalità più alta applicabile. Esempio:

- Subito dopo il lancio, la ginnasta esegue 4 semplici passi sul posto. Dopodiché la ginnasta capisce che la traiettoria è imprecisa e corre 3 passi verso l'attrezzo, che viene ripreso in volo.
  Penalità totale 0.30 p. per traiettoria imprecisa con 3 passi per salvare l'attrezzo.

La penalità per traiettoria imprecisa è applicata solo quando l'attrezzo è ripreso in volo: se una traiettoria imprecisa termina con una perdita dell'attrezzo, è penalizzata solo la perdita dell'attrezzo, in relazione al numero totale di passi effettuati: passi mentre l'attrezzo è in volo + passi dopo che l'attrezzo è caduto al suolo.

Per tutti i tipi di riprese del Nastro, normalmente l'attrezzo dovrebbe essere ripreso dall'estremità della bacchetta. È permesso riprendere intenzionalmente il Nastro dalla stoffa entro una zona di circa 50 cm. dall'attacco, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale. Se il Nastro è inavvertitamente ripreso dalla stoffa (per errore) o è ripreso dalla bacchetta ma non dall'estremità, è applicata la penalità per "ripresa scorretta".

Tutti gli attrezzi devono essere ripresi senza l'aiuto involontario dell'altra mano. Eccezioni in cui l'altra mano può essere volontariamente usata:

- Fune: con ripresa della Fune aperta
- Cerchio: quando il Cerchio ruota attorno all'asse orizzontale
- Palla: quando la ripresa è fuori campo visivo
- Clavette: quando si riprendono le Clavette unite
- Nastro: quando si riprende intenzionalmente la stoffa

La penalità per ripresa scorretta è applicata quando la ripresa prevista viene interrotta da un movimento aggiuntivo della ginnasta, per salvare l'attrezzo dalla caduta e/o per continuare con il movimento successivo.

Se durante una ripresa l'attrezzo tocca il suolo nello stesso momento in cui la ginnasta tocca l'attrezzo e la ginnasta riprende immediatamente il controllo dell'attrezzo, questa non è una perdita di attrezzo. A

seconda del tipo di ripresa, potrebbe essere applicata una penalità di Esecuzione per ripresa scorretta. Esempi:

- Il Cerchio è ripreso con la mano nello stesso momento in cui la parte inferiore del Cerchio tocca il suolo: Penalità per ripresa scorretta.
- Il Cerchio piatto viene bloccato al suolo usando le gambe nello stesso momento in cui la parte inferiore del Cerchio tocca il suolo: Ripresa corretta, nessuna penalità.
- La bacchetta del Nastro viene bloccata tra le ginocchia nello stesso momento in cui la punta della bacchetta del Nastro tocca il suolo: Ripresa corretta, nessuna penalità.

Spiegazioni delle combinazioni di penalità

Quando si verifica un'interruzione di continuità della prestazione, es., perché una ginnasta rimane ferma per sciogliere un nodo, non è applicata alcuna penalità per "ginnasta statica".

Quando la ginnasta commette svariati falli di Esecuzione con l'attrezzo durante la stessa DB, ciascuna casella nella tabella delle penalità è applicata una volta. Esempio: pivot Fouetté con alterazione del disegno (spirali) + alterazione del disegno (serpentine) + avvolgimento involontario attorno al corpo.
Penalità 0.10 p. per alterazione del disegno + penalità 0.30 p. per avvolgimento = 0.40 p.

Mentre una ginnasta ha perso l'attrezzo e si sta spostando per recuperarlo, ed infine quando si sposta per ritornare nella posizione in pedana (prima di riprendere la prestazione):

- In questo arco di tempo, non è applicata alcuna penalità aggiuntiva per segmenti del corpo e maneggio dell'attrezzo.
- In questo arco di tempo, sono applicate solo le penalità per perdita di equilibrio (con o senza appoggio o caduta) e per ulteriori perdite dell'attrezzo.

MOVIMENTI CORPOREI

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o ampiezza insufficiente nella forma delle onde totali del corpo		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma degli elementi pre-acrobatici		
	Aggiustamento della posizione del corpo (Esempi: durante la preparazione, spostare la posizione delle mani al suolo senza perdere l'equilibrio, ecc.)		
		Ginnasta statica (4 o più secondi)	
Tecnica di base *Durante qualsiasi movimento di collegamento, elementi di rotazione, tutti i tipi di Difficoltà, ecc.*	Segmento corporeo tenuto in modo scorretto durante un movimento corporeo: **1 penalità per ciascun segmento scorretto, applicata ogni volta**: incluso piede/relevé scorretto, posizione del ginocchio, posizione dell'anca, gomito flesso, posizione incontrollata del braccio, spalle sollevate o asimmetriche, posizione asimmetrica del tronco, ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es., saltello senza spostamento, spostamento dell'avampiede o tremolio del piede/gamba di appoggio, involontario movimento compensatorio, ecc.)	Perdita di equilibrio/perdita del centro: movimento supplementare con spostamento (es., passo supplementare, saltello con spostamento, perdita dell'asse con passo supplementare, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo
			Perdita totale di equilibrio con caduta: **0.70**
Salti	Forma scorretta con deviazione piccola	Forma scorretta con deviazione media	Forma scorretta con deviazione grande
	Salto con tecnica oscillante ("movimento kip")		
	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata durante la fase finale dell'arrivo	
Equilibri	Forma scorretta con deviazione piccola	Forma scorretta con deviazione media	Forma scorretta con deviazione grande
		Forma non mantenuta per minimo 1 secondo	
Rotazioni *Ciascuna penalità è applicata 1 volta per DB di rotazione*	Forma scorretta con deviazione piccola	Forma scorretta con deviazione media	Forma scorretta con deviazione grande
	Appoggio involontario del tallone durante un pivot		
	Slittamento		
Elementi pre-acrobatici ed elementi dei gruppi di rotazione verticale	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	

TECNICA CON CIASCUN TIPO DI ATTREZZO

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
		Fune	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: Ampiezza, forma, piano di lavoro o per la Fune non tenuta da entrambi i capi		
	Fune che tocca involontariamente il corpo o il suolo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte di esso senza interruzione dell'esercizio	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte di esso con interruzione dell'esercizio
			Nodo con interruzione dell'esercizio
		Perdita di un capo della Fune	
		Inciampare nella Fune durante salti o saltelli	
		Cerchio	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale, ecc.	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare il Cerchio contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, le rotazioni attorno all'asse del Cerchio, ecc.)	
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni del Cerchio		
		Passaggio attraverso il Cerchio: i piedi inciampano nel Cerchio	
		Palla	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: Palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrata") o visibilmente schiacciata dalle dita	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare la palla contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, dopo i rimbalzi, ecc.)	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con 2 mani (Eccezione: le riprese fuori campo visivo possono essere effettuate con 2 mani)		
		Clavette	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: movimenti irregolari, braccia troppo distanti durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli circoli, ecc.		
	Alterazione della sincronizzazione nella rotazione delle 2 Clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici		

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
		Nastro	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: passaggio o trasmissione imprecisi, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del Nastro		
	Alterazione del disegno formato dal Nastro: Serpentine o spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una parte di esso o attorno alla bacchetta senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una parte di esso o attorno alla bacchetta con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del Nastro rimane involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del Nastro rimane involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	

TECNICA DI TUTTI GLI ATTREZZI

Penalità	Piccolo 0.10	Media 0.30	Grande 0.50 o più
Tecnica		Attrezzo statico	
Traiettorie e riprese	Traiettoria imprecisa e ripresa in volo con **aggiustamento della posizione** o **con 1-2 passi** per salvare l'attrezzo *o* semplice passo sul posto sotto il volo dell'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa in volo **con 3-4 passi** per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa in volo **con 5 o più passi** per salvare l'attrezzo
	Ripresa scorretta: Esempio: ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano per salvare l'attrezzo, ripresa involontaria della stoffa del Nastro, ecc. (Vedi anche Palla, eccezione per 2 mani)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
Perdita dell'attrezzo *Per la perdita di 2 Clavette in successione :* *Il giudice penalizzerà 1 volta in base al numero totale di passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana.*			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: **0.70**
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi **1.00**
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza)**: 1.00**
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva**: 1.00**
			Perdita dell'attrezzo alla fine dell'esercizio (Nessun recupero): **1.00**

1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ

Una squadra deve includere solo gli elementi che tutte le ginnaste possano eseguire in modo sicuro e con un alto livello di estetica e competenza tecnica.

Gli elementi eseguiti molto male non saranno riconosciuti dalla giuria Difficoltà (D) e avranno detrazioni dalla giuria Esecuzione (E).

Un elemento non presente nella tabella delle Difficoltà non è riconosciuto dalla giuria-D e non avrà alcun valore.

Ci sono 2 gruppi di componenti di Difficoltà:

- Difficoltà Corporea (DB) consiste in:
  - Difficoltà Corporea senza Scambi (DB)
  - Difficoltà con Scambio (DE)
  - Elementi Dinamici con Rotazione (R)
- Difficoltà d'Attrezzo (DA) consiste in:
  - Difficoltà con Collaborazione (DC)

Le componenti di Difficoltà che sono specifiche per gli esercizi di squadra:

- Scambi (DE) dell'attrezzo fra le ginnaste
- Collaborazioni (DC) tra le ginnaste e l'attrezzo

Requisiti per le Difficoltà:

<table>
<tr><th colspan="3">Componenti di Difficoltà</th></tr>
<tr><td colspan="2">Difficoltà Corporee (DB)
Come da P.T.</td><td rowspan="4">Difficoltà d'Attrezzo (DA)

Difficoltà con Collaborazione (DC)</td></tr>
<tr><td>Difficoltà senza Scambio (DB)</td><td rowspan="2">Difficoltà con Scambio (DE)</td></tr>
<tr><td>Gruppi di Difficoltà Corporee
Salti minimo 1
Equilibri minimo 1
Rotazioni minimo 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">Elementi Dinamici con Rotazione (R)</td></tr>
</table>

L'ordine di esecuzione delle Difficoltà non è limitato; tuttavia, la disposizione delle Difficoltà dovrebbe rispettare le componenti Artistiche (vedi paragrafo Artistico).

2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)

Definizione

Gli elementi DB sono elementi di salto, elementi di equilibrio ed elementi di rotazione delle tabelle Difficoltà Corporee nel Codice dei Punteggi.

Tutte le DB elencate per gli esercizi individuali sono valide anche per gli esercizi di squadra.

Nel caso vi sia una differenza tra la descrizione del testo della DB e il disegno nelle tabelle, il testo prevale (tabelle e spiegazioni).

Requisiti
Saranno valutate DB in ordine cronologico secondo le richieste dei P.T.
Sono incluse qualsiasi DB del valore di 0.10 p. utilizzata in S, qualsiasi DB del valore di 0.20 p. o più utilizzata nel R e qualsiasi DB utilizzata nella DE.

Se la squadra esegue un numero maggiore di DB richieste dai P.T., saranno valutate solo le prime in ordine cronologico fino al raggiungimento del numero richiesto. Eventuali DB aggiuntive oltre il limite non saranno valutate (nessuna penalità).

Per essere valide, le DB devono essere eseguite da tutte le ginnaste. Le Difficoltà non saranno valide se non sono eseguite da tutte le ginnaste, sia per un fallo di composizione che per un fallo tecnico di 1 o più ginnaste.

In un esercizio di squadra, 1-2 ginnaste possono eseguire 1 o più DB, per esempio allo scopo di esaltare la coreografia o supportare la struttura Artistica della composizione (es., durante una Collaborazione, durante i collegamenti tra gli elementi). La DB non è registrata né conteggiata come DB. Una DB eseguita da 3 o più ginnaste conta come un tentativo di DB.

Le DB possono essere eseguite:
- simultaneamente o in rapidissima successione
- dalle ginnaste insieme o in sottogruppi
- con tipi e valori uguali o differenti per le ginnaste

Minimo 1 elemento da ciascun "Gruppo di Difficoltà Corporee" dovrebbe essere presente ed eseguito simultaneamente dalle ginnaste:

- Salti
- Equilibri
- Rotazioni

Queste Difficoltà richieste (minimo 1 per ciascun gruppo) devono essere isolate (non in R o DE).

Per ciascuna "Difficoltà di Gruppo Corporeo" non tentata affatto, non eseguita isolata, o non eseguita simultaneamente da tutte le ginnaste (eccetto quando la mancata partecipazione di 1-2 ginnaste è causata da falli di Esecuzione): la Difficoltà può essere valida se eseguita da tutte le ginnaste in accordo con la sua definizione, ma con penalità:

Penalità: 0.30 p. per ciascuna "Difficoltà del Gruppo Corporeo" mancante

Le DB che non sono utilizzate per soddisfare i requisiti di "Difficoltà del Gruppo Corporeo" possono essere eseguite:
- Simultaneamente
- In rapida successione
- In sottogruppi
- In R
- In DE

Spiegazioni/Esempi	
Se un esercizio di squadra ha 3 DB e 6 DE (totale: 9 Difficoltà), c'è una penalità per meno di 4 DB eseguite e quali Difficoltà sono valutate?	Sì, c'è una penalità di 0.30 p. per meno di 4 DB. Eventualmente è prevista anche una penalità di 0.30 p. se non è presente una "Difficoltà di Gruppo Corporeo". Possono essere valutate in ordine cronologico solo 5 DE al massimo.

Se una DB è eseguita in rapida successione o in sottogruppi, sarà penalizzata?	un minimo di 1 elemento per ciascuna "Difficoltà di Gruppo Corporeo" dovrebbe essere presente ed eseguito simultaneamente da tutte le ginnaste; questi non possono essere eseguiti in sottogruppi. Penalità 0.30 p. se questo requisito non è soddisfatto. Non ci sarà alcuna penalità per le DB in rapida successione e in sottogruppi, se ciascuna "Difficoltà di Gruppo Corporeo" è presentata isolata in altre parti dell'esercizio.

Non è permessa l'esecuzione simultanea di 3 o più DB differenti. Questa conta come un tentativo di 1 DB e non è valida.

Spiegazioni/Esempi
Non è permesso eseguire 3 diverse DB contemporaneamente. Esempio: • 3 ginnaste salto enjambée • 1 ginnasta salto "Cosacco" • 1 ginnasta pivot attitude

Valore

Le DB sono valide quando eseguite in accordo con i requisiti tecnici elencati nelle tabelle di Difficoltà.

La DB di valore inferiore eseguita da 1 delle ginnaste determinerà il valore della DB della squadra.

Requisiti per il maneggio d'attrezzo

Ciascuna DB deve essere eseguita con minimo 1 elemento tecnico attrezzo eseguito in accordo con la propria definizione. Le ginnaste possono eseguire gli stessi o differenti elementi tecnici attrezzo.

Fino a quando 1 elemento tecnico attrezzo è completato da ciascuna ginnasta durante la DB, questo elemento attrezzo, o qualsiasi maneggio attrezzo aggiuntivo, può essere eseguito trasmettendo/passando/scambiando l'attrezzo tra le ginnaste. Questo principio è valido solo per DB eseguite in sincronia o in sottogruppi separati; non può essere utilizzato in successione per creare una CC.

Spiegazioni/Esempi	
Durante una DB di equilibrio, tutte le ginnaste rotolano la Palla al suolo e 1 ginnasta esegue questo rotolamento verso una compagna	<u>DB valida:</u> Tutte le ginnaste eseguono l'elemento tecnico "rotolamento al suolo" (questo elemento tecnico non richiede una ripresa)
Durante una DB di equilibrio, tutte le ginnaste palleggiano la loro Palla a una compagna. Dopo la DB di equilibrio, 1 ginnasta non riceve mai alcuna palla perché un'altra ginnasta riceve 2 palle	<u>DB non valida:</u> L'elemento tecnico "palleggio e ripresa" non è stato completato da 1 ginnasta
Durante una DB di salto, tutte le ginnaste eseguono un lancio medio/alto del loro Cerchio a una compagna	<u>DB valida:</u> Tutte le ginnaste eseguono l'elemento tecnico "lancio medio/alto" DE valida
Durante una DB di salto, tutte le ginnaste eseguono in successione un palleggio a una compagna	<u>DB non valida:</u> La DB con trasmissione dell'attrezzo tra le ginnaste è consentita solo con sincronia o in sottogruppi separati <u>CC non valida con DB</u>
Durante una DB di pivot, tutte le ginnaste eseguono delle spirali e poi 3 ginnaste eseguono un echappé in successione ad una compagna	DB valida: Le spirali convalidano la Difficoltà Corporea. <u>CC non valida con DB</u>

Validità
La DB non sarà valida nei seguenti casi:

- Non eseguita da tutte le ginnaste
- Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di DB
- Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante l'esecuzione della DB
- Perdita dell'attrezzo durante l'esecuzione della DB
- Elemento tecnico d'attrezzo non eseguito in accordo con la definizione o ripetuto identico
- Arrivo in ginocchio(a)
- Difficoltà iniziata al di fuori della pedana
- Qualsiasi parte della Difficoltà eseguita dopo la fine della musica

3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO

Vedere Esercizi individuali

4. DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO (DE)

Definizione
Uno Scambio d'attrezzo con lancio medio/alto e/o lungo in cui tutte le ginnaste devono partecipare a 2 azioni:

- Lanciare il proprio attrezzo a una compagna
- Ricevere l'attrezzo da una compagna, riprendendolo dal volo

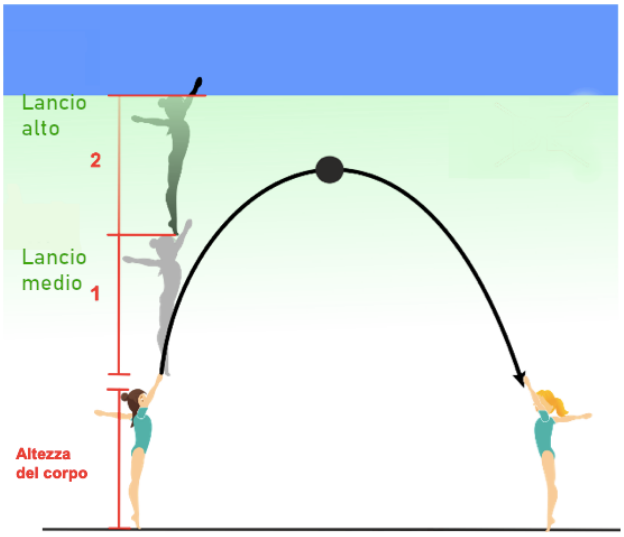
Spiegazioni/Esempi		
Definizione DE		
↗ Lanciare il proprio attrezzo a una compagna	Base	↓ Ricevere l'attrezzo da una compagna

Una DE è valida solo quando lo Scambio d'attrezzo tra le ginnaste è eseguito con lanci medio/alti o lunghi, (nessun boomerang). Uno Scambio che non sia né medio/alto né lungo non è valido.

