DTNR Emanuela Maccarani
RNGR Stefania Turbessi

PROGRAMMI TECNICI GOLD GR 2024 INDICAZIONI

Premessa e indicazioni tecniche

PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni Tecniche e di Giuria

GARE GOLD ALLIEVE/PRE-JUNIOR:

- Difficoltà
- Artistico
- Esecuzione
- Penalità

GARE GOLD JUNIOR/SENIOR SPECIALITÀ e TORNEO GOLD ITALIA:

- Collaborazioni Coppia
- Penalità

GARE GOLD JUNIOR/SENIOR INDIVIDUALI:

- Penalità

GARE GOLD INSIEME ALLIEVE/GIOVANILE/OPEN:

- Penalità

TABELLE PENALITÀ:

- Artistico
- Esecuzione

Dicembre, 2023

ATTREZZI PROGRAMMA GOLD

SERIE A-B-C ASSOLUTI				

INSIEME	1° semestre	2° semestre
Allieve	5	5
Giovanile	5	5
Open	2 3	2 3

SQUADRA ALLIEVE GOLD	COLLETTIVO	COPPIA	TRIO	INDIVIDUALE
Sq.All.3	☐			o
Sq.All.2	☐			o o
Sq.All.1	3-5 ginn.			o o

INDIVIDUALE GOLD	☐					
A1	X	X		X		
A2	X	X	X			
A3	X	X			X	X
PRE-JUNIOR			X	X	X	X
J1			X	X	X	X
J2			X	X	X	X
J3			X	X	X	X
SR			X	X	X	X

SPECIALITÀ e TORNEO GOLD	☐					
A1-A2	X	X	X	X		
A3-A4	X		X	X	X	X
J1			X	X	X	X
J2			X	X	X	X
J3			X	X	X	X
SR			X	X	X	X
COPPIA (JR/SR)	2 paia Clavette					

NB:

X = attrezzo **obbligatorio per il Torneo Gold Italia** (l'altro attrezzo è a scelta tra quelli possibili)

PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

I Programmi tecnici Gold GR 2024 prevedono programmi Individuali, di Squadra, di Insieme, Trio e Coppia.

I Programmi Tecnici Gold (PTG) sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, dalla categoria Allieve alla categoria Senior e fanno riferimento al CdP GR 2022-2024 con limitazioni nell'utilizzo delle difficoltà (vedere schemi) in base alla categoria e al livello di appartenenza.

Musica

Ogni esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero con inserimento delle musiche in formato mp3 nella piattaforma federale del programma MUSICHE.
In caso di malfunzionamento del programma MUSICHE si può utilizzare per la riproduzione della musica una chiavetta USB, senza alcuna penalità.
Ogni brano musicale deve essere registrato su una singola chiavetta USB: una USB per ogni esercizio.

La USB deve recare le seguenti informazioni:
- Il nome della Ginnasta/Squadra
- La A.S.D./S.S.D.
- Simbolo o nome dell'attrezzo

- Prima della musica può essere inserito un segnale sonoro
- Non è previsto alcun limite all'utilizzo di musiche con voce e parole, per nessun tipo di competizione e categoria
- La durata degli esercizi Gold è specificata nel programma PT-Gold 2024

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

Una Ginnasta/Squadra può ripetere un esercizio solo nel caso di un errore di "forza maggiore" da parte del Comitato Organizzatore e approvato dal Presidente di Giuria. **Esempio**: interruzione dell'elettricità, errore del sistema audio, ecc.

ITALIA: Se l'errore è dovuto al caricamento di una **musica errata** da parte della ASD/SSD, la ginnasta potrà eseguire immediatamente il suo esercizio con la musica corretta ma con una penalità di **0.50** per ritardo del timing di gara (Presidente di Giuria)

Abbigliamento ginnaste

→ Vedi norme CdP GR 2022-2024

PROGRAMMA TECNICO GOLD: indicazioni tecniche e di giuria

GARE GOLD ALLIEVE – ESERCIZI INDIVIDUALI

Difficoltà Corporee (DB)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara e le Tavole delle Difficoltà del CdP GR 2022-2024.