Ciascuna ginnasta deve riprendere l'attrezzo ricevuto da una compagna affinché la DE sia valida.
Non è valida una DE con un rilancio diretto ad una compagna, un palleggio ad una compagna o un rotolamento ad una compagna.

Tipi di lancio: l'altezza/distanza del lancio è misurata dal punto in cui l'attrezzo viene rilasciato.

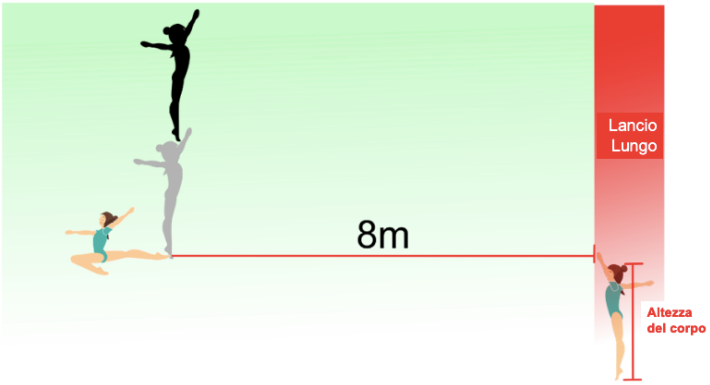
- Lanci medio/alti sono determinati dall'altezza richiesta: da 1 a più di 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi.



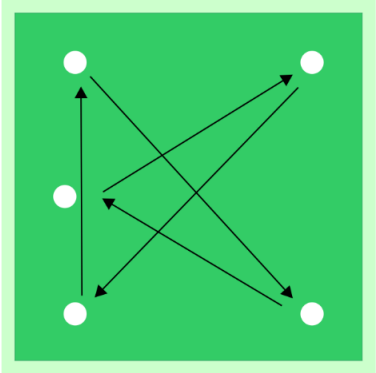
- I Lanci Lunghi sono determinati dalla distanza di minimo 8 metri tra le ginnaste. La distanza di 8 metri deve essere tra quelle ginnaste che scambiano tra loro al momento del lancio e/o al momento della ripresa.

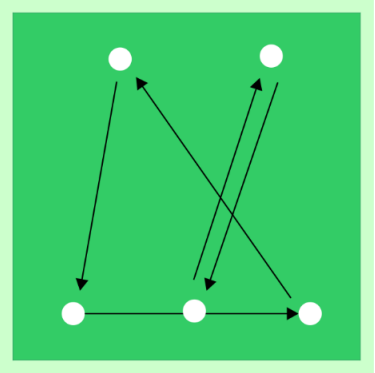
  Esempio: Lancio lungo:

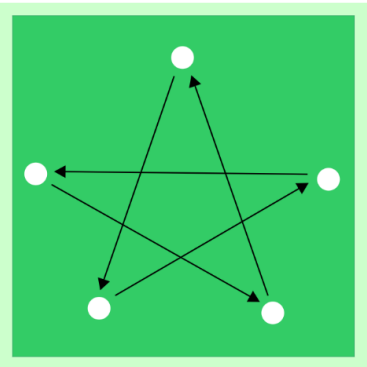
  DE con lancio lungo dell'attrezzo (minimo 8 metri)

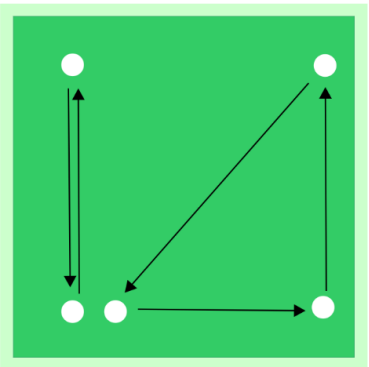


Esempi di formazioni con 8 metri di distanza (indipendentemente dall'altezza)

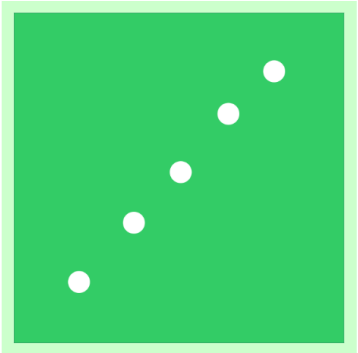








Esempi di formazioni senza 8 metri di distanza



Spiegazioni/Esempi	
Quando tutte le ginnaste tentano di lanciare l'attrezzo con una distanza di 8 metri e un'altezza bassa ma 2 ginnaste in un sottogruppo hanno meno di 8 metri: la DE è valida?	No, la DE non è valida. Se il lancio non è medio/alto, tutte leg innaste devono eseguire il lancio con una distanza min. 8 metri.

Difficoltà con Scambio con 1 tipo di attrezzo: può essere eseguita dalle ginnaste che lanciano insieme nello stesso momento, o in sottogruppi che lanciano in momenti differenti:

- Con altezze uguali o differenti dei lanci dell'attrezzo
- Con le ginnaste sul posto o in spostamento
- Con la DE eseguita in sottogruppi: per essere valida, il 1° sottogruppo deve riprendere l'attrezzo prima che il 2° sottogruppo lanci l'attrezzo.

Difficoltà con Scambio con 2 tipi di attrezzo: può essere eseguita da tutte le ginnaste che lanciano insieme nello stesso momento, o in sottogruppi che lanciano in momenti differenti:

- Con altezze uguali o differenti dei lanci dell'attrezzo
- Con le ginnaste sul posto o in spostamento
- Con la DE eseguita in sottogruppi: per essere valida, il 1° sottogruppo deve riprendere
- l'attrezzo prima che il 2° sottogruppo lanci l'attrezzo.
- Con la DE eseguita in sottogruppi: per essere valida, ciascun sottogruppo deve avere lo

stesso attrezzo (es., sottogruppo 1: 3 Palle; sottogruppo 2: 2 Cerchi).

Spiegazioni/Esempi	
Le ginnaste lanciano l'attrezzo in sottogruppi: Il 1°sottogruppo: 2 ginnaste eseguono uno Scambio con una distanza di 8 metri e un'altezza bassa. Dopo, il 2° sottogruppo: 3 ginnaste eseguono uno Scambio con un lancio medio/alto. La DE è valida?	Sì, la DE è valida. È possibile eseguire Scambi con diverse altezze dei lanci dell'attrezzo quando eseguiti dalle ginnaste insieme o in sottogruppi in momenti differenti.

Spiegazioni/Esempi	
Scambio dell'attrezzo tra le ginnaste	
●	Quando la Palla viene ripresa a 2 mani (indipendentemente dal numero di ginnaste), la Difficoltà con Scambio è valutata, con una penalità di Esecuzione (ogni volta).
	La Difficoltà con Scambio è valida con il lancio di 1 Clavetta così come con il lancio di 2 Clavette. Il lancio di 2 Clavette incastrate è considerato come il lancio di 1 Clavetta.
	Uno scambio con il lancio del Nastro è valido solo se l'attrezzo è totalmente libero in volo per qualsiasi durata di tempo (no boomerang). Per tutte le riprese del Nastro, l'attrezzo dovrebbe normalmente essere ripreso dall'estremità della bacchetta. È consentito riprendere intenzionalmente il Nastro per la sua stoffa entro una zona di circa 50 cm dall'attacco, a condizione che questa ripresa sia giustificata per il movimento successivo o la posa finale. **Se il Nastro rimane involontariamente impigliato nella stoffa** (per errore), l'elemento tecnico non è valido e **lo Scambio non è valido.**

Requisiti
Saranno valutate le DE in ordine cronologico.

La Difficoltà Corporea Isolata (DB) con qualsiasi valore può essere eseguita sia sul lancio, sia sotto il volo, sia sulla ripresa della DE. La DB e la DE sono valutate entrambe e saranno conteggiate nel numero totale delle DB e delle DE.

Spiegazioni/Esempi			
DB qualsiasi valore	Difficoltà Corporea (DB) può essere eseguita una volta durante DE:		
	Sul lancio	Sotto il volo	Sulla ripresa
	↗ ↘	↗ ↘	↗ ↘
	DB	DB	DB

La DB eseguita nella DE è valida solo quando la medesima DB viene eseguita da tutte le ginnaste. Se sono eseguite DB differenti, questo conta come un tentativo di 1 DB e la DB non è valida. La DE è valutata.

Ciascuna DB (ciascuna casella) è contata una sola volta. Se è ripetuta la stessa DB (stessa casella), la ripetizione non è valida (nessuna penalità) e conta come tentativo di DB. La DB eseguita come Difficoltà Corporea senza Scambio non può essere ripetuta nella DE. La DE è valutata.

Ciascuna DB richiede un elemento tecnico attrezzo valido:

- Una DB isolata sotto il volo di un lancio medio/alto può essere eseguita solo una volta in ciascun esercizio.
- Se la DB è eseguita con un lancio o una ripresa ripetuti in modo identico, la DB non è valida.

Se la DE non è valida, la DB può essere valida se eseguita in accordo con la sua definizione e con un elemento tecnico attrezzo valido.

La DB definita da una rotazione o da una posizione al suolo può essere conteggiata solo come DB e non come criterio aggiuntivo.

Se durante uno Scambio è eseguita più di 1 DB, solo la 1ª DB è valutata come DB e solo la 1ª DB è conteggiata nel numero totale delle DB. La DE è valutata.

Valore della DE

Valore di base e simbolo delle Difficoltà con Scambio: 0.20 p.

Il valore della DE può essere incrementato dai criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi sono validi solo se eseguiti in modo identico da tutte le ginnaste nel modo seguente:

- Quando eseguiti con attrezzi uguali (es., 5 Palle): esecuzione identica, es., 5 Palle riprese in modo identico "senza aiuto delle mani".
- Quando eseguiti con attrezzi differenti (es., 3 Cerchi e 2 paia di Clavette):
    - Criteri identici eseguiti con ciascun attrezzo, es., 3 Cerchi sono ripresi in modo identico "fuori campo visivo" e 2 Clavette sono riprese in modo identico "senza aiuto delle mani".
    - Per ciascun tipo di attrezzo, deve essere eseguito lo stesso numero di criteri sul lancio e/o sulla ripresa.
- Rotazione durante il lancio e/o sotto il volo: ciascuna rotazione deve essere eseguita in modo identico da tutte le ginnaste (dello stesso gruppo ed eseguite con la medesima variazione).

I criteri eseguiti immediatamente prima del lancio dell'attrezzo o immediatamente dopo la ripresa non sono considerati per il valore della DE.

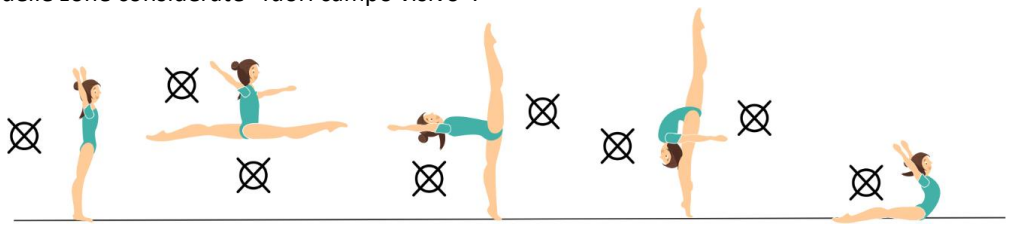
Non è possibile eseguire una ripetizione identica dello stesso criterio: la ripetizione dello stesso criterio non è valutata (nessuna penalità). Lo Scambio potrebbe essere ancora valido.

Gli Scambi per tutte le ginnaste possono essere dello stesso valore o di valori differenti: il valore più basso della DE eseguito da 1 delle ginnaste determinerà il valore della DE per la squadra.

Tabella riassuntiva dei criteri generali per DE: durante il lancio, sotto il volo dell'attrezzo e durante la ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Criteri generali per tutti gli attrezzi
⊠	Fuori campo visivo
≠	Senza aiuto delle mani
⚲	Rotazione
=	Posizione al suolo

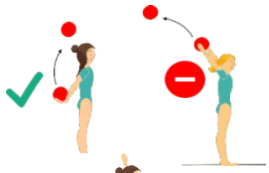
Tabella riassuntiva dei criteri specifici per DE: durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

Spiegazioni/Esempi	
Criteri generali per DE	
Valore 0.10 ⊠	**Fuori campo visivo** Esempi delle zone considerate "fuori campo visivo":  - **Per tutti i tipi di elementi attrezzo:** • Il criterio "fuori campo visivo" è valutato per la posizione della parte del corpo che esegue l'elemento(i) attrezzo(i): ○ spirali e serpentine: quando la mano si trova in una posizione conforme alle zone di cui sopra. ○ altre basi: quando la maggior parte del braccio che lavora, o la maggior parte della gamba che lavora, si trova in una posizione conforme alle zone di cui sopra.

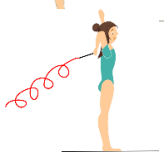
- Gli elementi attrezzo eseguiti di fronte o lateralmente al corpo non sono validi per questo criterio anche se il tronco è flesso indietro.
- L'intera base attrezzo o l'azione completa tra le 2 o più azioni definite, deve essere eseguita fuori campo visivo. Eccezioni:
  - Rotolamenti lunghi e scivolamenti sono "fuori campo visivo" se qualsiasi parte (iniziale, intermedia o finale) della base è eseguita in una zona definita come "fuori campo visivo".
  - Moulinets sono "fuori campo visivo" se minimo 2 dei 4 circoli sono eseguiti in una zona definita come "fuori campo visivo".

- **Per lanci/rimbalzi/rilanci:**
- Non è sufficiente che l'attrezzo vada indietro: il braccio che lancia o l'altra parte del corpo che esegue il lancio/rimbalzo/rilancio deve trovarsi in una zona definita come "fuori campo visivo".

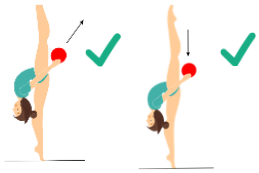
- **Per elementi eseguiti con l'aiuto della(e) mano(i):**
- "Fuori campo visivo" generalmente è riconosciuto solo per tecniche dove il braccio utilizzato è basso/dietro, non per tecniche dove il braccio utilizzato è alto/dietro (vicino alla testa), eccetto per i seguenti 3 punti:



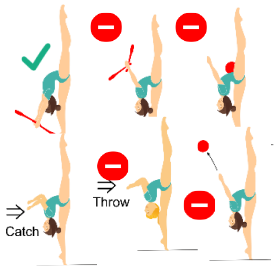
  - Per spirali e serpentine, "fuori campo visivo" è riconosciuto anche quando il braccio utilizzato è in alto/dietro e la mano utilizzata è dietro la linea verticale.



  - Quando il tronco è flesso indietro sotto l'orizzontale, "fuori campo visivo" è riconosciuto per le basi eseguite in qualsiasi punto del lato posteriore/dietro del tronco.



  - Quando il tronco è flesso indietro sotto l'orizzontale, "fuori campo visivo" è riconosciuto per le basi eseguite sul tronco/lato anteriore del corpo all'altezza del torace/petto o più in basso. Questo punto non si applica a nessun tipo di azione di lancio, ma alle riprese dopo lanci piccoli, ecc.



.

- Quando la ginnasta è distesa a terra, supina: le basi eseguite con l'aiuto delle mani, con le braccia sopra la testa, non sono "fuori campo visivo".

- "Fuori campo visivo" non è riconosciuto per la Palla ripresa con 2 mani dietro al collo con entrambe le braccia flesse.

- **Per gli elementi attrezzo eseguiti senza aiuto della(e) mano(i):**
- Tutte le basi eseguite senza mani mentre la ginnasta è a testa in giù in una ruota sono considerate fuori campo visivo.

Valore 0.10

Senza l'aiuto delle mani

L'attrezzo deve avere un movimento tecnico completamente autonomo senza l'aiuto delle mani, che può avere inizio:

- Con un impulso da un'altra parte del corpo
- Con un impulso iniziale dalla mano(i), ma successivamente l'attrezzo deve avere un movimento tecnico completamente autonomo senza la(e) mano(i).
- Per rotolamenti lunghi e scivolamenti: possibile anche con un impulso iniziale della(e) mano(i), quando il rotolamento o lo scivolamento terminano senza usare le mani

	Non valido per: • ripresa diretta in rotazione sul braccio teso ( ) • lancio/ripresa dell'attrezzo sul dorso della(e) mano(i) • ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta
Valore 0.10	**Posizione al suolo** Elementi d'attrezzo eseguiti rimanendo in posizione al suolo, dall'inizio alla fine della DA: • Al suolo, appoggio prono su qualsiasi parte dello stomaco e/o del torace • Al suolo, appoggio supino su qualsiasi parte del dorso e/o collo • Sdraiate completamente sul fianco La posizione delle gambe è libera. Per basi con 2 o più azioni è sufficiente essere nella posizione al suolo durante l'azione che ha 2 criteri (abbandono o ripresa). **Esempi di posizioni VALIDE come "posizione al suolo":** **Esempi di posizioni NON valide come "posizione al suolo":**

Valore 0.10	**Rotazione** • Minimo 360° • L'intera definizione della base deve essere mostrata/eseguita in qualche fase della rotazione. È acconsentito che la base sia completata prima che venga completata la rotazione. Per i rotolamenti lunghi, l'impulso per il rotolamento e l'impulso per la rotazione possono essere eseguiti contemporaneamente. • Questo criterio non è valido per le DB che includano una rotazione. • Questo criterio può essere combinato con la "posizione al suolo" se la rotazione di 360° è eseguita mentre si mantiene la posizione al suolo dall'inizio alla fine della base.

Simbolo	Criteri specifici del lancio + 0.10 p. ogni volta	Simbolo	Criteri specifici della ripresa + 0.10 p. ogni volta
			Passaggio attraverso il Cerchio ( ) con tutto o una parte del corpo durante la ripresa. Minimo 2 grandi segmenti del corpo devono durante attraverso il Cerchio. Esempio: testa/collo + tronco; braccia + tronco; tronco + gambe, ecc.

	Lancio dopo rotolamento al suolo: ○ Valido solo quando eseguito con ⧺		**Rimbalzo diretto sul corpo senza alcuna fermata, senza braccio(a) o mano(i):** ○● **Nota:** I rimbalzi sul braccio(a) o mano(i) non sono validi come , ma il criterio ⧺ è assegnato per rimbalzo sul braccio(a) o altre parti del corpo
			Ripresa diretta dell'attrezzo in rotolamento su minimo 2 grandi segmenti del corpo **Non valido:** criterio aggiuntivo ⧺ non è assegnato per braccio/mano indipendentemente dalla posizione del palmo **Valido:** criterio aggiuntivo ⊠ è valido se qualsiasi parte del rotolamento è fuori campo visivo
	Lancio di 2 Clavette non incastrate ( ) • Simultaneo • Asimmetrico • Cascade ***Lancio asimmetrico*** *può essere eseguito con 1 o 2 mani nello stesso momento. I movimenti delle 2 Clavette durante il volo devono essere di ampiezza differente (1 lancio più alto dell'altro) e su piano o direzioni differenti.* ***Lancio a Cascade***		**Ripresa simultanea di 2 Clavette non incastrate ( )**
			Ripresa della Palla (●) con 1 mano Senza sostegno aggiuntivo del corpo o dell'altra mano
			Ripresa diretta del Cerchio (○) con rotazioni intorno a un'altra parte del corpo, senza mani **Non valido:** criterio aggiuntivo ⧺ non è assegnato per rotazioni sul braccio teso

Spiegazioni/Esempi
Valutazione del lancio a Cascade
Il lancio a cascade è un lancio di 2 Clavette, 1 dopo l'altra, con ambedue le Clavette in volo nello stesso momento. Il criterio "lancio di 2 Clavette non incastrate" e qualsiasi altro criterio, sono assegnati solo per la(e) Clavetta(e) che vengono scambiate con una compagna, non per una Clavetta lanciata e ripresa dalla stessa ginnasta.

Rimbalzo diretto sul corpo senza alcuna fermata ( ):

- Il rimbalzo fa parte dell'azione principale della DE (parte del lancio iniziale per DE); affinché DE sia valida è necessario riprendere il rimbalzo.
- I criteri eseguiti durante il rimbalzo sono validi: ogni criterio è assegnato al massimo 1 volta, per ripresa e rimbalzo insieme.
- I criteri durante la ripresa dopo il rimbalzo non sono valutati come parte della DE.

Un rilancio alla fine della DE o immediatamente dopo la DE appartiene alla DE ma nessun criterio sarà assegnato (non esiste alcun criterio per "rilancio" e altri criteri non sono assegnati, es., non lancio "senza aiuto delle mani").

Lancio di 2 Clavette non incastrate: questo criterio viene assegnato una sola volta, per un lancio che sia eseguito simultaneo, come asimmetrico o a cascade. I criteri sono assegnati solo per la(e) Clavetta(e) che viene/vengono scambiata(e) con una compagna.

Ripresa diretta del Cerchio con rotazione intorno a un'altra parte del corpo ( ):
se eseguita utilizzando il gomito, il collo, la gamba, ecc. (non il braccio teso), questo criterio sarà valido così come il criterio aggiuntivo "senza aiuto delle mani".

Validità
La DE non sarà valida nei seguenti casi:

- Non tutte le ginnaste partecipano alle azioni di lancio e ripresa
- Non è soddisfatta la richiesta dell'altezza o della distanza del lancio
- DE eseguita in sottogruppi, con attrezzi differenti all'interno di un sottogruppo
- DE eseguita in sottogruppi; il 2° sottogruppo lancia prima che il 1° sottogruppo abbia ripreso
- DE eseguita in successione rapida
- Perdita dell'attrezzo durante DE
- Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante DE
- Collisione delle ginnaste
- Collisione degli attrezzi che influisce sulla traiettoria dell'attrezzo
- Ripresa con rimbalzo al suolo (non dal volo)
- Con rilancio alla compagna, palleggio alla compagna, o rotolamento alla compagna
- Con boomerang
- Nastro ripreso involontariamente dalla stoffa (per errore)
- Difficoltà che inizia al di fuori della pedana
- Ripresa dell'attrezzo dopo la fine della musica

Spiegazioni/Esempi	
Nel caso la DE abbia la traiettoria imprecisa con una penalità di 0.30 o 0.50 p. la DE è valida?	Sì, la DE è valida
Se una ginnasta ha un nodo durante la Difficoltà con Scambio, la DE è valida?	Sì, la DE è valida

5. **ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)**

Definizione
La definizione di R per le coppie/squadre è identica agli esercizi individuali

Requisiti
Sarà contato massimo 1 R.

Tutte le rotazioni nel R devono essere eseguite identiche da tutte le ginnaste (dallo stesso gruppo di rotazioni ed eseguite con la stessa variazione). L'appoggio può essere eseguito su 1 o 2 mani a seconda dell'attrezzo: l'appoggio su 1 mano e l'appoggio su 2 mani sono considerati identici.

Il R che includa rotazioni non identiche eseguite dalle ginnaste durante la base non è valido (nessuna penalità).

Il R che includa rotazioni non identiche eseguite dalle ginnaste dopo la base può essere valido, senza valore per qualsiasi rotazione non identica.

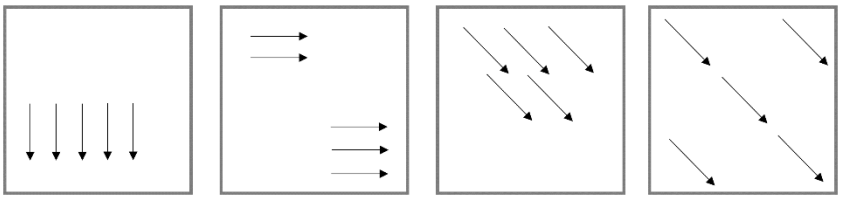
Spiegazioni/Esempi	
3 ginnaste eseguono chainé + capovolta avanti 2 ginnaste eseguono chainé + chainé	R non valido: Rotazioni di base non-identiche
4 ginnaste eseguono chainé + chainé + ruota sugli avambracci 1 ginnasta esegue chainé + chainé + ruota sulle mani	R2 valido (0.20 p.): Base eseguita correttamente con rotazioni identiche 3ª rotazione non valida: Non eseguita con la stessa variazione

R può essere eseguito dalle ginnaste di squadra:

- simultaneamente
- in rapida successione
- in sottogruppi

Se il R è eseguito simultaneamente o in rapida successione, tutte le ginnaste devono eseguire il R nella stessa direzione.

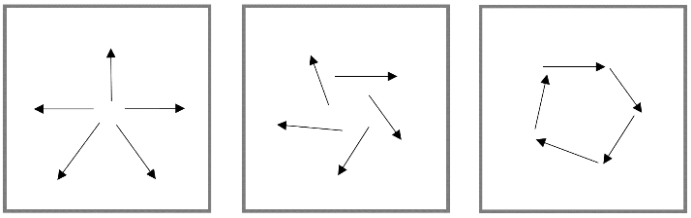
Esempio 1: Stessa direzione



Spiegazioni/Esempi	
Cosa accade se una ginnasta lancia in modo scorretto e la sua direzione ha una deviazione da quella prevista?	Se il R è iniziato nella stessa direzione (intenzione coreografica) ma una traiettoria imprecisa (fallo tecnico) modifica la direzione della ginnasta, questo R è valido con una penalità di Esecuzione per traiettoria e qualsiasi altra conseguenza (formazione, ecc.).

Il R non è valido se le ginnaste eseguono simultaneamente o in rapida successione una formazione in circolo e tutte le ginnaste hanno direzioni differenti di movimento.

Esempio 2: Direzioni differenti

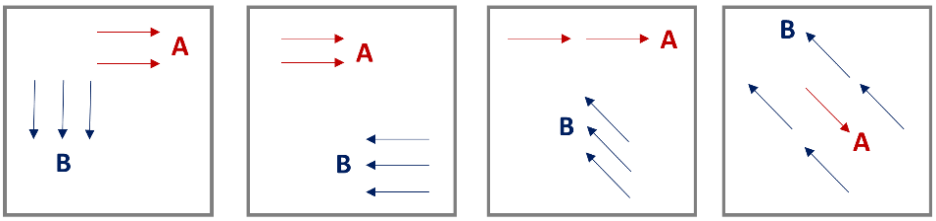


Se il R è eseguito in sottogruppi, ciascun sottogruppo deve avere lo stesso tipo di attrezzo, e ciascun sottogruppo può usare una direzione separata. Tutte le ginnaste nello stesso sottogruppo devono spostarsi nella stessa direzione. Solo quando le ginnaste nel sottogruppo A finiscono il R*, le ginnaste nel sottogruppo B possono iniziare il R**. Se questi requisiti non sono soddisfatti, il R non è valido.

*Finire il R si riferisce a ciò che si effettua per ultimo: la ripresa, la fine dell'ultima rotazione, o eventuali criteri (es., ripresa di un rilancio).

** Iniziare il R si riferisce a ciò che si effettua per primo: il lancio, l'inizio della 1ª rotazione, o eventuali criteri per il lancio (es., rotolamento al suolo).

Esempio 3: R eseguito in sottogruppi



La scelta degli elementi di rotazione è identica agli esercizi individuali.

Lo stesso gruppo di elementi pre-acrobatici e/o lo stesso gruppo di rotazioni verticali può essere usato sia nel R che nella DE.

Quando un elemento pre-acrobatico è collegato a una DB o utilizzato per la coreografia, questo gruppo di elementi pre-acrobatici non può essere ripetuto per il R.

Ciascuna DB (ciascuna casella) viene conteggiata una sola volta: se la stessa DB (stessa casella) è ripetuta, la ripetizione non è valida (nessuna penalità) e conta come tentativo di DB. Una DB ripetuta (0.20 p. o più) non è valida come elemento di rotazione per R.

Valore del R

I criteri e il calcolo del valore del R sono identici agli Esercizi Individuali.

Il valore del R per la coppia/squadra è determinato dal numero minore di rotazioni eseguite e dal numero di criteri di tutte le ginnaste:

Ciascuna rotazione deve essere identica (dallo stesso gruppo ed eseguita con la stessa variazione) affinché tutte le ginnaste siano valutate.

Il tipo di criterio può differire tra i due tipi di attrezzo (es., palle senza mani, cerchi che passano attraverso), ma per essere valutato deve essere eseguito identico con ciascun tipo di attrezzo.

È valutato il numero minore di criteri nel lancio eseguito da tutte le ginnaste.

È valutato il numero minore di criteri nella ripresa eseguito da tutte le ginnaste.

Validità

R non sarà valido nei seguenti casi:

- Senza lancio medio/alto dell'attrezzo
- Assenza di 1 rotazione complete sotto il volo
- 1 o ambedue le rotazioni di base incomplete (non 360°)
- Non sono identiche le rotazioni eseguite da ciascuna ginnasta della squadra
- Non sono rispettati i requisiti per le direzioni delle ginnaste/sottogruppi
- R eseguito in sottogruppi separati, con attrezzi differenti all'interno di un sottogruppo
- R eseguito in sottogruppi separati; 2° sottogruppo inizia prima che il 1° sottogruppo abbia finito.
- Perdita dell'attrezzo
- Ripresa con rimbalzo dal suolo
- Ripresa del Nastro per la stoffa (invece della bacchetta del Nastro)
- Esecuzione con un boomerang in qualsiasi fase
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta
- R eseguito con DB senza rotazione, o una DB definita con rotazione 180°, inclusa l'ultima rotazione di R usata come preparazione per queste DB
- R eseguito con 2 DB del valore di 0.20 p. o più, 1 al lancio e 1 alla ripresa (eccetto in una serie salti en tournant)
- DB del valore di 0.20 p. o più eseguita sotto il volo (permessa solo per la serie di salti en tournant)
- R con serie di salti en tournant: interruzione tra qualsiasi rotazione
- R con serie di salti en tournant: tempistica scorretta del lancio/ripresa:
    - Lancio prima/dopo il 1° salto en tournant
    - Ripresa prima/dopo il 3° salto en tournant
- Difficoltà che comincia fuori dalla pedana
- Ripresa dell'attrezzo dopo la fine della musica

6. DIFFICOLTÀ CON COLLABORAZIONE (DC)

Definizione
Un esercizio di squadra è definito dal lavoro di cooperazione in cui ciascuna ginnasta entra in relazione con 1 o più attrezzi e 1 o più compagne.

La Difficoltà con Collaborazione richiede una coordinazione armoniosa tra le ginnaste, eseguita:

- Tutte le ginnaste insieme o in sottogruppi (coppia, terziglia, ecc.)
- Con varietà di spostamenti, direzioni e formazioni
- Con o senza contatto diretto con le compagne (corpo o attrezzo)
- Con o senza elemento(i) di rotazione
- Con possibilità di sollevamento (al massimo 1 ginnasta alla volta)
- Con possibilità di appoggio sull'attrezzo o sulla(e) ginnasta(e)

Tipi di Collaborazioni
Esistono i seguenti differenti tipi di Collaborazioni:

- Collaborazione senza lanci alti/lunghi dell'attrezzo (CC)
- Collaborazione con lancio medio/alto/lungo dell'attrezzo ed elemento(i) dinamico(i) con rotazione durante il volo dell'attrezzo (CR)
- Collaborazione con lancio multiplo (C↗)
- Collaborazione con ripresa multipla (C⇓)
- Collaborazioni Corpo Libero

Requisiti
Una Collaborazione è valida quando è stata completata con successo da tutte le ginnaste. La fine della Collaborazione avviene quando è completata l'ultima azione richiesta, es.:

- Quando la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione(i) principale(i) riprende l'attrezzo alla fine
- Quando il lancio finale o il rilancio sono ripresi
- Quando l'azione finale della CC è finita

Le ginnaste possono avere ruoli differenti: eseguire l'azione principale – essere collegate alla ginnasta(e) dell'azione principale – creare l'ostacolo – essere collegate all'ostacolo. Affinché la Collaborazione sia valida, ciascuna delle ginnaste deve partecipare attraverso questi ruoli all'azione(i) di Collaborazione – essere coinvolte l'una con l'altra:

- Con contatto diretto
- Passando sopra, sotto o attraverso una ginnasta senza contatto
- Mediante l'attrezzo

Una nuova Collaborazione può iniziare solo quando la Difficoltà di Collaborazione precedente è completata come descritta. Se 2 Collaborazioni si sovrappongono nel tempo, la 2ª Collaborazione non è valida.

I differenti tipi di Collaborazione non possono essere combinati. Conta come un tentativo di 1 DC e non è valido, se 2 Collaborazioni sono eseguite nello stesso momento, es., CR con un lancio multiplo.

Partecipazione in sottogruppi
I sottogruppi devono eseguire il medesimo tipo di Collaborazione. Il valore inferiore della Collaborazione, eseguita da un sottogruppo, determinerà il valore della Collaborazione per la squadra.

Due sottogruppi devono essere collegati tra loro per formare una “unica” Collaborazione valida; il link/collegamento può essere creato da un lancio, rotolamento, palleggio, scivolamento dell’attrezzo tra i due sottogruppi.

È possibile eseguire un’unica Collaborazione suddivisa in due sottogruppi con un tipo di movimento identico (rotazione, passaggio, ecc.) che insieme soddisfino la definizione della Collaborazione principale. In questo caso (movimenti identici) non è richiesto un collegamento.

La Collaborazione non è valida se non esiste tale relazione tra i sottogruppi.

Se i sottogruppi eseguono differenti tipi di Collaborazioni (es., 3 ginnaste eseguono azioni CC mentre 2 ginnaste eseguono un lancio multiplo) questo conta come un tentativo di DC e non è valido.

Gli elementi di rotazione per le Collaborazioni possono essere qualsiasi versione dei seguenti gruppi di elementi di rotazione di 360° completi, elencati nelle tabelle corrispondenti per:

- Elementi Pre-Acrobatici
- Rotazioni verticali (incluse DB con rotazione 360° o più, con valore di 0.10 p.)
- DB con rotazione di 360° o più, valore 0.20 p. o più

Tutti i gruppi di elementi pre-acrobatici autorizzati possono essere inseriti nell’esercizio a condizione che siano eseguiti senza tempo di volo o fissando la posizione verticale tranne che per una breve pausa (massimo 1 secondo) per riprendere l’attrezzo durante l’elemento.

Il tempo di volo o fissare la posizione verticale (più di 1 secondo) sono tecniche non autorizzate di elementi pre-acrobatici. In questo caso l’elemento pre-acrobatico è valutato per la Difficoltà, ma l’Esecuzione penalizzerà 0.30 p. per tecnica non autorizzata.

Gli elementi pre-acrobatici eseguiti “con appoggio su una compagna” e “con appoggio al suolo” sono considerati dello stesso gruppo e se tutte le altre possibilità di variazione sono eseguite in modo identico, queste rotazioni sono considerate identiche (eseguite con la stessa variazione).

Quando alle ginnaste della squadra viene richiesto di eseguire rotazioni identiche (dallo stesso gruppo ed eseguite con la stessa variazione), l’appoggio può essere eseguito su 1 o 2 mani in relazione all’attrezzo: l'appoggio su 1 mano e l'appoggio su 2 mani sono considerati identici.

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

- Una volta in CC, e
- Una volta in CR O nel lancio multiplo O nella ripresa multipla

All’interno di una CR, lo stesso gruppo di elementi pre-acrobatici può essere utilizzato isolato, in serie o ripetuto all'interno della CR in qualsiasi ordine.

Se un gruppo di elementi pre-acrobatici è ripetuto in un’altra Collaborazione, indipendentemente da una variazione differente, questa Collaborazione non sarà valida.

Quando un elemento pre-acrobatico è collegato a una DB o utilizzato per la coreografia, questo gruppo di elementi pre-acrobatici non è registrato dai giudici del DA e può essere ripetuto per una Collaborazione.

Nelle Collaborazioni non c’è alcun limite nell’uso dei gruppi di rotazione verticale e delle DB con rotazioni; ogni gruppo può essere ripetuto liberamente.

<u>Collaborazioni senza lanci alti/lunghi dell'attrezzo (CC)</u>

Ci sono 3 tipi di CC:

- CC con minimo 2 trasmissioni
- CC con azioni identiche eseguite in successione
- CC con costruzione

CC non è valida con un lancio medio/alto o lungo, e non valida durante una DB.

Valore di base della CC: 0.20 p.

- **CC con minimo 2 trasmissioni**

<u>Minimo 2 tipi di passaggio</u> di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possoo essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta

Tipologie di passaggio:

- lancio: piccolo medio
- rotolamenti
- palleggi
- scivolamenti
- respinte
- ecc

- **CC con azioni identiche eseguite in successione**

Tutte le ginnaste della squadra creano una relazione attraverso azioni d'attrezzo successive.

Questo tipo di CC richiede **<u>un minimo di 3 azioni identiche</u>** di relazione con l'attrezzo, **eseguite in successione**, con intervalli uguali tra ciascuna azione:

- 1 ginnasta che esegue l'azione identica minimo 3 volte (minimo 3 azioni) in successione, o
- 2 o più ginnaste che eseguono un'azione identica in successione, per un totale di minimo 3 azioni

Azioni valide che possono essere eseguite con piccoli lanci, rotolamenti sul corpo, rotolamenti al suolo, palleggi, rimbalzi, spinte, scivolamenti, ecc.:

- Distribuzione degli attrezzi alla(e) compagna(e)
- Trasmissioni degli attrezzi alla(e) compagna(e)
- Restituire/inviare un attrezzo alla(e) compagna(e)
- Dare un impulso all'attrezzo di una compagna, questo attrezzo deve eseguire un movimento autonomo prima che possa essere recuperato dalla stessa compagna o da una compagna differente

Per tutti i tipi di azioni, l'attrezzo deve terminare in possesso di una ginnasta: l'attrezzo non può essere lasciato immobile al suolo o non è consentito che si fermi al suolo per essere ripreso da un'altra ginnasta (CC non valida).