- Le **DB** devono essere coordinate con minimo 1 Gruppo Tecnico Fondamentale e/o Non-Fondamentale di ciascun attrezzo
- Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (eccezione: SERIE di 2 o + salti/pivot successivi). Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se la DB è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la DB, la Difficoltà ripetuta non è valida (**nessuna penalità**). Saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.
  → Nell'esercizio in successione può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi, perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito
- Nel Corpo libero, gli **Equilibri** devono essere eseguiti con un **movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori**

➢ Negli esercizi **Individuali** saranno conteggiate le difficoltà di più alto valore eseguite correttamente (vedere Specifiche PTG-Allieve numero e valore)
➢ Nella **Squadra Allieve Gold 3** e **negli esercizi Individuali A1 e A2 (Categoria, Specialità e Torneo Gold Italia**) è stato stabilito un valore massimo consentito per ciascuna DB: difficoltà di valore superiore a quello permesso (vedere Specifiche PTG-Allieve) non potranno essere inserite e non saranno prese in considerazione (Nessuna penalità)
➢ **NB:** Laddove fossero eseguite difficoltà di Rotazione con una o più rotazioni aggiuntive a quella di base, con valore totale più alto del max. previsto (vedere Specifiche PTG-Allieve) sarà assegnato il valore max. consentito
Esempi:

→ eseguito 2 = 0.60 (max consentito 0.50) ⟹ assegnato = 0.50
→ eseguito 3 = 0.60 (max consentito 0.50) ⟹ assegnato = 0.50
→ eseguito 3 = 0.60 (max consentito 0.50) ⟹ assegnato = 0.50
→ Eseguito 2 = 0.60 (max consentito 0.50) ⟹ assegnato = 0.50

DB combinate:

➢ Negli Esercizi Individuali Categoria Allieve/Pre-Junior (A4):
- A1 e A2: **non** potranno essere inserite DB combinate
- A3: potrà essere inserita max. 1 DB combinata Equilibrio+Equilibrio, secondo le modalità descritte nel CdP GR 2022-2024
- Pre-Junior (A4): potrà essere inserita 1 DB combinata libera (CdP GR 2022-2024)

➢ Negli Esercizi Squadra Allieve Gold 1-2-3:
- è consentita 1 DB combinata libera (CdP GR 2022-2024) solo nell'esercizio individuale Squadra Allieve 1

➢ Esercizi Individuali Allieve Specialità e Torneo Gold Italia:
- A1-A2: **non** potranno essere inserite DB combinate
- A3-A4: potrà essere inserita max. 1 DB combinata Equilibrio+Equilibrio, secondo le modalità descritte nel CdP GR 2022-2024

→ **NB:** In tutti gli altri esercizi Allieve: Individuali, Collettivi, di Insieme, Trio e Coppia, non potranno essere inserite DB combinate: se presenti verranno valutate come DB isolate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.

Onde del Corpo (W)

Fare riferimento al CdP GR 2022-2024 relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG 2024.

Ogni esercizio deve includere **2 onde totali del corpo (W)**. Possono provenire:
- dalla tabella Difficoltà del CdP GR 2022-2024
- o dalle loro modifiche (differenti piani, differenti posizioni di partenza, movimenti delle braccia, ecc.)

Elementi Dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP GR 2022-2024 relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG 2024.

- Gli elementi dinamici di rotazione **R** saranno valutati in ordine di esecuzione
- Eventuali **R** in esubero saranno annullati (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo
- I tipi di Rotazioni del Corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati nelle tabelle degli:
  - Elementi Pre-Acrobatici (13 gruppi)
  - Rotazioni Verticali (5 gruppi)
  - DB con rotazione di 360° o più (CdP GR #4.8.4.)

Max.1 elemento per ogni gruppo

Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali

- Ogni attrezzo ha 4 elementi tecnici attrezzo Fondamentali e elementi tecnici attrezzo Non-Fondamentali. Ogni elemento è elencato nelle Tabelle riassuntive #3.6 e #3.7 del CdP GR 2022-2024
- Gli Elementi Tecnici Attrezzo Fondamentali possono essere eseguiti durante le Difficoltà Corporee **(DB)**, le Difficoltà d'Attrezzo **(DA)**, gli elementi di collegamento tra le Difficoltà e le Combinazioni di Passi di Danza
- Gli elementi tecnici attrezzo Fondamentali eseguiti durante **R** non sono registrati
- Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le DB, eccetto durante la serie di salti e di pivot
- In ciascun esercizio individuale e per ognuno dei 2 attrezzi dell'esercizio in successione, deve essere presente il numero minimo di ogni Gruppo Tecnico Attrezzo Fondamentale/Specifico richiesto dal CdP GR 2022-2024.