La(e) relazione(i) CC può essere eseguita insieme o in sottogruppi.

Ciascuna azione deve iniziare immediatamente dopo che l'azione precedente sia terminata, o più velocemente.

Se la CC viene eseguita in successione ma con intervalli disuguali tra ogni azione: la CC è valida con una penalità di Esecuzione.

Spiegazioni/Esempi	
Intervalli nella CC	
Azioni	**Valutazione**
1 --- 2 --- 3	Intervalli uguali CC valida Nessuna penalità d'Esecuzione
1 -------- 2 --------- 3	Intervalli uguali CC valida Nessuna penalità d'Esecuzione
1 -- 2 --------- 3	Intervalli disuguali CC valida penalità d'Esecuzione 0.10 p.
1&2--------- 3	Azioni 1 e 2 sono simultanee, non successive Intervalli disuguali CC non valida, conta come una DC tentata penalità d'Esecuzione 0.10 p.
1 -- 2 -- 3 ---------- 4	Se tutte le 4 azioni sono necessarie affinché tutte le ginnaste partecipino alla CC: Intervalli disuguali CC valida penalità d'Esecuzione 0.10 p.

Il valore di questo tipo di CC può essere incrementato usando criteri aggiuntivi, quando eseguiti in modo identico dalla ginnasta(i) che esegue l'azione(i) principale(i). Ciascun criterio è +0.10 p., dato una volta per CC.

I criteri aggiuntivi sono riconosciuti per l'azione principale – per la(e) ginnasta(e) che dà l'impulso all'azione. Non sono riconosciuti criteri aggiuntivi per le ginnaste che assistono all'azione principale e/o hanno un ruolo passivo. Esempio: una ginnasta fa rimbalzare la sua palla (azione principale) sulla schiena delle compagne che stanno immobili (ruolo passivo). L'azione principale è eseguita senza criteri.

Simbolo	Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC
⊗	Fuori campo visivo
⧺	Senza aiuto delle mani

- **CC con costruzione**

È valida come CC: **creare una costruzione con gli attrezzi interconnessi** che formino un'immagine con tutti gli attrezzi, chiaramente fissata per 1 secondo.

Questo tipo di CC richiede 1 immagine con tutti gli attrezzi e tutte le ginnaste.

Ciascuno degli attrezzi deve essere fisicamente collegato a un altro attrezzo e ciascuna delle ginnaste deve essere fisicamente collegata all'immagine, tramite l'attrezzo o tramite la(e) compagna(e).
Le ginnaste possono essere in movimento fino a quando è presentata un'immagine fissa.

La posizione iniziale e la posizione finale dell'esercizio non possono essere usate per questo tipo di CC.
Il valore di questo tipo di CC non può essere incrementato utilizzando criteri aggiuntivi.

Collaborazione con lancio medio/alto-lungo dell'attrezzo ed elemento(i) dinamico(i) con rotazione durante il volo dell'attrezzo (CR)

Requisiti per il lancio nella CR:
- Lancio medio/alto = da 1 a più di 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi
- Lancio lungo = distanza di minimo 8 metri

Definizione della CR: 1 o più ginnaste eseguono la seguente sequenza di elementi, denominata “azione principale”:

- Un lancio medio/alto e/o lungo della ginnasta del proprio attrezzo, seguito da
- Un elemento di rotazione durante il volo dell’attrezzo, con perdita del controllo visivo dell’attrezzo, immediatamente seguito da
- Una ripresa della ginnasta del proprio attrezzo o dell’attrezzo di una compagna, immediatamente dopo l’elemento di rotazione che è stato eseguito durante il volo dell’attrezzo con perdita del controllo visivo dell’attrezzo.

La fine della Collaborazione avviene quando la(e) ginnasta(e) che esegue l’azione principale riprende definitivamente l’attrezzo: quando sono stati ripresi il lancio finale, o il rilancio finale, o il rimbalzo finale.

- Il lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta segna l’inizio della CR.

  Il lancio dell'attrezzo può essere eseguito direttamente a una compagna o a sé stessa.

  Il lancio può essere eseguito durante una rotazione, allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi sul lancio; tuttavia, la definizione di base deve essere soddisfatta (una rotazione sotto il volo) e la rotazione durante il lancio non ha di per sé alcun valore aggiuntivo.

- La ripresa del proprio attrezzo o dell’attrezzo della sua compagna è eseguita immediatamente dopo l’elemento di rotazione.
  Per la ripresa dell’attrezzo di una compagna immediatamente dopo l’elemento di rotazione: l’attrezzo deve essere in volo da un lancio medio/alto-lungo mentre la ginnasta sta eseguendo una rotazione; non può essere lanciato dopo che lei abbia completato la sua rotazione. Se il lancio è troppo in ritardo o non medio/alto-lungo, la Collaborazione non è valida.

  Come parte della ripresa, può essere inclusa una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi sulla ripresa; tuttavia, la definizione di base (una rotazione durante il volo) deve essere soddisfatta e la rotazione durante la ripresa non ha di per sé alcun valore aggiuntivo.

  La ripresa dell’attrezzo da parte della(e) ginnasta(e) che esegue l’azione principale segna la fine della CR. Una nuova Collaborazione di qualsiasi tipo non sarà valutata prima della fine di una Collaborazione.

  Un rilancio o un rimbalzo dell’attrezzo sul corpo può essere la “ripresa” dell'attrezzo (allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi sulla ripresa) purché il rilancio o il rimbalzo sia ripreso da qualsiasi ginnasta; la Collaborazione termina quando la ripresa del rilancio o del rimbalzo è completata. Una CR con una ripresa diretta con rotolamento al suolo ad una compagna non è valida.

  La ripresa con rimbalzo dal suolo non è un’opzione per CR. La CR è valida solo con ripresa dal volo.

Valore di base della CR: 0.20 p.
Il valore della CR può essere incrementato dai criteri aggiuntivi.

I criteri aggiuntivi per essere validi devono essere eseguiti dalla(e) ginnasta(e) che esegue l’azione principale. I criteri aggiuntivi sono assegnati una volta per Collaborazione (solo sul lancio o solo sulla ripresa) in ordine cronologico. Per essere validi, gli eventuali criteri devono essere eseguiti in modo identico

da tutte le ginnaste che eseguono la rotazione. Solo il criterio “passaggio attraverso” può essere eseguito diversamente (vedi
Spiegazioni / Esempi per il passaggio).

- Quando eseguiti con lo stesso attrezzo (es., 2 Palle): esecuzione identica (es., 2 Palle sono riprese in modo identico “senza aiuto delle mani”)
- Quando eseguiti con attrezzi differenti (es., 1 Palla e 1 Cerchio): criteri identici, eseguiti con attrezzi differenti (es., Palla e Cerchio sono ripresi “senza aiuto delle mani”)

Spiegazioni/Esempi	
CR2 con criteri aggiuntivi	
1 ginnasta riprende la Palla senza mani 1 ginnasta riprende il Nastro fuori campo visivo	Nessun criterio valido (per attrezzi differenti sono richiesti gli stessi criteri)
1 ginnasta riprende la Palla tra le caviglie 1 ginnasta riprende la Palla con i gomiti	Nessun criterio valido (per attrezzi uguali è richiesta un’esecuzione identica)
1 ginnasta riprende la Palla in piedi, con un rotolamento lungo fuori campo visivo 1 ginnasta riprende il Nastro al suolo, senza le mani fuori campo visivo	“Fuori campo visivo” valido (per attrezzi differenti non è richiesta un’esecuzione identica)

Tabelle dei criteri aggiuntivi per CR

Simbolo	**Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l’azione principale: +0.10, 1 volta per CR**
CR2 o **CR3**	**+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l’azione principale**
Nota	Le ginnaste che eseguono l’azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida. **Nota***: “Identici” significa che gli elementi di rotazione sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Ogni ginnasta che esegue l’azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna. CR4/CR5 non è consentita: la collaborazione non è valida e conta come un tentativo.

Simbolo	**Criteri per la ginnasta(e) che esegue l’azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio**
S	Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici identici* e ininterrotti **sotto il volo**: lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione. **Nota***: “Identici” significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Per questo criterio, la(e) ginnasta(e) dell’azione principale deve(ono) lanciare e riprendere il suo/loro attrezzo. +0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio Le serie sono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio “serie” non è valutato, ma la CR può essere valida.

Simbolo	**Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR**
⊗	**Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e)** che esegue l’azione principale della Collaborazione
≠	**Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e)** che esegue l’azione principale della Collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l’azione principale è aiutata da una compagna nell’esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Spiegazioni/Esempi	
1 volta per CR	
⊗ *CR2*	0.40 p.
‡ ⊗ *CR2*	0.50 p.
‡⊗ *CR2*	0.50 p.
‡ *CR2* ~~⊗~~	0.40 p.
‡ *CR2* ~~⊗‡~~	0.40 p.

Simbolo	Criteri generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10 p., 1 volta per CR
⊖	Passaggio completo attraverso: attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste

Spiegazioni/Esempi
Criteri sotto il volo dell'attrezzo
Se la ginnasta che esegue l'azione principale utilizza un tipo di passaggio che non è valido per +0.10 p., la partecipazione alla Collaborazione è ancora valida. Eccezione: non è partecipazione passare sotto il volo dell'attrezzo (CR non valido).
Per aggiungere valore, i passaggi devono essere eseguiti da tutte le ginnaste che eseguono l'azione principale e possono essere di tipi differenti. - CR2: 1 ginnasta passa attraverso un Cerchio + 1 ginnasta passa sopra una compagna = passaggio non valido - CR2: 1 ginnasta passa attraverso un Cerchio in volo + 1 ginnasta passa attraverso una costruzione chiusa di compagna = passaggio valido +0.10 p.
L'attrezzo da attraversare può essere libero o tenuto da qualsiasi ginnasta(e), compresa la ginnasta(e) che esegue l'azione principale. Tuttavia, il corpo della(e) ginnasta(e) impegnata(e) nell'azione principale non può essere utilizzato per creare la costruzione chiusa (passaggio non valido). Per aggiungere valore, il passaggio deve essere eseguito sotto il volo di un attrezzo: La ginnasta che eseguirà l'azione principale lancia il proprio attrezzo – proprio attrezzo ripreso da una compagna – dopo la ginnasta passa attraverso una costruzione – una compagna lancia l'attrezzo per essere ripreso dalla ginnasta che esegue l'azione principale – rotazioni sotto il volo del 2° attrezzo – ripresa dalla ginnasta dell'azione principale: CR è valida, ma il passaggio non è valido.

Spiegazioni/Esempi	
Definizione di base per CR2/CR3	
Ogni collaborazione è valutata in base al numero di ginnaste che eseguono con successo la definizione di base (lancio medio/alto-lungo, rotazione, ripresa). Esempi:	
2 ginnaste tentano l'azione principale, ma 1 ginnasta lancia troppo basso. La definizione di base è eseguita da 1 ginnasta:	Valutata come CR1, con tutti i criteri presentati da 1 ginnasta
2 ginnaste tentano l'azione principale, ma 1 ginnasta non ruota affatto. La definizione di base è eseguita da 1 ginnasta:	Valutata come CR1, con tutti i criteri presentati da 1 ginnasta
2 ginnaste tentano l'azione principale, ma riprendono 1 solo attrezzo insieme. La definizione di base è eseguita da 1 ginnasta:	Valutata come CR1, con tutti i criteri presentati da 1 ginnasta

3 ginnaste tentano l'azione principale, ma 1 ginnasta esegue una rotazione incompleta. La definizione di base è tentata da 3 ginnaste:	Nessun criterio perché CR3 non è stato eseguito correttamente, valutata come CR2 senza alcun criterio
3 ginnaste eseguono con successo l'azione principale. 2 ginnaste eseguono 3 criteri, 1 ginnasta non esegue alcun criterio. La definizione di base è eseguita da 3 ginnaste:	Valutata come CR3, senza criteri
2 ginnaste tentano l'azione principale, ma 1 ginnasta perde l'attrezzo:	La Collaborazione non è valida, a causa della perdita d'attrezzo

Collaborazione con lancio multiplo: Lancio simultaneo, alto/lungo di attrezzi multipli (C↗)

Definizione: un lancio simultaneo, alto (più di 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi) o lancio lungo (min. 8 metri) di 2 o più attrezzi lanciati dalla medesima ginnasta (azione principale) per essere ripresi dalle sue compagne (non un'azione principale) e non essere ripresi da sé stessa, eseguito come segue:

- Quando sono lanciati 2 attrezzi, questi devono essere separati (non una costruzione unita)
- Quando sono lanciati 3 o più attrezzi, questi possono essere separati
- Quando sono lanciati 3 o più attrezzi, questi possono essere in 1 o più costruzione(i) unita(e)
- Ciascun attrezzo e ciascuna costruzione unita dovranno essere ripresi dal volo.

Ciascun attrezzo e ciascuna costruzione unita dovranno essere ripresi da compagne differenti: una Collaborazione non è valida se la ginnasta dell'azione principale riprende o se la stessa compagna riprende più attrezzi o costruzioni. Quando si lanciano Clavette separate, ciascuna ginnasta può riprendere 2 Clavette.

Ciascun attrezzo e ciascuna costruzione unita possono essere ripresi da 1 ginnasta o da più ginnaste insieme.

I lanci multipli che coinvolgono solo le Clavette devono essere eseguiti come segue:

Un lancio delle Clavette separate: minimo 3 Clavette separate, ciascuna compagna può riprendere al massimo 2 Clavette

Un lancio delle Clavette incastrate: minimo 2 pezzi separati, ciascuno lanciato ad una compagna differente (2 Clavette incastrate + 1 Clavetta separata, o 2 Clavette incastrate + 2 Clavette incastrate, ecc.)

Un lancio di una singola costruzione unita: minimo 5 Clavette incastrate

Spiegazioni/Esempi	
1+1 = no	2 incastrate + 1 separata = OK
1+1+1 = OK	2 incastrate + 2 incastrate = OK
1+1+1+1 = OK	3 incastrate = no
1+2 = OK	4 incastrate = no
2+2 = OK	5 incastrate = OK

I lanci multipli che coinvolgono le Clavette + un altro attrezzo devono essere eseguiti come segue:

- Un lancio degli attrezzi separati: minimo 1 Clavetta separata e 1 altro attrezzo
- Un lancio di 3 o più attrezzi: può essere eseguito separato, es., 1 Cerchio e 2 Clavette separate, ciascuno lanciato a compagne differenti
- Un lancio di 3 o più attrezzi: può essere una costruzione unita, es., 1 Clavetta e 2 Cerchi

Valore di base del lancio multiplo: 0.20 p.

Il valore è assegnato una volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste che eseguono il(i) lancio(i).

Il valore è assegnato quanto tutte le ginnaste sono coinvolte nel lancio multiplo, incluso assistere nel lancio la(e) ginnasta(e) principale(i), creare un ostacolo durante il lancio per la(e) ginnasta(e) principale(i), interagire durante il volo con la(e) ginnasta(e) principale(i), riprendere un attrezzo, assistere una compagna nella ripresa dell'attrezzo, ecc.

Il valore di una Collaborazione con lancio multiplo C↗ può essere incrementato usando i criteri aggiuntivi; per le spiegazioni/esempi, vedi i criteri Generali per lancio e ripresa per CR:

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C↗ : +0.10 p.
⊗	**Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo**
≠	**Lancio di 1 o più attrezzi senza l'aiuto delle mani**

Spiegazioni/Esempi
Se la ginnasta lancia più attrezzi del richiesto, non è necessario che l'attrezzo aggiuntivo (es il 4° attrezzo) venga lanciato in alto/lungo. Tuttavia: i criteri non sono assegnati per un attrezzo che non sia lanciato né medio/alto né lungo la ginnasta che lancia non può riprendere nessuno degli attrezzi che lancia (la collaborazione non sarà valida)

Per essere riconosciuta come Collaborazione con lancio multiplo, tutte le ginnaste devono partecipare. Se tutte le ginnaste partecipano ma i(il) lanci(o) non sono medi/alti/lunghi, la Collaborazione conta come un tentativo di DC e non è valida. Se i lanci non sono simultanei, non viene conteggiato. alcun tentativo di DC.

Collaborazione con ripresa multipla: Ripresa di attrezzi multipli dopo lanci alti/lunghi (C⇓)

Definizione:

- Ripresa di 2 o più attrezzi dalla medesima ginnasta (azione principale).
- Le riprese devono essere eseguite simultaneamente o in rapida successione (entro 1 secondo).
- Le riprese devono essere fatte senza rimbalzo o rilancio.
- L'attrezzo da riprendere deve arrivare da un lancio medio/alto (da 1 a più di 2 volte l'altezza della ginnasta in piedi) o da un lancio lungo (min. 8 metri).
- Gli attrezzi devono essere ricevuti da compagne differenti (il lancio non è un'azione principale) e non da sé stessa

Non è possibile che gli stessi attrezzi lanciati per C↗ siano anche ripresi per C⇓ .

Se gli attrezzi vengono ripresi in rapida successione, la ginnasta deve essere in possesso di min. 2 attrezzi contemporaneamente, prima di poter distribuire gli attrezzi.

La ginnasta deve riprendere 2 pezzi separati, non 1 singola costruzione unita di attrezzi multipli. I 2 pezzi possono essere 2 attrezzi separati, 2 set separati di Clavette incastrate, 2 costruzioni unite separate, o qualsiasi di queste combinazioni.

Riprese multiple che coinvolgono le Clavette:

Il numero minimo di attrezzi richiesto da riprendere è:

- Clavette separate: Minimo 3 Clavette
- Clavette incastrate: Minimo 2 pezzi separati (es., 2 Clavette incastrate + 1 Clavetta separata)
- Clavette + un altro attrezzo: Minimo 2 pezzi separati (es., 1 Clavetta + 1 Cerchio)

Valore di base della ripresa multipla: 0.20 p.

Il valore è assegnato una volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste che eseguono le riprese.

Il valore è assegnato quanto tutte le ginnaste sono coinvolte nella ripresa dell'attrezzo, incluso lanciare gli attrezzi, creare un ostacolo per la(e) ginnasta(e) dell'azione principale, assistere la(e) ginnasta(e) dell'azione principale con la(e) ripresa(e), ecc.