Penalità: **0.30 per ogni elemento mancante** (Giuria DA).

→ **NB:** Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti, indipendentemente da come vengono realizzati

Difficoltà d'Attrezzo (DA)

Fare riferimento al CdP GR 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG 2024.

Gli elementi DA saranno valutati in ordine di esecuzione, gli elementi in esubero saranno annullati (nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.

→ **NB:** i criteri **DB** possono essere inseriti in base al numero massimo di DB consentite per ogni esercizio, valutati in ordine di esecuzione

Elementi Imposti (E.I.)

Per le prime 3 fasce della categoria Allieve sono previsti elementi obbligatori a corpo libero e con attrezzo, indicati nei PT-Gold:

- Le DB IMPOSTE NEGLI ESERCIZI A CORPO LIBERO devono essere eseguite:
  - ISOLATE
  - NON soddisfano l'esigenza di Gruppo Corporeo richiesta nei PT delle specifiche categorie
  - NON possono essere ripetute nell'esercizio.
- Gli ELEMENTI IMPOSTI CON ATTREZZO possono essere eseguiti:
  - ISOLATI

→ Dove non specificato, la posizione del corpo è libera
→ Gli elementi imposti non hanno valore e devono essere presenti nell'esercizio
→ In presenza di falli tecnici devono essere penalizzati a livello esecutivo.

Penalità: **0.50 per elemento imposto mancante (Giuria Artistico)**

→ **NB:** Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti, indipendentemente da come vengono realizzati

Combinazione di Passi di Danza (S)

Fare riferimento al CdP GR 2022-2024 per le relative Specifiche e Valutazione.
Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara.

- Passi di danza, coreografati secondo il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica, che mostrino minimo 2 modalità di spostamento (varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti) con maneggio dell'attrezzo, eseguiti con durata minimo di 8 secondi (dal primo movimento di danza)
- Una serie di passi di carattere eseguiti per meno di 8 secondi, a causa della struttura della composizione o per la presenza di elementi di DA che interrompono il carattere del movimento, non sono validi come Combinazione di Passi di Danza
- Possono essere incluse DB che hanno la loro base nella danza tradizionale (come il salto "cabriole" e l'equilibrio "passé", ecc.) e valore di 0.10.

→ **NB:** durante la combinazione di passi di danza **non** si possono eseguire:
- Grandi lanci
- Elementi pre-acrobatici
- Rischi
- L'intera combinazione eseguita al suolo

ESERCIZI ALLIEVE: INSIEME, COLLETTIVO, TRIO, COPPIA (ALLIEVE e SPECIALITÀ)

- **Le DB saranno conteggiate** in ordine di esecuzione (e nel numero max. consentito), inclusa qualsiasi **DB** di valore 0,10 punti utilizzata in **S** o come **W**, qualsiasi **DB** di valore 0,20 punti o più utilizzata in **R** e qualsiasi **DB** utilizzata in **DE**
- Eventuali esuberi non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine di esecuzione
- Le DB per essere valide devono essere eseguite correttamente da tutte le ginnaste componenti l'Insieme, il Collettivo, il Trio, la Coppia: la DB di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della DB
- Deve essere presente minimo 1 DB di ciascun Gruppo corporeo, eseguita **simultaneamente** da tutte le ginnaste. **Queste difficoltà non possono essere eseguite in R o DE**
- L'esecuzione simultanea di 3 o più DB differenti da parte di tutte le ginnaste non è permessa. In tale caso, la DB non sarà valida. È autorizzata l'esecuzione simultanea di max. 2 DB differenti. Nell'esercizio di Coppia le 2 DB differenti devono appartenere allo stesso Gruppo Corporeo

→ Nel Corpo libero, gli **Equilibri** devono essere eseguiti con un **movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori**

→ Vedere Individuale per Richieste e Valutazione DB

→ Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali.