Il valore di una Collaborazione con ripresa multipla (C⇊) può essere incrementato usando i criteri aggiuntivi; per le spiegazioni/esempi, vedi i criteri Generali per lancio e ripresa per CR;

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C⇊ : +0.10 p.
⊗	**Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo**
⧺	**Ripresa di 1 o più attrezzi senza l'aiuto delle mani**

Per essere riconosciuta come Collaborazione con ripresa multipla, tutte le ginnaste devono partecipare. Se tutte le ginnaste partecipano ma i(il) lanci(o) non sono medi/alti/lunghi e/o la ginnasta non è in possesso di 2 attrezzi nello stesso momento, la Collaborazione conta come un tentativo di DC e non è valida. Se le riprese non sono entro1 secondo o se la ripresa è una singola costruzione unita, non è contato alcun tentativo di DC.

Elementi proibiti con la Collaborazione

- Azioni o posizioni in appoggio o sollevamento di 1 o più compagne senza contatto con il suolo, mantenute per 4 o più secondi
- Portare o trascinare una ginnasta al suolo per 4 o più secondi
- Camminare – con più di 2 appoggi – sopra 1 o più ginnaste raggruppate insieme
- Appoggio su 1 o 2 mani o sugli avambracci senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruote e con arresto nella posizione verticale.
- Costruzione non autorizzata del corpo/posizione sollevata

Tabella Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Coppia/Squadra

0.10	0.20	0.30	0.40	Tipi di Collaborazione
C1				Collaborazioni semplici: • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) • I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione: • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna
		C3		Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione: • l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne • tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i) • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Nelle collaborazioni C4 se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginoccio della ginnasta in piedi

Tale requisito non è richiesto per ginnaste che sono in movimento al suolo

È possibile eseguire una Collaborazione suddivisia in due sottogruppi, purchè tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione ed il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc) sia identico per i due sottogruppi.

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

Validità

La DC non sarà valida nei seguenti casi:

- Difficoltà di Collaborazione non eseguita in accordo con la sua definizione
- Tutte le ginnaste non partecipano all'azione(i) di Collaborazione
- Collaborazione sovrapposta alla Collaborazione precedente
- Combinazione di tipi differenti di Collaborazioni
- Ripetizione di un elemento pre-acrobatico da parte della(e) ginnasta(e) dell'azione principale
- Elementi proibiti
- Perdita dell'attrezzo
- Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta
- Collisione delle ginnaste
- Collisione degli attrezzi che impatta sulla traiettoria dell'attrezzo
- Ginnasta o attrezzo statici
- Ginnasta senza attrezzo per l'intera durata della Collaborazione
- Nastro ripreso involontariamente dalla stoffa (per errore)
- Difficoltà che comincia fuori dalla pedana
- Qualsiasi parte della difficoltà eseguita dopo la fine della musica

Spiegazioni/Esempi	
Una Difficoltà di Collaborazione è valida con un nodo nel Nastro?	La Difficoltà di Collaborazione sarà valida se i requisiti di Difficoltà sono soddisfatti. Sarà applicata una penalità di Esecuzione.
Una Difficoltà di Collaborazione è valida quando la Palla è ripresa a 2 mani durante l'azione principale?	
Una Difficoltà di Collaborazione è valida quando il Cerchio viene ripreso in modo scorretto con contatto involontario con il corpo?	
Una Difficoltà di Collaborazione è valida, se — dopo l'azione principale — una ginnasta riprende l'attrezzo in volo con 2 o più passi?	
La Collaborazione è valida se le ginnaste hanno una distanza di 8 metri quando si preparano per un lancio multiplo, ma il lancio non è alto, è troppo corto e le ginnaste devono correre avvicinandosi per riprenderlo?	No: Difficoltà di Collaborazione non eseguita in accordo con la sua definizione: per le Collaborazioni, la lunghezza del volo dell'attrezzo deve essere minimo 8 metri: distanza tra la posizione della ginnasta che lancia e la posizione della ginnasta che riprende.

7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)

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

Il 1° sottogruppo giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo	Penalità 0.30 p.
Difficoltà senza Scambio (DB), in ordine cronologico	Minimo 3 1 per ciascuna "Difficoltà di Gruppo corporeo"	• ∧ non tentato/non simultaneo/non eseguito al di fuori di DE o R • T non tentato/non simultaneo/non eseguito al di fuori di DE o R • ♁ non tentato/non simultaneo/non eseguito al di fuori di DE o R
Equilibrio "Tour lent"	Massimo 1 in relevé Massimo 1 a piede piatto	Più di 1 in relevé Più di 1 a piede piatto
Difficoltà con Scambio (DE), in ordine cronologico	Minimo/Massimo vedi P.T.	Meno/Più di quanto richiesto
Elementi dinamici con rotazione (R)	Massimo 1	Più di 1

Il 2° sottogruppo giudici-D (DA)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30 p.
Collaborazioni (DC)	Minimo Vedi P.T.	Per ciascuna mancante

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ARTISTICO

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

I giudici-A non si occupano del livello delle Difficoltà di un esercizio. La Giuria è obbligata a detrarre equamente qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento o dal collegamento.

I giudici della giuria-A devono rimanere aggiornati sulla ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quali dovrebbero essere le aspettative di prestazione più attuali di una composizione e devono conoscere come gli standard siano cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche sapere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia eccezionale o speciale.
Il punteggio finale A: la deduzione finale dell'Artistico è sottratta da 10.00 p.

2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE

La Ginnastica Ritmica è definita da una composizione unica, costruita intrecciando movimenti tecnici e artistici, in modo creativo, su una specifica scelta musicale. La musica specifica guida le scelte di tutti i movimenti. Tutte le componenti della composizione sono create in armoniosa relazione tra loro.

La musica ispira la coreografia stabilendone la struttura della composizione e il tempo/andamento. La musica contribuisce alla creazione di un'idea guida (la storia o il tema of della composizione) e determina le emozioni. La musica non deve sembrare un sottofondo per gli elementi di corpo e d'attrezzo.

Nella scelta della musica si dovrebbe considerare quanto segue:

- La musica dovrebbe essere scelta nel rispetto dell'età, del livello tecnico e delle qualità artistiche delle ginnaste, così come delle norme etiche.
  - La musica non conforme alle norme etiche sarà penalizzata 0.30 p. per "musica non conforme alle regole". La penalità è assegnata per parole esplicite e per contenuti non etici senza parole esplicite. I contenuti non etici includono, ma non sono limitati a, imprecazioni, parolacce, violenza, discriminazione, ecc.
  - I giudici Artistico hanno diverse conoscenze linguistiche. Qualsiasi giudice che riconosca testi non etici dovrebbe riferirlo immediatamente al Presidente della Giuria Superiore, che indicherà l'eventuale penalità della giuria Artistico.
- La musica dovrebbe consentire alle ginnaste di esibirsi al loro meglio.
- La musica dovrebbe sostenere la migliore esecuzione possibile.

Sono vietati i suoni con un carattere musicale atipico per la Ginnastica Ritmica (es., sirene, motori di automobili, ecc.) e saranno penalizzati 0.30 p. per "musica non conforme alle regole". Sono considerate "carattere musicale atipico" e saranno penalizzate le parole pronunciate senza una base melodica (strumenti) e non chiaramente identificabili come qualsiasi genere di canzone "a cappella" (es. il rap è questo genere di canzone).

Prima del primo movimento delle ginnaste è tollerata un'introduzione musicale fino a 4 secondi. Un'introduzione musicale di 4 o più secondi è penalizzata 0.30 p. per "introduzione musicale".
L'eccellenza artistica si raggiunge quando la struttura della composizione e la prestazione artistica sviluppano in modo chiaro e completo le seguenti componenti per creare un'idea guida - la "storia" dell'esercizio – dall'inizio alla fine:

- Il carattere e uno stile di movimento unitario si ritrovano in tutto l'esercizio: nelle combinazioni di passi di Danza, nei movimenti di collegamento tra le Difficoltà e nelle Difficoltà stesse.
- Espressione corporea ed espressione del volto sono evidenti.
- Cambi Dinamici: contrasti nel tempo/andamento e nell'intensità dei movimenti sia con l'attrezzo che con il corpo che rispecchino i contrasti nella musica.
- Effetto(i): il posizionamento strategico di specifici movimenti del corpo e/o dell'attrezzo per evidenziare momenti musicali significativi.
- Collegamenti tra i movimenti o le Difficoltà che sono intenzionalmente e strategicamente coreografati per collegare un movimento all'altro in modo fluido, armonioso.
- Ritmo: i movimenti del corpo così come dell'attrezzo corrispondono precisamente con gli accenti musicali e le frasi musicali; sia i movimenti del corpo che quelli dell'attrezzo dovrebbero marcare la struttura della musica e il tempo/andamento della musica.
- Varietà e ampiezza nell'uso dello spazio: lo spostamento attraverso la pedana è ampio e completo e in costante sviluppo utilizzando varietà di traiettorie, direzioni e modalità.
- Varietà nel rapporto tra corpo e attrezzo creata tra le ginnaste attraverso le loro formazioni, l'organizzazione del lavoro collettivo e i tipi di Collaborazioni eseguite.

Valutazione generale

Per ciascuna componente Artistica, nessuna penalità è applicata quando la componente è completamente sviluppata e realizzata durante l'intero esercizio dall'inizio alla fine.

- Saranno penalizzate le componenti artistiche che non sono sviluppate, poco sviluppate o sviluppate solo in alcune fasi dell'esercizio. Il sistema di penalità fa riferimento alle seguenti tipologie di fasi:
  - Una parte si intende come un breve pezzo dell'esercizio, es., una sequenza di 2-4 Difficoltà e i collegamenti tra loro, o una combinazione di passi di Danza.
  - La maggior parte dell'esercizio si intende come più del 50% della durata dell'esercizio (proposto in modo continuo o in più parti separate).
  - L'intero esercizio si intende come ogni sua parte, dall'inizio alla fine.

- Collegamenti illogici e imprecisioni nella relazione tra movimento e ritmo saranno penalizzati ogni volta.

- Ciascuna componente richiesta (combinazioni di passi di Danza, cambi Dinamici ed Effetti con la musica, Lavoro Collettivo) per essere valida deve essere eseguita senza i seguenti falli compositivi o tecnici:
  - Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo
  - Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta
  - Ginnasta statica
  - Collisione delle ginnaste o degli attrezzi
  - Perdita dell'attrezzo
  - Ginnasta senza contatto con l'attrezzo per 5 o più secondi
  - Attrezzo statico
  - Componente artistica che comincia al di fuori della pedana
  - Elementi proibiti

3. IDEA GUIDA E CARATTERE

Definizione:
Un'idea guida, che conferisca alla prestazione un'identità unica, è raggiunta attraverso uno stile unitario, distintivo e chiaramente definito del movimento, enfatizzando l'interpretazione unica da parte della squadra del carattere della musica.

L'idea guida può racchiudere uno sviluppo (una storia), es. dove i cambiamenti del carattere della musica si riflettono nei cambiamenti del carattere dei movimenti, oppure può essere costante (un tema fisso), es., con la stessa definizione del carattere dall'inizio alla fine.

Lo stile o carattere del movimento è sviluppato utilizzando una varietà di modi pienamente sviluppati e realizzati nell'intero dell'esercizio, dall'inizio alla fine:

- Con varietà delle parti del corpo coinvolte (testa, collo, spalle, braccia, mani, tronco, anche, gambe, piedi).
- Con varietà nei tipi di movimenti e di elementi che mostrino carattere, es.:
  - Utilizzando l'attrezzo così come il corpo
  - Combinazioni di passi di Danza
  - Movimenti di preparazione prima delle Difficoltà
  - Movimenti di passaggio tra le Difficoltà
  - Durante le DB e/o in chiusura delle DB
  - Durante le CC
  - Onde del corpo
  - Passi di collegamento stilizzati per legare DB, DE, R, DC
  - Sotto i lanci/durante il volo dell'attrezzo
  - Durante le riprese
  - Durante gli elementi di rotazione
  - Cambi di livelli
  - Collegamenti degli elementi attrezzo che enfatizzino il ritmo e il carattere
  - Organizzazione in diversi tipi di lavoro collettivo: tutte le ginnaste in sincronia, le ginnaste presentano ruoli individuali, durante azioni di collaborazione, ecc.

Valutazione
Il carattere è valutato durante l'intero esercizio, in tutti i movimenti dall'inizio alla fine.

- **Nessuna penalità è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere siano pienamente sviluppati e realizzati nell'intero esercizio, dall'inizio alla fine:**
  - Un'idea guida peculiare unifica tutte le parti della prestazione, rendendo la prestazione unica e diversa dalle altre prestazioni.
  - "Pienamente sviluppato e realizzato" non significa che ogni singolo movimento abbia dettagli di carattere, significa che non c'è nessuna parte dove il carattere sembri essere assente.
  - C'è una buona varietà nell'uso delle diverse parti del corpo.
  - C'è una buona varietà nei tipi di movimenti e di elementi che mostrino carattere.
  - C'è una buona varietà nell'organizzazione del carattere nei differenti tipi di lavoro collettivo.

- **Penalità 0.30 p. è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere siano prioritari nella**
  maggior parte dell'esercizio:
  - È presente un'idea guida.
  - La maggior parte dell'esercizio è eseguita con carattere.

- C'è una buona varietà nell'uso delle diverse parti del corpo.
- C'è una buona varietà nei tipi di movimenti e di elementi che mostrino carattere.
- Potrebbe essere carente la varietà nell'organizzazione del carattere nei diversi tipi di lavoro collettivo.

➢ **Penalità 0.60 p. è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere abbiano la priorità in parti dell'esercizio:**
- C'è una chiara unità tra i differenti dettagli del carattere e la musica – un'immagine unitaria.
- Sono presenti minimo 5 parti con carattere.
- Potrebbe mancare la varietà nell'uso delle diverse parti del corpo e degli attrezzi.
- Potrebbe essere carente la varietà nell'uso delle diverse parti del corpo e dell'attrezzo.
- Potrebbe essere carente la varietà nei tipi di movimenti e di elementi che mostrino carattere.
- Potrebbe essere carente la varietà nell'organizzazione del carattere nei diversi tipi di lavoro collettivo.

➢ **Penalità 1.00 p. è applicata per una prestazione in cui l'idea guida e il carattere non siano prioritari:**
- Sono presenti meno di 5 parti con carattere, e/o non c'è nessuna chiara unità tra i differenti dettagli del carattere.

Spiegazioni/Esempi
• Per considerare una Difficoltà Corporea "con carattere", il carattere può essere presentato in qualsiasi fase della DB: - Salti: durante lo chassé, durante lo stacco, in qualsiasi parte del volo e/o durante l'arrivo - Equilibri: durante la fase di oscillazione, nella forma fissata e/o durante l'abbassamento della gamba per uscire dalla DB - Rotazioni: durante la preparazione, in qualsiasi fase della forma fissata e/o durante l'abbassamento della gamba per uscire dalla DB • Per considerare un elemento/movimento "con carattere", non è obbligatorio che tutte le ginnaste siano coinvolte nella presentazione del carattere. • La qualità, la complessità, l'unicità e la durata di ciascun dettaglio del carattere influenzano la valutazione complessiva. Pertanto, il CdP non definisce il numero specifico di dettagli per le diverse penalità (nessuna penalità rispetto a 0.30 p. rispetto a 0.60 p. rispetto a 1.00 p.): • Ad esempio, un esercizio con 5 parti di dettagli di carattere estremamente unici che coinvolgano tutte le parti del corpo e attrezzo può ricevere una penalità inferiore rispetto a un esercizio con 20 dettagli isolati che coinvolgano principalmente le mani/braccia.

4. <u>ESPRESSIVITÀ</u>

Definizione:
Una squadra trasforma un esercizio strutturato in una prestazione artistica basata sulla espressività del corpo e l'espressività del volto.

Espressività del corpo è un'unione di forza e controllo con bellezza, plasticità ed eleganza nei movimenti. Il linguaggio del corpo è utilizzato per esprimere controllo fisico ed emotivo, sicurezza e padronanza totale della prestazione.

- L'espressività del corpo si ottiene attraverso un'ampia partecipazione dei diversi segmenti corporei, ossia testa, collo, spalle, braccia, mani, tronco, gabbia toracica, fianchi, gambe, piedi.
- L'espressività del corpo si riscontra sia nella qualità dei movimenti naturali della ginnasta che nella qualità e nell'intensità della presentazione dei dettagli coreografati del carattere.
- L'espressività del corpo può essere migliorata modulando il tempo/intensità all'interno dei movimenti (es., movimenti veloci-lenti-veloci del braccio, decontrazione- rilascio, sospensione-abbandono, gesto-respiro, ecc.).

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

Espressività del volto è trasmettere sensazioni/emozioni al pubblico:

- Le sensazioni si basano sulla risposta emotiva delle ginnaste alla musica e all'idea guida scelta.
- Le emozioni sono comunicate senza esagerare, facendo smorfie, mimando o muovendo le labbra.
- Gli occhi sono utilizzati per esprimere emozioni e la storia/tema e per richiamare l'attenzione del pubblico.
- L'intensità dell'espressività del volto varia nelle diverse parti della prestazione: da parti che privilegiano completamente l'espressività a parti tecniche in cui il volto esprime naturalmente di meno, senza diventare completamente assente e senza assumere uno sguardo concentrato.

Le ginnaste hanno una correlazione espressiva, energica con la musica, che coinvolge il pubblico nella loro prestazione.

È possibile coinvolgere l'attrezzo nello sviluppo dell'espressività corporea e dell'espressività del volto.

Valutazione dell'espressività del corpo

- **Nessuna penalità è applicata quando l'espressività del corpo è pienamente sviluppata nella maggior parte dell'esercizio, da tutte le ginnaste della squadra nello stesso momento**:
  - La maggior parte dell'esercizio è eseguita con una piena partecipazione dei segmenti corporei.
  - In nessuna parte dell'esercizio il coinvolgimento dei segmenti corporei appare rigido o inesistente, es. con braccia o tronco rigidi. (Una capacità limitata ad esprimere l'interpretazione della musica.)

- **Penalità 0.30 p. è applicata quando l'espressività del corpo è pienamente sviluppata in parte(i) dell'esercizio, da tutte le ginnaste della squadra nello stesso momento:**
  - Sono presenti minimo 2 parti con partecipazione completa dei segmenti corporei.
  - In meno di 4 momenti isolati, il coinvolgimento dei segmenti corporei appare rigido o inesistente, es., con braccia o tronco rigidi. (Una capacità limitata ad esprimere l'interpretazione della musica.)

- **Penalità 0.60 p. è applicata quando l'espressività del corpo non è mai pienamente sviluppata, o sviluppata solo in alcuni momenti, da 1 o più ginnaste:**
  - La partecipazione completa dei segmenti corporei è eseguita in meno di 2 parti, e/o:
  - In 4 o più momenti isolati, il coinvolgimento dei segmenti corporei appare rigido o inesistente, es. con braccia o tronco rigidi. (Una capacità limitata di esprimere l'interpretazione della musica.)