Per la Combinazione di Passi di danza **S** sono richiesti:
• stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
• stessi o differenti Passi di danza dai sottogruppi

→ **NB:** Nella Combinazione di Passi di Danza dell'esercizio collettivo C.L. Squadra Allieve 1-2-3, si possono inserire unicamente Collaborazioni C1

→ **NB:** Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di Danza **S**

Elementi dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP GR 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.
(Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R).

Per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'Insieme, la Coppia, il Trio.

Per gli esercizi di Coppia, il R può essere eseguito:
- Simultaneamente: le due ginnaste nella stessa direzione
- In rapida successione: ogni ginnasta può usare una diversa direzione. = Quando la ginnasta **A** finisce il R, la ginnasta **B** inizia il R. Se questo requisito non è soddisfatto, il R non è valido.

Difficoltà con Scambio (DE)

Fare riferimento al CdP GR 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG 2024.

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

NB – Campionato **Squadra Allieve 1-2-3**:
- Scambio valido solo con lancio medio/alto, lungo o grande (NO Boomerang):
  - Lancio **medio/alto**: 1 o 2 volte l'altezza della ginnasta
  e/o
  - Lancio **lungo**: 6/8 metri, misurato al momento del lancio e/o al momento della ripresa

  NB: l'altezza/distanza sono misurate dal punto in cui viene rilasciato l'attrezzo

→ Criterio **"grande lancio"** (+0.20) = Lancio medio/alto + distanza 6/8 metri

Difficoltà con Collaborazione (DC)

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione(i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida.

Fare riferimento al CdP GR 2022-2024 relativamente a Requisiti, Validità e Tavola delle Collaborazioni con attrezzi per il Campionato di Insieme (Allieve, Giovanile e Open).
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG 2024.

Per l'esercizio di Coppia della Squadra Allieve e l'esercizio di Coppia della Specialità, fare riferimento alle tabelle sotto.

Gli elementi di collaborazione per il **Corpo Libero Collettivo** sono:

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

Nel Corpo Libero Collettivo:

- è possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi
- se 2 o più Collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le Collaborazioni successive alla prima siano valide.
- In una Collaborazione con passaggio **sopra** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
  - Passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
  - Passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
  - Passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
  - Passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi
- In una Collaborazione con passaggio **sotto** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
  - Passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
  - Passaggio sotto una ginnasta sollevata
  - Passaggio sotto una ginnasta in volo
- In una Collaborazione con passaggio attraverso le ginnaste, questa può avvenire con:
  - qualsiasi soluzione possibile

Elementi corporei dinamici di rotazione: i tipi di Rotazioni del Corpo, possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati nelle tabelle degli:

- Elementi Pre-Acrobatici (13 gruppi)
- Rotazioni Verticali (5 gruppi)
- DB con rotazione di 360° o più (CdP #4.8.4.)

Collaborazioni con attrezzi per esercizi di Coppia della Squadra Allieve; Coppia di Specialità

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo **2 tipi di passaggio** (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo **stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta**): • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte
C	Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta: • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
C	Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta: • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa.

Note per C **e** C **:**

- Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")
- Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C e anche ripresi per C . Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.
- C o C possono essere inseriti in un esercizio per totale massimo di 3. Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR
  (C CR = 1 Collaborazione / C CR = 1 collaborazione).

Il loro valore base è sempre 0.20.

0.20	Tipi di Collaborazione
CR (1 ginn.)	Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione **sotto il volo** dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo → Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.

NB - per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): ogni gruppo di elementi Pre-Acrobatici può essere eseguito una sola volta; se eseguito al suolo o con il supporto della(e) compagna(e)/sulla(e) compagna(e), sono considerati elementi differenti.

NB - Per le **collaborazioni** del **Campionato Squadra Allieve 1-2-3 e Campionato Insieme Allieve** è valido il lancio **medio/alto – lungo** (6/8 metri) - **grande**

NB - Per gli **esercizi di Coppia Squadra Allieve e Coppia di Specialità,** le Collaborazioni con attrezzi hanno tutte lo stesso valore base di **0.20** per distinguerle dalle Collaborazioni del CdP GR 2022-2024 (in quanto hanno caratteristiche differenti da quelle che si possono realizzare nell'Insieme):

- **CC**: 2 trasmissioni (con 2 tipi di passaggio)
- C C : si può anche riprendere il proprio attrezzo

Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi: esercizi di Coppia Squadra Allieve 1 e 2; Coppia di Specialità

Simbolo	**Ogni criterio + 0.10, una volta per CC** (può essere eseguito da 1 o entrambe le ginnaste, oppure 1 criterio per ciascuna ginnasta)
	Fuori dal campo visivo
	Senza l'aiuto delle mani

Simbolo	**Criteri Aggiuntivi per** **+ 0.10 per lancio**
	Lancio di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
	Lancio di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
	Lancio di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	**Criteri Aggiuntivi per** **+ 0.10 sulla ripresa**
	Ripresa di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
	Ripresa di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
	Ripresa di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

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

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

Simbolo	**Criteri Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR**
	Fuori dal campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Senza l'aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Sotto la gamba/le gambe per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Ripresa con un lungo rotolamento su minimo 2 segmenti corporei, 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.

Simbolo	Criteri Generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10, una volta per CR
	Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta, una volta è possibile effettuarlo con l'aiuto della compagna e/o l'attrezzo: - appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o attrezzo(i) Passaggio **sopra** un ostacolo: Quando l'ostacolo è l'**attrezzo**: • l'attrezzo deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissata, o • l'attrezzo si muove liberamente al suolo Quando l'ostacolo è la **ginnasta**: • Passaggio sopra il centro della ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata) Passaggio **sotto** un ostacolo: • sotto l'attrezzo(i) tenuto dalla compagna • sotto la compagna Passaggio **attraverso**: attrezzo(i) o ginnasta

Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	Passaggio attraverso l'attrezzo della compagna sotto il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo dall'altra ginnasta

Negli esercizi Collettivo, Coppia, Trio della Squadra Allieve Gold 1-2-3, negli esercizi di Coppia della Specialità, nell'Insieme Allieve, le Collaborazioni:

- saranno valutate secondo l'ordine di esecuzione. Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.
- non sono obbligatorie le Collaborazioni con Sollevamento (CL).

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP GR 2022-2024

PENALITÀ GARE ALLIEVE/PRE-JUNIOR

Per tutte le gare Allieve: ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà o l'elemento sono eseguiti, indipendentemente da come sono realizzati.

Primo Sottogruppo Giudici-D (DB)

Difficoltà		Penalità **0.30**
Difficoltà corporee **(DB)**		Assenza del numero minimo richiesto di difficoltà corporee Numero minimo richiesto di Gruppi Corporei: penalità per ogni Difficoltà mancante (devono essere presenti nell'esercizio, non richiesti nelle 6-7 DB di maggior valore) Meno di 2 DB con maneggio usando la mano non dominante (**Cat. Pre-junior**)
Elementi Dinamici di Rotazione **(R)**	No min	
Equilibrio "Tour Lent"	massimo 1 in relevé o sulla pianta del piede	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"
Onde totali del corpo **(W)**		Penalità per ogni onda **(W)** mancante
Difficoltà di scambio **(DE)**, nel loro ordine di esecuzione		Ogni difficoltà obbligatoria mancante

Secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà		Penalità **0.30**
Difficoltà d'Attrezzo **(DA):** (in ordine di esecuzione)		Ogni difficoltà obbligatoria mancante
Elementi Fondamentali/Specifici d'Attrezzo		Per ogni elemento mancante
Collaborazioni **(DC)**		Numero minimo richiesto di Collaborazioni (penalità per ogni collaborazione mancante)

Componente Artistica	
Allieve A1-A2-A3/Pre-Junior (A4)	
Elementi Imposti	0.5 (per ogni E.I. mancante)
Carattere	0.0 / 0.3 / 0.5 / 1.0
Espressione	0.0 / 0.3 / 0.5
Passi di Danza (2) - (3)	0.0 / 0.5 / 1.0 / 1.5
Effetto (1)	0.0 / 0.3
Cambi Dinamici (2)	0.0 / 0.3 / 0.5
Varietà Lanci/Riprese	0.0 / 0.3
Collegamenti	0.0 / 2.0
Ritmo	0.0 / 2.0
Uso della pedana	0.0 / 0.3
Unità	0.0 / 0.3
Introduzione Musicale	0.0 / 0.3
M/M fine esercizio	0.0 / 0.5
Musica non conforme	0.0 / 0.3