Valutazione dell'espressività del volto

- **Nessuna penalità è applicata quando l'espressività del volto è presente durante l'intero esercizio ed è pienamente sviluppata in alcune parti dell'esercizio, da tutte le ginnaste della squadra nello stesso momento**:
  - Sono rappresentate minimo 2 parti con l'espressività del volto pienamente prioritaria.
  - Anche il volto è coinvolto nel resto dell'esercizio - è accettata una minore intensità nell'espressività del volto.
  - In meno di 4 momenti isolati il volto appare assente e concentrato/preoccupato.

- **Penalità 0.30 p. è applicata quando l'espressività del volto non è mai pienamente sviluppata, o sviluppata solo in alcuni momenti, da 1 o più ginnaste:**
  - L'espressività del volto è pienamente prioritaria in meno di 2 parti, e/o:
  - In 4 o più momenti isolati il volto appare assente e concentrato/preoccupato.

Spiegazioni/Esempi		
Espressività del corpo: • La penalità 0.30 p. non è per "l'espressività del corpo rappresentata da alcune parti del corpo": i giudici dovrebbero valutare quanta parte dell'esercizio è eseguita con un'espressività del corpo pienamente sviluppata. • Di conseguenza, se l'esercizio non ha parti con espressività pienamente sviluppata, sarà penalizzato 0,60 p. anche se l'espressione appare parzialmente sviluppata (segmenti isolati che tentano espressività) in più parti, o nell'intero esercizio. Espressività del volto: • A differenza dell'espressività del corpo, non si può esigere che l'espressività del volto sia completamente sviluppata in ogni momento e il CdP non richiede un'espressività del volto "massima". • Non è prevista alcuna penalità specifica per espressività del volto esagerata, smorfie, mimica, movimenti delle labbra e simili. Tuttavia, queste tecniche non vengono valutate come "espressività del volto" e quindi un uso eccessivo di queste tecniche aumenta il rischio di un'espressività del volto insufficiente.		
Panoramica del sistema di penalizzazione per espressività		
Spiegazione	**Corpo**	**Volto**
Pienamente sviluppata nella maggior parte dell'esercizio e nessuna parte dell'esercizio appare rigida/vuota/concentrata	Nessuna penalità	Nessuna penalità
Pienamente sviluppata in minimo 2 parti dell'esercizio e meno di 4 momenti appaiono rigidi/vuoti/concentrati	0.30 p.	Nessuna penalità
Pienamente sviluppata in meno 2 parti dell'esercizio e/o 4 o più momenti appaiono rigidi/vuoti/concentrati	0.60 p.	0.30 p.
Esempi di penalità per la squadra		
4 ginnaste hanno pienamente sviluppate l'espressività del corpo e espressività del volto, durante la maggior parte dell'esercizio 1 ginnasta ha pienamente sviluppata l'espressività del corpo in 2 parti dell'esercizio e il volto appare concentrato/preoccupato durante la maggior parte dell'esercizio	0.30 p.	0.30 p.
4 ginnaste hanno pienamente sviluppate l'espressività del corpo e espressività del volto, durante la maggior parte dell'esercizio 1 ginnasta ha braccia e tronco rigidi durante la maggior parte dell'esercizio e il volto appare concentrato/preoccupato 2 volte	0.60 p.	Nessuna penalità

5. COMBINAZIONE(I) DI PASSI DI DANZA (S)

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

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

La costruzione dei movimenti dovrebbe mirare ad includere, in modo aderente alla musica specifica, tutte le parti del corpo, inclusi testa, collo, spalle, braccia, mani, tronco, fianchi, gambe, piedi.

Requisiti:
All'interno di una combinazione di passi di Danza, la scelta dei passi, delle direzioni, dei livelli, ecc. può variare tra le ginnaste della squadra. In ogni caso, ciascuna delle ginnaste deve soddisfare tutti i 5 requisiti seguenti:

- Minimo una durata di 6/8 secondi, con l'attrezzo in movimento: a partire dal primo movimento di danza, tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata di 6/8 secondi.

- Movimenti in armonia con il ritmo durante tutti gli 6/8 secondi.

- Carattere definito durante tutti gli 6/8 secondi:
  Un carattere definito del movimento richiede passi che riflettano uno stile o un tema del movimento come, ma non limitato a:
  - Tutti i passi di danza classica
  - Tutti i passi di danza da sala
  - Tutti i passi di danza folcloristica
  - Tutti i passi di danza moderna
  - Ecc.

  Movimenti/modalità generici attraverso la pedana (come camminare, fare passi, correre semplicemente) non hanno un carattere definito del movimento e non possono essere usati.

  La combinazione di passi di Danza dovrebbe includere una varietà di movimenti usati specificamente con finalità coreografiche di carattere. Possono essere incluse DB come il salto cabriole, l'equilibrio passé, ecc., che hanno la loro base nella danza tradizionale e un valore massimo di 0.10 p.

Spiegazioni/Esempi
La combinazione di passi di Danza non è valida se il carattere viene interrotto, ad esempio per 1-2 secondi, mentre si esegue un elemento attrezzo con passi senza carattere

- Con varietà e con spostamento: le modalità di spostamento (il modo con cui la squadra si sposta sulla pedana) dovrebbero essere varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica.
- Devono essere eseguiti almeno 2 diversi tipi di passi (non lo stesso passo ripetuto per l'intera S).
- Parte della S deve essere eseguita in spostamento (non S completa nello stesso posto della pedana).
- Parte della S deve essere eseguita in posizione eretta (non la S completa sdraiata, in ginocchio, seduta, ecc.).

Non possono essere eseguiti elementi pre-acrobatici, lanci alti, lanci lunghi, CC, DB con valore di 0.20 p. o più.

Valutazione
Le composizioni con meno di 2 combinazioni di passi di Danza valide saranno penalizzate 0.30 p. per ciascuna assenza.

La combinazione di passi di Danza non sarà valida se è disattesa qualsiasi parte delle richieste per ciascuna componente artistica (es., perdita di equilibrio con appoggio o caduta, perdita dell'attrezzo, 5 o più secondi senza contatto con l'attrezzo, attrezzo statico, ginnasta statica, collisione, elementi proibiti).

Per essere valida, la combinazione di passi di Danza deve essere eseguita con tutti i requisiti richiesti; l'assenza di uno qualsiasi dei requisiti invaliderà la combinazione di passi di Danza (es., 6/8 secondi, a ritmo, con carattere, con varietà e spostamento, senza elementi proibiti).

Spiegazioni/Esempi	
Cosa succede se la squadra danza per 6/8 secondi soddisfacendo tutti i requisiti richiesti e dopo 6/8 secondi, mentre sta ancora danzando, perde l'attrezzo?	La squadra ha soddisfatto la definizione e la combinazione di passi di Danza è riconosciuta. L'esecuzione penalizzerà per la perdita.
Cosa succede se la squadra esegue passi di danza ininterrottamente per 16 secondi?	Se ci sono 2 combinazioni di 6/8 secondi, ciascuna delle quali soddisfa tutti i requisiti richiesti, saranno riconosciute 2 combinazioni di passi di Danza. Se qualsiasi dei requisiti è assente in qualsiasi delle parti, ma tutti i requisiti sono completati entro 16 secondi, si tratta di 1 combinazione di passi di Danza.

6. CAMBI DINAMICI: CREARE CONTRASTI – ED EFFETTI CON LA MUSICA

Cambi dinamici: Definizione
Una composizione strutturata su un brano musicale specifico utilizza i cambi di tempo e d'intensità per costruire un'idea guida e creare contrasti riconoscibili dal pubblico.

Il tempo è conosciuto anche come ritmo/andamento: la frequenza del tempo delle battute o la cadenza della musica.

Per creare Cambi dinamici, il tempo e l'intensità dei movimenti delle ginnaste, così come il movimento del loro attrezzo, dovrebbero rispecchiare i cambi nel tempo e nell'intensità della musica.

Una mancanza di contrasto nel tempo e intensità può creare monotonia e una perdita di interesse del pubblico.

I cambi dinamici possono creare contrasti in modi differenti, in armonia con la struttura della musica:

I contrasti nel tempo o nell'intensità dei movimenti che appaiono istantaneamente, da una parte dell'esercizio alla parte successiva.

Un aumento o una riduzione graduale nel tempo o nell'intensità dei movimenti, all'interno di una parte dell'esercizio.

Creare un contrasto attraverso il movimento (min 2) che dimostri intenzionalmente tempo/intensità che sono contrapposti al tempo/intensità generale. Gli esempi includono l'esecuzione di qualche battuta(e)/frase(i) musicale estremamente lenta o estremamente veloce.

Esistono molti altri modi per modificare il tempo e l'intensità, es., brevi arresti/pause/pose o movimenti singoli con cambi continui di tempo/intensità durante il movimento. Solo i 3 modi definiti. sono riconosciuti come componente richiesta per la valutazione Artistica. Altri modi per modificare il tempo e l'intensità possono contribuire all'idea guida, all'espressione e/o possono creare Effetti.

Anche se la musica stessa non presenta Cambi dinamici chiari, la squadra può realizzare dei Cambi dinamici attraverso i movimenti. Tali cambi devono essere eseguiti in modo molto chiaro, per poter essere riconosciuti come un contrasto di tempo o di intensità.

Per essere riconosciuto come componente richiesta per la valutazione Artistica, un Cambio dinamico deve coinvolgere tutte le ginnaste. Le ginnaste possono avere ruoli diversi.

Effetti con la musica: Definizione

È riconosciuto come un "Effetto con la musica", il posizionamento strategico di specifici movimenti del corpo e/o dell'attrezzo, coreografati per evidenziare momenti musicali significativi, creando un'unione unica che attiri l'attenzione del pubblico. L'Effetto favorisce/esalta la relazione originale tra musica specifica e movimenti specifici sviluppati dalla ginnasta (ossia, una composizione unica che si distingue da tutte le altre).

Il momento musicale può essere un accento forte, un tono lungo, una breve sequenza di accenti, ecc. Il momento musicale deve essere significativo – deve distinguersi chiaramente dagli accenti o toni precedenti e successivi – per la sua intensità o per la sua qualità/carattere. Tali momenti musicali sono disponibili in tutti i tipi di composizioni musicali e non è necessario aggiungere alcun "effetto sonoro" alle composizioni musicali originali.

Sia i movimenti semplici che quelli complessi possono creare un Effetto quando sono eseguiti con una chiara intenzione ad evidenziare un momento specifico della musica.

Esempi di movimenti complessi:

- Una DB con svariati accenti nei movimenti
- Una DB con una certa durata, es. una rotazione
- Una CC
- Lavoro collettivo con canone/rapida successione
- Un elemento tecnico d'attrezzo unico, innovativo o difficile

Esempi di movimenti semplici:

- Fissare una DB
- Assumere una posa (escluse la posa iniziale e la posa finale dell'esercizio)
- Un gran calcio/spinta
- L'azione di lancio per DE
- Un elemento tecnico d'attrezzo semplice coordinato con un movimento corporeo

Esempi di movimenti che sono troppo piccoli o troppo generici per essere riconosciuti come Effetto

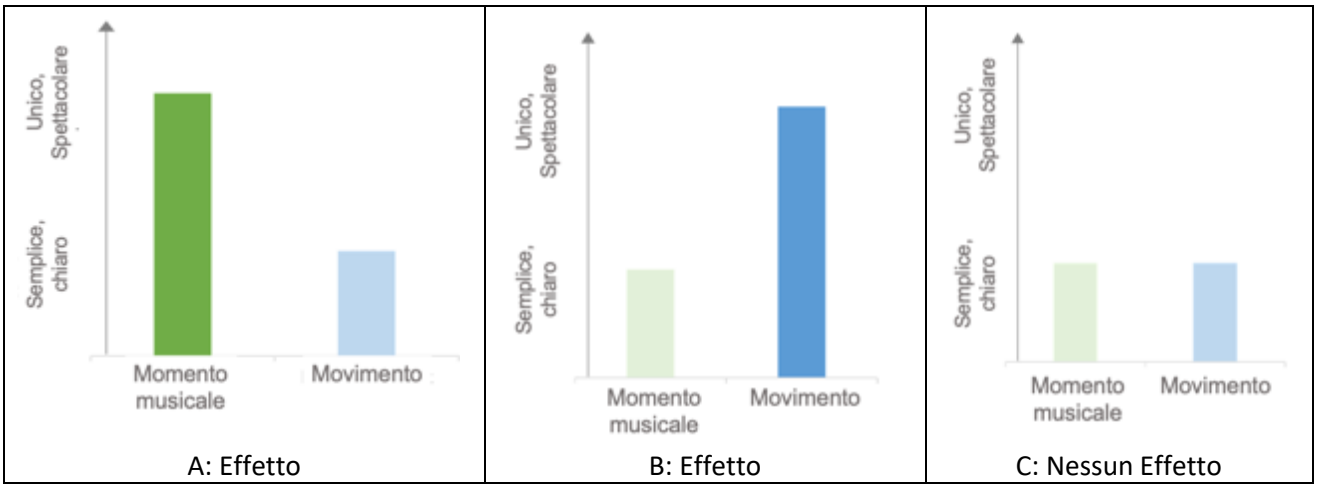
- Uno chassé
- Un lancio di base con il braccio(a)
- Una posa creata usando solo il(le) braccio(a)/testa

Un effetto può essere creato dalla squadra nel suo insieme o dalla/e ginnasta/e "dell'azione principale". Non è necessario che tutte le ginnaste eseguano fisicamente l'Effetto; tuttavia, i loro movimenti dovrebbero supportare/evidenziare l'azione principale, anziché distogliere l'attenzione da essa. Nessun movimento dovrebbe contraddire/ignorare il momento musicale.

Spiegazioni/Esempi
La natura di una combinazione di passi di Danza è di dare priorità all'armonia tra le modalità di spostamento e la musica (ritmo e accenti). Di conseguenza, le modalità stesse non saranno riconosciute come Effetto. Può essere riconosciuto come un Effetto, se una combinazione di passi di Danza, oltre alle modalità, contiene un'unione aggiuntiva di movimenti specifici che enfatizzano accenti specifici.
La creazione di un'immagine/riproduzione visiva, ottenuta con combinazioni di più ginnaste e/o attrezzi (esempi: stella, lettere, cornice, bicicletta, culla, ecc.) di per sé non è un effetto. Anche i movimenti complessi come questi esempi, per poter diventare Effetti devono essere eseguiti con l'intenzione di evidenziare un momento significativo della musica

L'Effetto è creato attraverso l'unione unica di movimento e musica. Il movimento e la musica insieme devono avere un impatto sufficiente per trasmettere un'impressione.

- Se il momento musicale è davvero notevole – si distingue da tutte le altre parti della musica – l'unione può essere realizzata da un movimento "semplice" o "standard" strategicamente coreografato (Figura A).
- Se l'elemento corporeo e/o dell'attrezzo è davvero notevole – sorprendente, innovativo, spettacolare – l'unione può essere realizzata da un tempismo perfetto su un momento musicale che è forte e chiaro ma non unico per intensità, qualità o carattere (Figura B).
- Se il momento musicale non è unico per intensità, qualità o carattere, e il movimento è semplice o standard, la loro unione – sebbene correttamente sincronizzata – normalmente non ha un impatto sufficiente per creare un Effetto (Figura C).



A: Effetto | B: Effetto | C: Nessun Effetto

Requisiti:
Minimo 2 cambi Dinamici che coinvolgano tutte le ginnaste o Effetti con la musica. Esempi: 2 Cambi dinamici + 0 Effetti, 1 Cambi dinamici + 1 Effetto, 0 Cambi dinamici + 2 Effetti, ecc.

Le composizioni con meno di 2 cambi Dinamici o Effetti con la musica saranno penalizzate 0,30 p. per ciascuna mancanza.

Cambi Dinamici: Valutazione
I cambi Dinamici possono essere riscontrati in qualsiasi parte dell'esercizio, comprese le combinazioni di passi di Danza.

Difficoltà e onde totali del corpo che includano un chiaro cambio di tempo o intensità, es., un rapido pivot Fouetté, una serie di balzi/salti eseguiti con spostamenti ampi ed estesi, un'onda del corpo molto lenta o rotazioni molto veloci nel R, sono riconosciuti come possibilità dinamiche solo quando accompagnate da un chiaro cambiamento nella musica ed eseguiti come un chiaro contrasto nel tempo/intensità rispetto agli elementi prima/dopo.
Se la musica presenta un chiaro Cambio dinamico che la squadra non riesce a sottolineare attraverso i loro movimenti, questo non viene automaticamente penalizzato come Cambio dinamico mancante: potrebbero esserci altri 4 Cambi dinamici/Effetti nell'esercizio. Tuttavia, se non si rispetta un chiaro cambio di tempo/intensità nella musica, è applicata una penalità per Ritmo.

Effetti con la musica: Valutazione
Per essere riconosciuto, un Effetto deve essere eseguito con un tempismo perfetto con la musica. Non è riconosciuto, un tentativo di creare un Effetto, eseguito leggermente prima o dopo il momento giusto della musica.

7. LAVORO COLLETTIVO

Definizione
La caratteristica tipica dell'esercizio di squadra è la partecipazione di ciascuna ginnasta al lavoro omogeneo del gruppo, in uno spirito di collaborazione.

Lavoro collettivo significa che le ginnaste lavorano insieme per dimostrare una relazione reciproca, principalmente attraverso il loro tipo(i) di movimenti e la tempistica e non principalmente attraverso la dipendenza fisica (azioni di collaborazione).

Ciascun esercizio dovrebbe contenere diversi tipi di organizzazione di lavoro collettivo.

Come principio generale della coreografia (al di fuori della valutazione Artistica), i 4 tipi di lavoro collettivo sono disponibili per l'uso in qualsiasi parte della composizione, incluso ma non limitato a:

- Nelle Difficoltà o al di fuori delle Difficoltà
- Da tutte le ginnaste o da un sottogruppo
- Di qualsiasi durata
- Combinando differenti tipi di Lavoro collettivo (es., corale con un sottogruppo che dimostra contrasto)
- Ecc.

Per essere riconosciuta come componente richiesta per la valutazione dell'Artistico, ciascuno dei 4 tipi di Lavoro collettivo deve essere presentato al di fuori delle componenti di Difficoltà (DB, DE, R, DC) e deve soddisfare completamente le definizioni di seguito:

Esecuzione in sincronia
Esecuzione simultanea dello stesso movimento (con la stessa ampiezza, tempo, dinamismo, ecc).

Tutte le ginnaste devono eseguire i movimenti in sincronia.

Per essere riconosciuta come componente dell'Artistico: richiesta una durata di minimo 2 secondi in sincronia.

Esecuzione in "corale"
Ginnaste che cantando insieme rappresentano le diverse voci di un coro: esecuzione simultanea di movimenti differenti che insieme formino un'unità coreografica.

Ciascuna delle ginnaste dovrà interpretare un ruolo differente. Ogni ruolo deve essere composto da movimenti, non solo da una posa fissa.
"L'unità coreografica" si forma dimostrando una relazione tra le ginnaste; non è sufficiente un'esecuzione come ndividui separati, indipendenti.