ARTISTICO (A)

Punteggio di Artistico (A): punti 10.00 (CdP 2022-2024)

NB. Artistico – Squadra Allieve Gold 1-2-3: esercizi **Collettivi, Coppia, Trio**; **Insieme Allieve; Coppia Specialità**: i falli artistici si riferiscono ai falli di Squadra del CdP 2022-2024, con l'eccezione dell'esigenza di 2 cambi dinamici e 1 effetto corpo/attrezzo (Corpo libero solo effetto del corpo)

ESECUZIONE (E)

Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00

NB. Esecuzione – Squadra Allieve Gold 1-2-3: esercizi **Collettivi, Coppia, Trio**; **Insieme Allieve; Coppia di Specialità**: i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di Squadra del CdP 2022-2024

GARE GOLD JUNIOR – SENIOR

ESERCIZI INDIVIDUALI
ESERCIZIO DI INSIEME

- Fare riferimento al CdP GR 2022-2024 e Annessi.
- Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.
- Per le Penalità fare riferimento alle Tabelle del CdP GR 2022-2024

Nota: Per le categorie Allieve, Prejunior e Junior il nastro può essere di m. 5

PENALITÀ GARE INDIVIDUALI JR/SR
(Categoria, Specialità, Torneo Gold Italia JR/SR)

Primo sottogruppo Giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà corporee (**DB**)	Minimo 3	Esecuzione di meno di 3 Difficoltà Corporee Meno di 1 Difficoltà per ciascun gruppo corporeo ( ): Penalità per ogni Difficoltà mancante. (Devono essere presenti nell'esercizio, non richiesti nelle 7-9 DB di maggior valore)
Elementi Dinamici di Rotazione **(R)**	No min. – Max. **5 SR** No min. – Max. **4 JR**	
Equilibrio "tour lent" SR	Massimo 1 in relevé Massimo 1 sulla pianta del piede	Più di 1 in relevé Più di 1 sulla pianta del piede
Equilibrio "tour lent" JR	Massimo 1 in relevé o sulla pianta del piede	Più di 1 equilibrio "tour lent"
Onde corporee totali (**W**)	Minimo 2	Penalità per ogni onda **(W)** mancante
Meno di 2 **DB** con maneggio usando la mano non dominante **(JR)**	**JR** minimo 2 (Categoria, Specialità, Torneo Gold Italia) minimo 2	Per ogni mancante

Secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà d'Attrezzo **(DA)**	Min.1 - Max. 20 **SR /** Min.1 – Max. 15 **JR**	Assenza di minimo 1
Elementi Fondamentali Specifici dell'Attrezzo	Minimo 2 di ciascuno	Per ogni elemento mancante
Elementi Fondamentali dell'Attrezzo	Minimo 1 di ciascuno	Per ogni elemento mancante

COPPIA - Primo sottogruppo giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà senza Scambio (**DB**)	Minimo 3	• Esecuzione di meno di 3 **DB** • Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (, ,): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante. • 1 Difficoltà di ogni Gruppo Corporeo non eseguita simultaneamente dalle 2 ginnaste
Difficoltà con Scambio (**DE**): nel loro ordine di esecuzione	Minimo 3	Esecuzione di meno di 3 **DE**
Elementi Dinamici di Rotazione **(R)**	No min. – Max.1	
Onde totali del corpo (**W**)	Minimo 2	Penalità per ogni onda (**W**) mancante
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o sulla pianta del piede	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

COPPIA - Secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà DC	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni CC	Minimo 2	Penalità per ogni **CC** mancante
Collaborazioni CR	Minimo 1	Penalità per ogni **CR** mancante
Collaborazioni /	Minimo 1	Penalità per ogni / mancante
Elementi tecnici Fondamentali Attrezzo Specifici	Minimo 2 ciascuno	Penalità per ogni mancante