Esempi di modi per dimostrare una relazione:

- Variazioni di forme
- Variazioni dello stesso lavoro d'attrezzo
- Lavoro in una formazione compatta
- Medesima direzione del movimento
- Sottolineare gli stessi accenti
- Uno sguardo condiviso

Per essere riconosciuta come componente dell'Artistico richiesta una durata: minimo 2 secondi con tutte le ginnaste continuamente in ruoli differenti. I ruoli possono svilupparsi per tutta la durata (es., cambiando livello o modalità), finché nessuna ginnasta esegua gli stessi movimenti nello stesso momento.

Esecuzione in "rapida successione" o "canone"

Esecuzione non sincrona di movimenti identici o di movimenti analoghi: il movimento è ripetuto da ginnaste differenti o sottogruppi, ciascuna ginnasta/sottogruppo dopo l'altro, con uguali intervalli di tempo.

Rapida successione significa che ciascuna ginnasta inizia la sequenza del movimento immediatamente dopo l'inizio della ginnasta precedente. La ginnasta precedente non ha completato la sequenza del movimento quando inizia quella successiva; c'è una sovrapposizione temporale nell'esecuzione. La musica detta il tempo, tra le azioni non c'è un intervallo minimo o massimo.

Canone significa che ogni ginnasta/sottogruppo inizia la sequenza di movimento quando la ginnasta/sottogruppo precedente ha completato la sequenza del movimento; non vi è alcuna sovrapposizione temporale nell'esecuzione.

Tutte le ginnaste devono essere direttamente coinvolte, sono possibili organizzazioni differenti e ruoli differenti. Esempi:

- Una ginnasta dà un impulso a ciascuna delle altre ginnaste, gli impulsi vengono dati in rapida successione.
- Ginnaste in coppie sollevano l'ultima ginnasta del canone: la prima coppia solleva una partner, che esegue dei movimenti nella posizione sollevata. Una volta completata la loro azione, la coppia successiva solleva una partner, ripetendo le stesse azioni.

Per essere riconosciuta come componente dell'Artistico: richiesta una durata di minimo 2 secondi dalla prima/o ginnasta o sottogruppo che inizia la sequenza di movimenti, fino a quando l'ultima ginnasta o sottogruppo termina la sequenza di movimenti.

Esecuzione in "contrasto"

Esecuzione simultanea di 2 tipi di movimento differenti, che creano un contrasto con 1 o più delle seguenti opzioni:

- Contrasto nel tempo (lento – veloce)
- Contrasto in intensità (con forza – dolcemente)
- Contrasto nel livello (corpo in posizione eretta – corpo sul o vicino al suolo/attrezzo in alto – attrezzo sul o vicino al suolo)
- Spostamento con contrasto: 2 gruppi di ginnasta(e) si spostano in direzioni differenti, incrociandosi tra loro; minimo 1 dei gruppi deve cambiare direzione.

Ciascuna delle ginnaste deve eseguire 1 delle 2 azioni di contrasto: non è riconosciuta l'esecuzione simultanea di 3 o più azioni differenti.

I due movimenti non solo dovrebbero essere "differenti", ma dovrebbero anche essere in contrasto. Esempi: le spirali all'altezza del ginocchio e le spirali all'altezza della vita sono "differenti" ma non creano un contrasto netto. Le spirali vicino alle caviglie e le spirali sopra la testa sono differenti e sono anche in contrasto.

Quando tutte le ginnaste iniziano simultaneamente un elemento con contrasto e dopo cambiano i ruoli, questo è riconosciuto come contrasto e non come rapida successione/canone.

Per essere riconosciuta come componente dell'Artistico: richiesta una durata di minimo 2 secondi in contrasto continuo. I ruoli possono cambiare e i tipi di contrasto possono cambiare nel corso della durata (e.g., 3 lenti + 2 veloci ⍰ 3 veloci + 2 lenti ⍰ 1 in piedi + 4 vicino al suolo), purché tutte le ginnaste continuino per l'intera durata ad essere in contrasto.

Requisiti e valutazione
E' richiesta la presentazione di almeno 2 tipi di lavoro collettivo presentati al di fuori delle componenti di Difficoltà (DB, DE, DC, R) che soddisfino le definizioni sopra.
A ciascun tipo di lavoro collettivo saranno concessi piccoli falli di esecuzione nella tempistica tra ginnaste.

Penalità 0.30 p. per ciascun tipo di lavoro collettivo non riconosciuto al di fuori delle componenti delle Difficoltà o non eseguito in accordo con la definizione.

8. COLLEGAMENTI

Definizione di collegamenti di ciascuna ginnasta individualmente
Un collegamento è una "congiunzione" tra i movimenti o le Difficoltà. Collegamenti ben sviluppati e/o passi di collegamento sono necessari per creare armonia e fluidità nella prestazione.

Tutti i movimenti, sia del corpo che dell'attrezzo, devono avere una relazione logica e mirata tra loro, così che un movimento/elemento passi nel successivo per una ragione riconoscibile.

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

Gli elementi dovrebbero unirsi in modo fluido e logico senza preparazioni prolungate o fermate inutili. Sono accettate fermate volontarie che sostengano il carattere della composizione o creino pause strategiche.

Gli elementi che sono combinati insieme senza uno scopo chiaro e una logica diventano una serie di azioni non correlate. Questi collegamenti impediscono sia il pieno sviluppo della storia che l'identità unica della composizione. Esempi di collegamenti illogici di ciascuna ginnasta individualmente:

- Passaggi da un movimento/difficoltà di corpo o d'attrezzo a un altro che sono bruschi o illogici
- Cambi bruschi di livello da in piedi al suolo, senza uno scopo e una logica chiari
- Cambi di fronte bruschi per andare in una direzione differente, senza uno scopo e una logica chiari
- Cambi bruschi di direzione nello spostamento, senza uno scopo e una logica chiari
- Cambi di piano o di direzione del movimento d'attrezzo bruschi, senza un passaggio fluido
- Passaggi da un movimento all'altro che sono prolungati, es., prendere tempo per prepararsi per l'elemento successivo

I collegamenti illogici possono dipendere da falli compositivi, da una tecnica non sufficientemente sviluppata o da aggiustamenti durante la prestazione (es., prendere scorciatoie/saltare elementi).

Definizione di collegamenti del lavoro di squadra
Ci si aspetta che la squadra lavori e si sposti come un'unità durante tutta la coreografia, in ogni momento, con una relazione chiara tra tutte le ginnaste. Questa aspettativa include i collegamenti tra gli elementi, tra le formazioni e la preparazione delle Difficoltà.

In questi collegamenti, l'unità del lavoro di squadra può essere raggiunta utilizzando modi diversi, ad esempio:

- Spostamenti con un cambio graduale da una formazione alla successiva, mantenendo sempre una organizzazione chiara tra le ginnaste, es., mantenendo le linee, mantenendo le distanze identiche, ecc.
- Ginnaste che si spostano nella stessa direzione, ma con distanze di spostamento differenti
- Ginnaste che si spostano con direzioni e distanze diverse, ma utilizzano la stessa combinazione di movimenti

- Ginnaste che si spostano con direzioni e distanze diverse, con movimenti diversi, ma che segnano chiaramente gli stessi accenti
- Applicando I principi del lavoro collettivo

È applicata una penalità per "collegamento illogico", quando gli elementi sono collegati dissolvendo il lavoro della squadra durante i collegamenti – nessuna relazione tra le ginnaste durante la formazione, direzione, tipo di movimenti, ecc.
Esempi di collegamenti illogici nel lavoro di squadra:

- Spostamenti in cui la(e) ginnasta(e) semplicemente cammina(no)/corre(no) da una formazione a quella successiva
- Spostamenti in cui le ginnaste passano in una nuova posizione sulla pedana utilizzando formazioni, direzioni, distanze, disorganizzate, ecc.
- Spostamenti in cui alcune ginnaste sono pronte per l'elemento successivo prima delle compagne, fermandosi e aspettando le compagne.

Valutazione
Sarà penalizzata una composizione che contenga una serie di elementi non correlati.

I collegamenti illogici saranno penalizzati 0.10 p. ogni volta, fino a 2.00 p.

La penalità per collegamenti illogici è attribuita solo una volta per movimento/collegamento, indipendentemente dal numero di ginnaste o attrezzi in fallo e a prescindere che i collegamenti individuali e di squadra siano illogici nello stesso momento.

Non c'è alcuna penalità per i collegamenti quando la(e) ginnasta(e) interrompe(no)/ferma(no) l'esecuzione della composizione a causa di grandi errori come la perdita d'attrezzo, la perdita di equilibrio con appoggio o caduta, corsa a causa di un lancio con traiettoria imprecisa o arresto per sciogliere nodi/districare avvolgimenti.

9. RITMO E FINALE CON LA MUSICA

Definizione
I movimenti del corpo e d'attrezzo devono corrispondere esattamente agli accenti musicali e alle frasi musicali.

Sia il corpo che l'attrezzo dovrebbero essere guidati dal tempo della musica.

La fine dell'esercizio dovrebbe corrispondere precisamente con la fine della musica.

Valutazione
Sono penalizzati 0.10 p. ogni volta, fino a 2.00 p., i movimenti che sono eseguiti separatamente dagli accenti o dai cambi di frase, o scollegati dal tempo stabilito dalla musica.

Esempi di situazioni penalizzate per "ritmo":

- Quando un movimento è visibilmente enfatizzato prima o dopo l'accento
- Quando un accento chiaro nella musica è ignorato - non enfatizzato dal movimento
- Quando la squadra crea un movimento con accento forte, mentre la musica non ha un accento corrispondente
- Quando i movimenti iniziano involontariamente prima o dopo la frase musicale
- Quando il tempo cambia e la squadra non rispetta il cambio di tempo
- Quando l'intensità cambia e la squadra non rispetta il cambio di intensità

- Quando la musica termina con una dissolvenza e la squadra continua a muoversi velocemente, creando un movimento con accento(i) forte(i) sulla dissolvenza

Ci si aspetta che l'intera squadra termini l'esercizio in armonia con la musica, tutte le ginnaste finiranno nello stesso momento. È riconosciuta la penalità per mancanza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio, se parte della squadra assume la posa finale prima della fine della musica o dopo che la musica sia finita, o non effettua una sosta netta prima di lasciare la pedana.

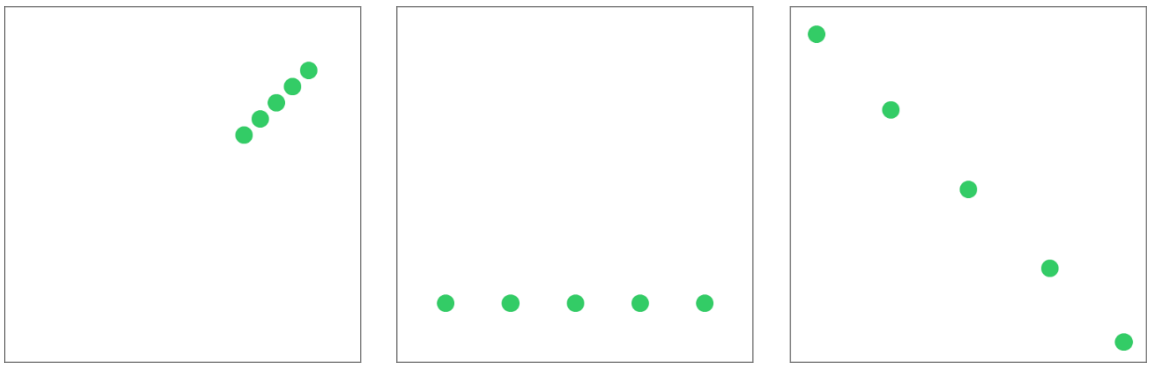
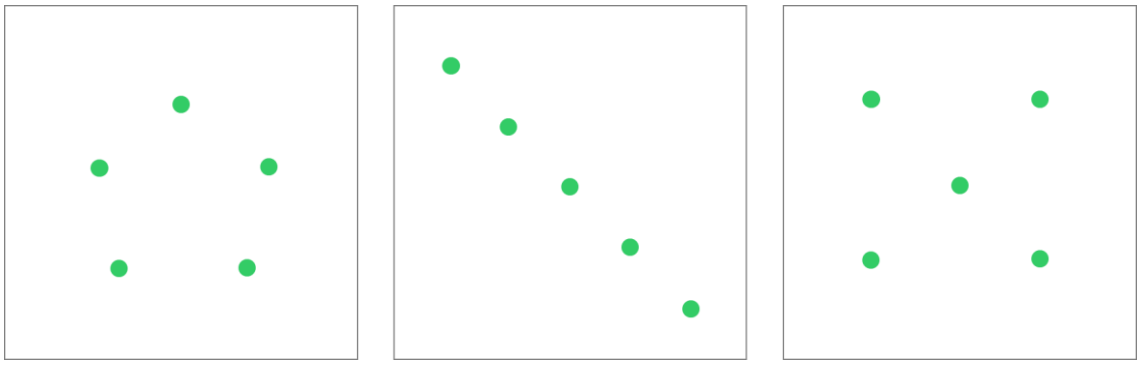
10. FORMAZIONI

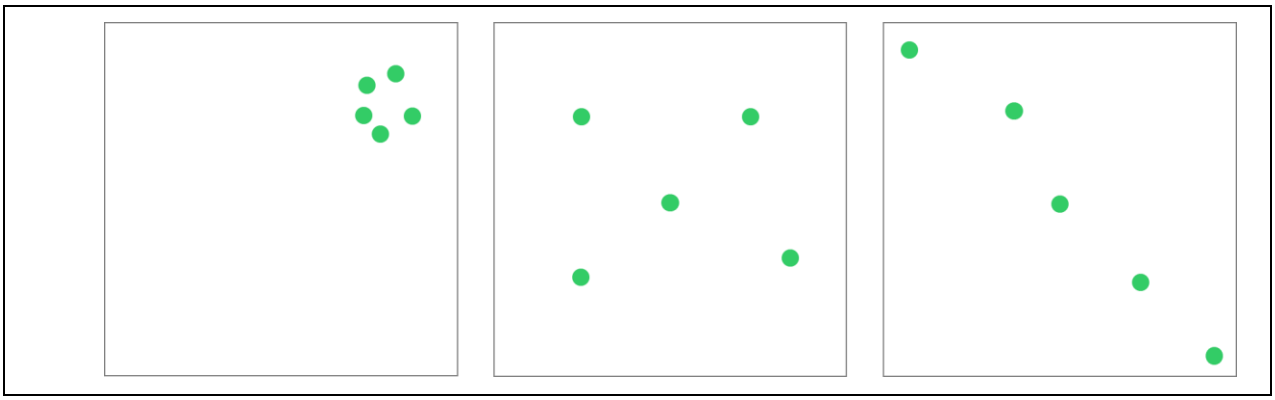
Le formazioni dovrebbero essere create con le varietà di seguito:

- Posizionamento in diverse aree della pedana: centro, angoli, diagonali, linee
- Disegni: circoli, linee in tutte le direzioni, triangoli, ecc.
- Ampiezza: dimensione/profondità del disegno: largo, medio e chiuso

Penalità 0.30 p. per varietà insufficiente nel disegno delle formazioni: una forma è sovrautilizzata rispetto ad altre forme possibili.

Penalità 0.30 p. per varietà insufficiente nell'ampiezza delle formazioni: la misura è sovrautilizzata rispetto alle altre misure.

Spiegazioni/Esempi
Varietà nell'ampiezza delle formazioni – nessuna varietà nel disegno delle formazioni:

Varietà nel disegno delle formazioni – nessuna varietà nell'ampiezza delle formazioni:

Varietà nel disegno e ampiezza delle formazioni – linee imprecise (Penalità di Esecuzione):



Il movimento attraverso la pedana e tra i diversi livelli dovrebbe essere in sviluppo continuo, senza sostare a lungo in nessun posto della pedana.

11. INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ

L'obiettivo di creare una relazione armoniosa dell'insieme di tutte le componenti Artistiche è creare una idea unitaria. La continuità dei movimenti, dall'inizio alla fine, contribuisce all'armonia e all'unità.

Un grave fallo tecnico, che interrompa la continuità della composizione costringendo la ginnasta a fermare/interrompere l'esecuzione della composizione o a impedire la rappresentazione di un'immagine artistica per 4 o più secondi, è penalizzato 0.60 p., una volta ad esercizio come penalità complessiva alla fine dell'esercizio. Esempi di situazioni che possono causare un'interruzione di continuità:

- Perdita dell'attrezzo con grande spostamento
- Sostituire l'attrezzo perso, rotto o inutilizzabile
- Sciogliere i nodi nella Fune e nel Nastro
- Districare gli avvolgimenti involontari dell'attrezzo
- La(e) ginnasta(e) si ferma, prendendosi del tempo per capire dove riprendere la performance

Durante l'interruzione di 4 o più secondi, nessun'altra componente Artistica è valutata: nessuna penalità aggiuntiva per il ritmo, contatto con l'attrezzo, ecc. Inoltre, i giudici Esecuzione penalizzano solo il fallo tecnico iniziale, non attribuiscono penalità aggiuntive durante l'interruzione (attrezzo statico, nastro al suolo, ecc.).

Quando il(i) fallo(i) tecnico(i) interrompe(ono) la continuità per meno di 4 secondi (una o più volte durante l'esercizio), non è prevista alcuna penalità per "Interruzione di continuità" ed è valutato il Ritmo durante tali interruzioni.

Spiegazioni/Esempi
La penalità per interruzione di continuità è applicata in qualsiasi caso in cui l'attrezzo sia perso per 4 o più secondi, anche se le ginnaste continuano a ballare: se l'attrezzo si muove in modo incontrollato e/o rimane immobile per 4 o più secondi, questa è un'interruzione di continuità dell'esercizio con l'attrezzo. Non è prevista alcuna penalità per interruzione di continuità, se la ginnasta è in grado di camuffare la perdita dell'attrezzo, in modo che non sembri affatto una perdita, ma invece sembra l'esecuzione di un esercizio con l'attrezzo (es., la Palla rotola lentamente e la ginnasta balla accanto ad essa).