Promemoria INSIEME ALLIEVE / GIOVANILE / OPEN

ALLIEVE	GIOVANILE	OPEN
3 DB 1 salto simultaneo 1 equilibrio simultaneo 1 rotazione simultanea NO DB COMBINATE — MAX 6	Min. 3 – Max. 5 DB 1 salto simultaneo 1 equilibrio simultaneo 1 rotazione simultanea NO COMBINATE — MAX 8	Min. 4 – Max. 6 DB 1 salto simultaneo 1 equilibrio simultaneo 1 rotazione simultanea max. 1 DB COMBINATA — MAX 10
3 DE	Min. 3 – Max. 5 DE	Min. 4 – Max. 6 DE
2 W 1 R max	2W 1 R max	2W 1 R max
Min. 6 – Max. le prime 9 DC: Min. 2 CC Min. 2 CR isolate Min. 2 o isolate Max. 2VV CR + o NON RICHIESTO IL CL	Min. 6 – Max. le prime 12 DC: Min. 2 CC Min. 2 CR isolate Min. 2 o isolate Max. 2VV CR + o NON RICHIESTO IL CL	Min. 9 – Max. le prime 15 DC: Min. 3 CC Min. 3 CR isolate Min. 3 o isolate Max. 3VV CR + o NON RICHIESTO IL CL

NB: INSIEME ALLIEVE

- Scambio valido solo con lancio medio/alto, lungo o grande (NO Boomerang):
  - Lancio **medio/alto**: 1 o 2 volte l'altezza della ginnasta
  e/o
  - Lancio **lungo**: 6/8 metri, misurato al momento del lancio e/o al momento della ripresa

  NB: l'altezza/distanza sono misurate dal punto in cui viene rilasciato l'attrezzo

→ Criterio **"grande lancio"** (+0.20) = Lancio medio/alto + distanza 6/8 metri

PENALITÀ GARE INSIEME
(Allieve, Giovanile, Open)

Primo sottogruppo Giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo	Penalità 0.30
Difficoltà senza Scambio (**DB**) nel loro ordine di esecuzione	Minimo **4** Open Minimo **3** Giovanile Min / Max **3** Allieve	• Esecuzione di meno di **4 DB** • Esecuzione di meno **3 DB** • Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (, ,): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante • 1 Difficoltà di ogni Gruppo Corporeo non eseguita simultaneamente da tutte e 5 le ginnaste
Difficoltà con Scambio (**DE**): nel loro ordine di esecuzione	Minimo **4** Open Minimo **3** Giov. e All.	Esecuzione di meno di **4 DE** Esecuzione di meno di **3 DE**
Onde totali del corpo (**W**)	Minimo **2**	Penalità per ogni onda (**W**) mancante

Secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni **CC**	Minimo **3** Open minimo **2** Giov. e All.	Penalità per ogni **CC** mancante
Collaborazioni **CR**	Minimo **3** Minimo **2** Giov. e All.	Penalità per ogni **CR** mancante
Collaborazioni /	Minimo **3** Open Minimo 2 Giov. e All.	Penalità per ogni / mancante
Elementi Attrezzo Fondamentali Specifici	Minimo 2 di ciascuno	Penalità per ogni elemento mancante Penalità per ogni Elemento Fondamentale Specifico d'Attrezzo non eseguito simultaneamente o in rapida successione

Componente Artistica			
Artistico Individuali:		Artistico Insieme: A/G/O	
Carattere	0.0 / 0.3 / 0.5 / 1.0	Carattere	0.0 / 0.3 / 0.5 / 1.0
Espressione	0.0 / 0.3 / 0.5	Espressione	0.0 / 0.3 / 0.5
Passi di Danza (2)	0.0 / 0.5 / 1.0	Passi di Danza (2) - (3 Allieve)	0.0 / 0.5 / 1.0 / 1.5 (allieve)
Effetto (1)	0.0 / 0.3	Effetti (2)	0.0 / 0.3 / 0.5
Cambi Dinamici (2)	0.0 / 0.3 / 0.5	Cambi Dinamici (3)	0.0 / 0.3 / 0.5 / 1.0
Varietà Lanci/Riprese	0.0 / 0.3	Lavoro collettivo (4)	0.0 / 0.3 / 0.6 / 0.9 / 1.2
Collegamenti	0.0 / 2.0	Collegamenti	0.0 / 1.0
Ritmo	0.0 / 2.0	Ritmo	0.0 / 2.0
Uso della pedana	0.0 / 0.3	Formazioni (Varietà/Tempo)	0.0 / 0.3
Unità	0.0 / 0.3	Unità	0.0 / 0.3
		Costruzioni/pos.rialzate	0.0 / 0.3
		Contatto ginnaste - attrezzo	0.0 / 0.30 / 0.5 / 0.3+0.5
Introduzione Musicale	0.0 / 0.3	Introduzione Musicale	0.0 / 0.3
M/M fine esercizio	0.0 / 0.5	M/M fine esercizio	0.0 / 0.5
Musica non conforme	0.0 / 0.3	Musica non conforme	0.0 / 0.3

FALLI ESECUZIONE TECNICA GOLD
Esercizi Individuali, Successione, Insieme, Trio, Coppia

NB - Per l'Insieme, il Trio e la Coppia: tutte le penalità sono assegnate ogni volta, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità complessive), se non diversamente specificato in rosso (questi falli sono dati per ogni ginnasta)

	0.10	0.30	0.50	0.70	1.00
TECNICA MOVIMENTI CORPOREE	Movimento incompleto o insufficiente ampiezza nella forma delle Onde totali del corpo				
	Aggiustamento della posizione del corpo				
	Tenuta scorretta di un segmento corporeo (**ogni volta**)				
Perdita Equilibrio	Movimento supplementare senza spostamento	Movimento supplementare con spostamento	Appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo	Perdita totale di equilibrio con caduta (per ogni ginnasta)	
Deviazioni: salti, equilibri, pivot	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione		
Salti	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena arcuata			
Equilibri		Forma non tenuta per minimo **1''**			
		Asse corpo non verticale (1 passo)			
Rotazioni (Ogni penalità si applica 1 volta x DB di rotazione)	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot	Asse corpo non verticale (1 passo)			
	Saltello				
Pre-acrobatiche ed elementi del gruppo rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata pre-acrobatiche			
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza Pre-Acrobatiche	Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)			
TECNICA ATTREZZO	Maneggio scorretto **(ogni volta)**	Attrezzo statico (saldamente tenuto +4'')			
	Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (eccetto palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo			
	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo **con 1 passo o con aggiustamento**	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo **con 2 passi**	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo **con 3 o più passi** (chassé)		
Perdita dell'attrezzo *(per quanto riguarda la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizza una sola volta basandosi sul totale dei passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)*			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento	Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi	Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi (per ogni ginnasta)
					Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza) (per ogni ginnasta)
					Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva (per ogni ginnasta)
					Perdita dell'attrezzo, mancanza di contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio (per ogni ginnasta)

	0.10	0.30	0.50	0.70	1.00
Fune	Perdita di 1 capo con breve interruzione	Inciampare nella fune (salti/saltelli)			
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti senza interruzione	Avvolgimenti con interruzione		
	Nodo senza interruzione		Nodo con interruzione		
Cerchio	Rotolamento sul corpo incompleto/con rimbalzo Scivolamento sul braccio durante le rotazioni	Passaggio nel cerchio: inciampare			
	Ripresa lancio: contatto avambraccio	Ripresa lancio: contatto braccio			
Palla	Rotolamento sul corpo incompleto				
	Rotolamento scorretto con rimbalzo				
	Ripresa 2 mani (eccetto: riprese fuori dal campo visivo)				
Clavette	Sincronia rotazione nei lanci/riprese				
	Mancanza precisione nei piani movimenti asimmetrici				
Nastro *-Se un piccolo nodo si trasforma in un nodo medio/grande, viene applicata una sola penalità per il nodo (la più alta).* *-La penalità per la coda del Nastro al suolo non viene applicata quando la ginnasta interrompe/sospende l'esercizio a causa di un altro errore*	Disegni serpentine e Spirali: (ogni volta)				
	Ripresa scorretta involontaria				
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari senza interruzione	Avvolgimenti involontari con interruzione		
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio		
	Coda del nastro al suolo (fino a 1 metro)	Coda del nastro al suolo (+ di 1 metro)			
FALLI SPECIFICI INSIEME, TRIO COPPIA	Mancanza di **sincronia** tra il movimento individuale e quello del gruppo				
	Formazioni imprecise				
	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ le conseguenze)				