12. COSTRUZIONI DEL CORPO/POSIZIONI RIALZATE

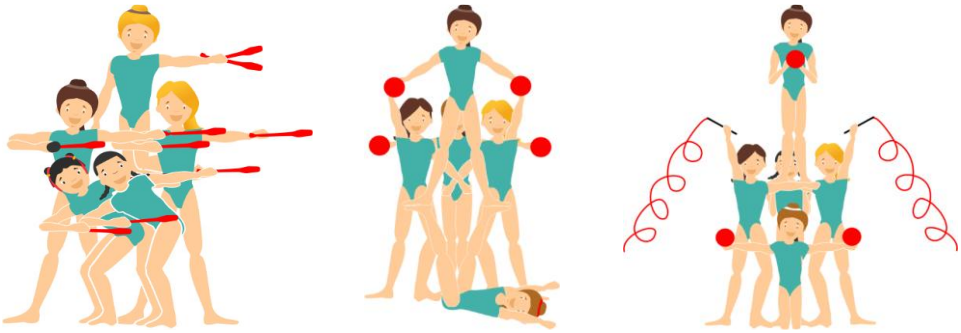
All'inizio, durante e/o alla fine dell'esercizio, è possibile usare elementi o posizioni in cui una ginnasta è sollevata dal suolo con il sostegno della(e) ginnasta(e) e/o degli attrezzi, purché:

- Sia sollevata da terra massimo 1 ginnasta alla volta

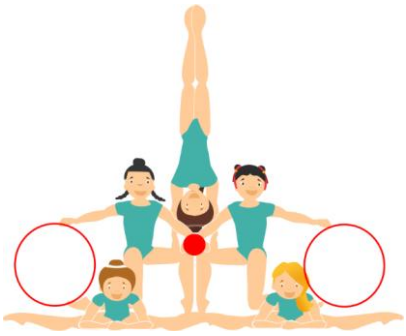
- La ginnasta sia sollevata dal suolo per meno di 4 secondi:
  - Posizione di partenza: meno di 4 secondi dal movimento iniziale della prima ginnasta fino a che la ginnasta sollevata arrivi al suolo.
  - Posizione finale: meno di 4 secondi dal sollevamento della ginnasta fino all'ultimo movimento dell'ultima ginnasta.
- La ginnasta sollevata può essere alzata o salire nella posizione sollevata, ma non può saltare nella posizione sollevata, essere lanciata in aria, saltare giù o cadere dalla posizione sollevata.
- La ginnasta sollevata non può eseguire qualsivoglia forma di verticale, in appoggio sui gomiti o in appoggio sul collo. A parte queste, la posizione o il movimento sono liberi.
- Ogni ginnasta di supporto deve avere i piedi, le ginocchia o la schiena al suolo e non può essere in alcuna forma di "ponte".

Una costruzione o posizione sollevata che non soddisfi i requisiti sopra, es., tenuta per 4 o più secondi, è penalizzata 0.60 p. La penalità è applicata per ogni elemento non autorizzato.

Esempio 1: Posizioni sollevate autorizzate



Esempio 2: Posizioni non autorizzate: verticale



Esempio 3: Posizioni non autorizzate: 2 ginnaste sollevate

13. CONTATTO TRA L'ATTREZZO E LE GINNASTE

All'inizio dell'esercizio 1 o più ginnaste possono essere senza attrezzo. Questo frammento dell'esercizio deve durare meno di 5 secondi dal movimento iniziale della prima ginnasta.

Se gli attrezzi e le ginnaste non iniziano a muoversi contemporaneamente, i vari movimenti devono susseguirsi gli uni agli altri rapidamente, entro meno di 4 secondi, per evitare ginnasta(e)/attrezzi statici.

Durante l'esercizio, 1 o più ginnaste possono essere senza attrezzo, purché lo siano per meno di 5 secondi.

Penalità 0.30 p. se 1 o più ginnaste sono senza attrezzo per 5 o più secondi (penalità una volta per esercizio, sia per fallo di composizione che tecnico).

Alla fine dell'esercizio ciascuna ginnasta può tenere o essere in contatto con 1 o più attrezzi. In questo caso, 1 o più ginnaste possono essere senza attrezzo nella posizione finale.

Penalità 0.60 p. se nella posa iniziale o finale (per fallo di composizione), 1 o più attrezzi sono rimasti liberi al suolo, senza contatto con alcuna ginnasta (né direttamente né attraverso un altro attrezzo). Esempi:

- Nessuna penalità: 10 Clavette sono collegate in un grande cerchio. Una ginnasta è in contatto diretto con 2 di queste Clavette. Le restanti 8 clavette sono in contatto attraverso il cerchio di Clavette.
- Penalità 0.60 p. 2 Cerchi sono rimasti liberi al suolo, in contatto fra loro, ma nessuno di questi Cerchi è in contatto con alcuna ginnasta.

FALLI ARTISTICO SQUADRA

Questa tabella deve essere letta tenendo presente le spiegazioni complete contenute nei paragrafi di testo.
Nelle caselle con più punti elencati, tutti i punti elencati devono essere "verificati" affinché la casella sia applicabile, a meno che la casella non specifichi "o".

Penalità	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
IDEA GUIDA e CARATTERE DEL MOVIMENTO	**Presente nella maggior parte** dell'esercizio: • È presente un'idea guida • La maggior parte dell'esercizio ha carattere • Buona varietà nelle parti del corpo • Buona varietà nei tipi di movimento • Con o senza varietà nell'organizzazione del lavoro collettivo (nessun requisito)	**Presenti in parti** dell'esercizio: • Chiara unità tra i dettagli e la musica • Minimo 5 parti hanno carattere • Con o senza varietà (nessun requisito)	**Non prioritario:** • Meno di 5 parti hanno carattere
ESPRESSIVITÀ DEL CORPO	**Pienamente sviluppata** in parti dell'esercizio • Partecipazione completa in minimo 2 parti • Meno di 4 momenti con partecipazione inesistente	**Sviluppata momentaneamente** o non sviluppata nell'esercizio: • Partecipazione completa in meno di 2 parti *o* • 4 o più momenti con partecipazione inesistente *Può esserci una partecipazione parziale per qualsiasi durata dell'esercizio.*	
ESPRESSIVITÀ DEL VOLTO	**Sviluppata momentaneamente** o non sviluppata nell'esercizio: • Pienamente prioritaria in meno di 2 parti *o* • 4 o più momenti con volto assente o concentrato		
PASSI DI DANZA	**Per assenza di ciascuna** combinazione di passi di Danza a ritmo e con carattere		
CAMBI DINAMICI e EFFETTI (requisito: 2 totali)	**Per assenza di ciascun** cambio Dinamico/Effetto		
LAVORO COLLETTIVO (requisito: 2 tipi)	**Per assenza di ciascun** tipo di Lavoro collettivo (sincronia, corale, rapida successione/canone, contrasto)		

COLLEGAMENTI	**Penalità**									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITMO	**Penalità**									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

Penalità	**0.30 p.**	**0.60 p.**	**1.00 p.**
FORMAZIONI	Varietà insufficiente nel disegno delle formazioni		
	Varietà insufficiente nell'ampiezza delle formazioni		
INTERRUZIONE DI CONTINUITÀ		La continuità della composizione è interrotta per 4 o più secondi a causa di una grave interruzione tecnica (penalità 1 volta per esercizio)	
COSTRUZIONI DEL CORPO/ POSIZIONI RIALZATE		Costruzione non autorizzata, o 4 o più secondi in una posizione sollevata (penalità per ogni elemento)	
CONTATTO TRA ATTREZZI E GINNASTE	1 o più ginnaste senza attrezzo per 5 o più secondi (penalità 1 volta per esercizio)	Se 1 o più attrezzi non sono in contatto con alcuna ginnasta nella posa iniziale o finale (fallo di composizione)	
INTRODUZIONE MUSICALE	Un'introduzione musicale di 4 o più secondi		
NORME DELLA MUSICA	Musica non conforme alle regole		
Musica-movimento alla FINE DELL'ESERCIZIO	Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio		

1. VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE

I giudici della Giuria di Esecuzione (E) richiedono che gli elementi siano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.

Ci si aspetta che le ginnaste di squadra includano nell'esercizio solo elementi che possano essere eseguiti in completa sicurezza e con un alto grado di padronanza tecnica. Tutte le deviazioni da tale aspettativa saranno sottratte dai giudici-E.

I giudici-E non si occupano del livello delle Difficoltà di un esercizio. La Giuria è obbligata a dedurre equamente qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento o dal collegamento.

I giudici della giuria-E devono rimanere aggiornati sulla Ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quali dovrebbero essere le aspettative di prestazione più attuali di una composizione e devono conoscere come gli standard siano cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche sapere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia eccezionale o speciale.

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

- Errore piccolo 0.10 p.: qualsiasi deviazione minore o leggera dall'esecuzione perfetta
- Errore medio 0.30 p.: qualsiasi deviazione netta o significativa dall'esecuzione perfetta
- Errore grande 0.50 p. o più: qualsiasi deviazione importante o grave dall'esecuzione perfetta

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

Punteggio finale E: la deduzione finale dell'Esecuzione è sottratta da 10.00 p.

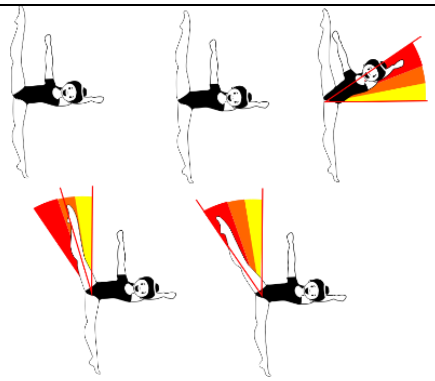
Spiegazioni/Esempi
Le caselle verdi nelle tabelle delle penalità indicano che da questa linea, per ciascun fallo può essere applicata solo 1 penalità – la più alta penalità applicabile

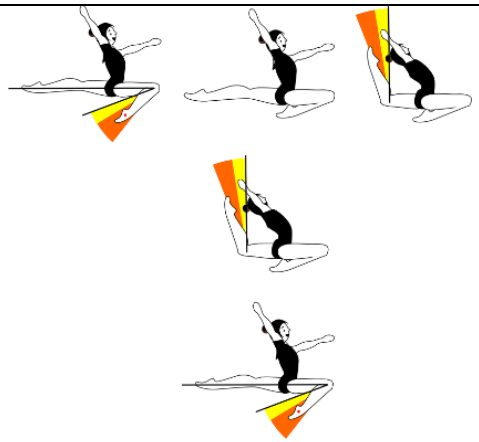
2. SPIEGAZIONI PER LE PENALITÀ DI ESECUZIONE

Vedere Esercizi Individuali

Deviazioni nelle Difficoltà Corporee:

Ogni penalità sarà applicata separatamente per ciascun fallo. Se una Difficoltà Corporea ha diverse forme scorrette, da parte di una qualsiasi delle ginnaste, la penalità è applicata per ciascuna deviazione dalla forma corretta

Spiegazioni/Esempi		
Prestazione	**Prestazione**	**Prestazione**
	*Divaricata:* *1 ginnasta deviazione media +* *1 ginnasta deviazione grande* *Tronco:* *1 ginnasta deviazione grande*	*0.50 p.* + *0.50 p.*

Spiegazioni/Esempi		
Prestazione	**Descrizione**	**Penalità di Esecuzione**
	*Biche:* *2 ginnaste deviazione media* *Boucle:* *2 ginnaste deviazione media*	*0.30 p.* + *0.30 p.*

"Ginnasta statica" si applica quando uno o più ginnaste (penalità complessiva) sono immobili per 4 o più secondi. Es., durante una Collaborazione, uno o più ginnaste fungono da supporto o ostacolo e rimangono immobili per 4 o più secondi.

Spiegazioni delle penalità di Esecuzione per la tecnica di tutti gli attrezzi

Per traiettoria imprecisa di 2 o più ginnaste: il giudice penalizzerà una volta in base al numero più alto di passi effettuati e solo una volta per ciascuna Difficoltà (sia che si tratti di errori simultanei o successivi all'interno della stessa DB, R, DE, DC).

Perdita di più attrezzi: la perdita dell'attrezzo è penalizzata per ogni attrezzo (eccezione: coppia di Clavette), non in base al numero di ginnaste che hanno perso l'attrezzo o al numero di ginnaste che lo raccolgono l'attrezzo. Una costruzione di attrezzi persa come 1 unità, è penalizzata come 1 unico attrezzo. Una costruzione persa che si rompe, è penalizzata per ciascun componente. Esempi:

- 2 ginnaste perdono 1 attrezzo ciascuna. 1 ginnasta li raccoglie entrambi: il 1° attrezzo dopo 3 passi e il 2° attrezzo dopo 1 altro passo. 2 penalità separate: 1.00 p. + 0.70 p.
- 1 ginnasta perde 2 attrezzi (non un paio di Clavette). Un'altra ginnasta li raccoglie entrambi: il 1° attrezzo dopo 3 passi e il 2° attrezzo dopo 1 altro passo: 1.00 p. + 0.70 p.
- 1 ginnasta perde una costruzione di 3 Cerchi. Un'altra ginnasta raccoglie la costruzione come 1 unità, dopo 3 passi. 1 penalità: 1.00 p.

Spiegazioni delle combinazioni di penalità
Quando la(e) ginnasta(e) commette/commettono svariati falli di Esecuzione con l'attrezzo durante la stessa DB, ciascuna casella nella tabella delle penalità è applicata una volta. Esempio: pivot Fouetté con alterazione del disegno (spirali) + alterazione del disegno (serpentine) + avvolgimento involontario attorno al corpo. Penalità 0.10 p. per alterazione del disegno + penalità 0.30 p. per avvolgimento =
0.40 p.

Quando diverse ginnaste della squadra riprendono, all'interno della stessa Difficoltà, con differenti tipi di riprese scorrette, i giudici devono prestare attenzione ai tipi di falli e applicare la penalità più alta da ogni riga nella tabella delle penalità. Esempio:

- 1 ginnasta riprende il cerchio con contatto con l'avambraccio
- 1 ginnasta riprende il cerchio con contatto con il braccio
- 1 ginnasta riprende il cerchio con l'aiuto involontario dell'altra mano
- 1 ginnasta riprende la palla con contatto involontario con il corpo

I giudici applicano la penalità più alta per la ripresa con contatto con l'avambraccio/braccio (0.30 p.) + la penalità più alta per ripresa scorretta con aiuto/contatto involontario (0.30 p.) = totale 0.60 p.

LAVORO DI SQUADRA

Tabella delle penalità di esecuzione per il lavoro di squadra

Penalità	**Piccolo 0.10**	**Medio 0.30**	**Grande 0.50 o più**
Sincronia	Mancanza di sincronia tra il movimento individuale e quello della squadra, o CC eseguita con intervalli non uguali		
Formazioni	Linea(e) imprecisa(e) all'interno della formazione		
Collisione	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)		

MOVIMENTI CORPOREI

Tabella delle penalità di Esecuzione per i movimenti corporei

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma degli elementi pre-acrobatici		
	Aggiustamento della posizione del corpo (Esempi: durante la preparazione, spostare la posizione delle mani al suolo senza perdere l'equilibrio, ecc.)		
		Ginnasta statica (4 o più secondi)	
Tecnica di base *Durante qualsiasi movimento di collegamento, elementi di rotazione, tutti i tipi di Difficoltà, ecc.*	Segmento corporeo tenuto in modo scorretto durante un movimento corporeo: **1 penalità per ciascun segmento scorretto, applicata ogni volta**: incluso piede/relevé scorretto, posizione del ginocchio, posizione dell'anca, gomito flesso, posizione incontrollata del braccio, spalle sollevate o asimmetriche, posizione asimmetrica del tronco, ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es., saltello senza spostamento, spostamento dell'avampiede o tremolio del piede/gamba di appoggio, involontario movimento compensatorio, ecc.)	Perdita di equilibrio/perdita del centro: movimento supplementare con spostamento (es., passo supplementare, saltello con spostamento, perdita dell'asse con passo supplementare, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo Perdita totale di equilibrio con caduta: **0.70 (ciascuna ginnasta)**
Salti	Forma scorretta con deviazione piccola	Forma scorretta con deviazione media	Forma scorretta con deviazione grande
	Salto con tecnica oscillante ("movimento kip")		
	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata durante la fase finale dell'arrivo	
Equilibri	Forma scorretta con deviazione piccola	Forma scorretta con deviazione media	Forma scorretta con deviazione grande
		Forma non mantenuta per minimo 1 secondo	

Rotazioni Ciascuna penalità è applicata 1 volta per DB di rotazione	Forma scorretta con deviazione piccola	Forma scorretta con deviazione media	Forma scorretta con deviazione grande
	Appoggio involontario del tallone durante un pivot		
	Slittamento		
Elementi pre-acrobatici ed elementi dei gruppi di rotazione verticale	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	

TECNICA CON CIASCUN TIPO DI ATTREZZO

Tabella delle penalità di Esecuzione per la tecnica con ciascun tipo di attrezzo

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
		Fune	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: Ampiezza, forma, piano di lavoro o per la Fune non tenuta da entrambi i capi		
	Fune che tocca involontariamente il corpo o il suolo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte di esso senza interruzione dell'esercizio	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte di esso con interruzione dell'esercizio
			Nodo con interruzione dell'esercizio
		Perdita di un capo della Fune	
		Inciampare nella Fune durante salti o saltelli	
		Cerchio	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale, ecc.	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare il Cerchio contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, le rotazioni attorno all'asse del Cerchio, ecc.)	
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni del Cerchio		
		Passaggio attraverso il Cerchio: i piedi inciampano nel Cerchio	
		Palla	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: Palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrata") o visibilmente schiacciata dalle dita	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Esempio: bloccare la palla contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, dopo i rimbalzi, ecc.)	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con 2 mani (Eccezione: le riprese fuori campo visivo possono essere effettuate con 2 mani)		
		Clavette	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: movimenti irregolari, braccia troppo distanti durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli circoli, ecc.		
	Alterazione della sincronizzazione nella rotazione delle 2 Clavette durante i lanci e le riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici		

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
		Nastro	
Tecnica di base	Maneggio scorretto: passaggio o trasmissione imprecisi, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del Nastro		
	Alterazione del disegno formato dal Nastro: Serpentine o spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una parte di esso o attorno alla bacchetta senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una parte di esso o attorno alla bacchetta con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del Nastro rimane involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del Nastro rimane involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)	

TECNICA DI TUTTI GLI ATTREZZI

Tabella delle penalità di Esecuzione per la tecnica di tutti gli attrezzi

Penalità	Piccolo 0.10	Media 0.30	Grande 0.50 o più
Tecnica		Attrezzo statico	
Traiettorie e riprese	Traiettoria imprecisa e ripresa in volo con **aggiustamento della posizione** o **con 1-2 passi** per salvare l'attrezzo *o* semplice passo sul posto sotto il volo dell'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa in volo **con 3-4 passi** per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa in volo **con 5 o più passi** per salvare l'attrezzo
	Ripresa scorretta: Esempio: ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano per salvare l'attrezzo, ripresa involontaria della stoffa del Nastro, ecc. (Vedi anche Palla, eccezione per 2 mani)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
Perdita dell'attrezzo *Per la perdita di 2 Clavette in successione: Il giudice penalizzerà 1 volta in base al numero totale di passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana.*			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento **(ciascuna ginnasta)**
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: **0.70 (ciascuna ginnasta)**
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi **1.00 (ciascuna ginnasta)**
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza)**: 1.00 (ciascuna ginnasta)**
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva**: 1.00 (ciascuna ginnasta)**