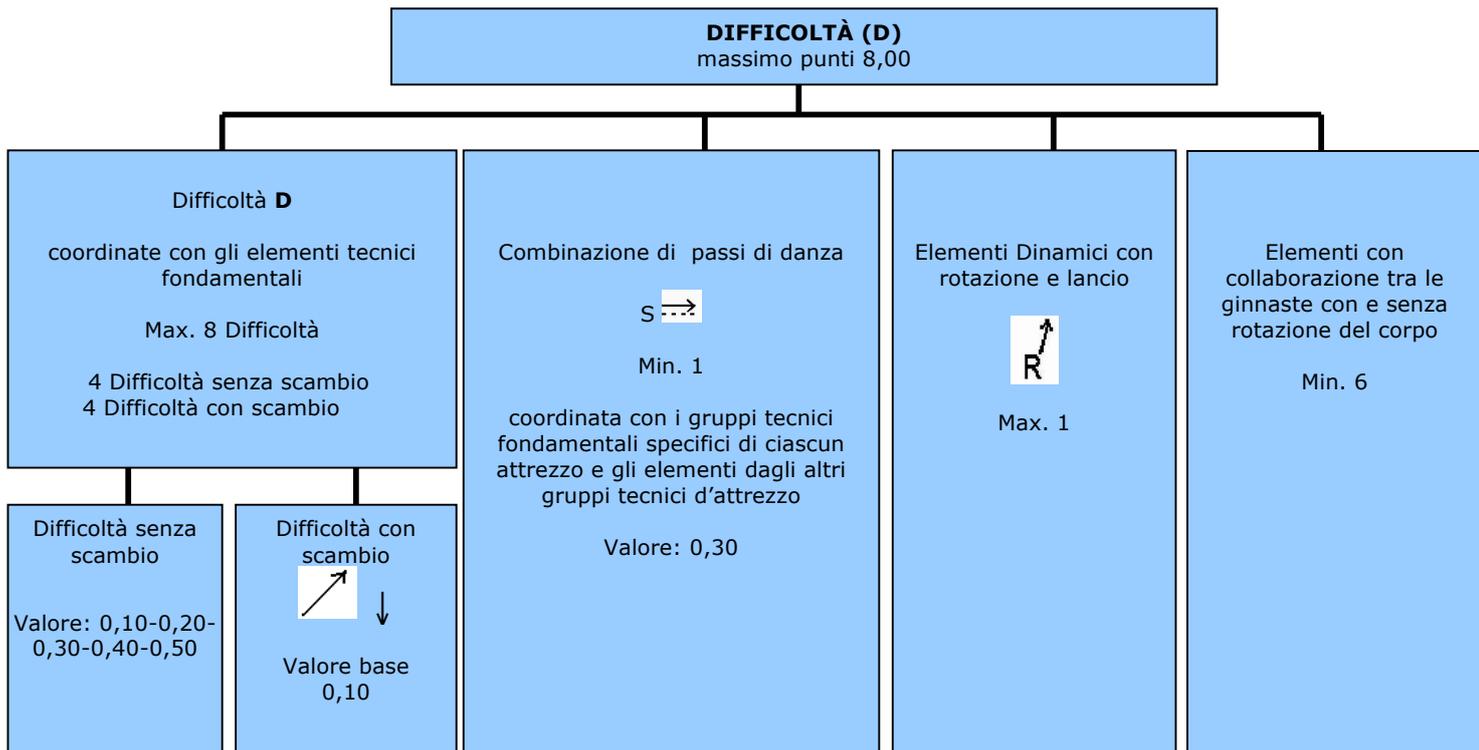


# PROGRAMMA TECNICO ESERCIZIO DI SQUADRA JUNIOR CON 5 CERCHI

## CAMPIONATI D'EUROPA 2013

Dal Cdp 2013-2016 provvisorio



### DIFFICOLTÀ (D)

- Ogni esercizio di squadra può avere **max. 8 difficoltà** : 4 senza scambio e 4 con scambio (con differenti tipi di lancio o riprese)
- Il valore di ciascuna Difficoltà senza scambio: **max. 1,00 punto**
- Le norme generali delle Difficoltà per gli esercizi Individuali e di Squadra, senior sono valide anche per gli esercizi di Squadra Junior

In sintesi, **oltre** a quanto riportato nella tabella precedente:

- Le Difficoltà con scambio devono essere calcolate come 1 difficoltà = 1 o più movimenti corporei durante lo scambio

#### N.B. Le difficoltà corporee non devono essere eseguite durante lo scambio

- Punti 0,10 : valore di Base della Difficoltà con scambio eseguita con minimo 1 elemento corporeo
- Ciascuno dei seguenti elementi - eseguito durante il lancio e/o durante la ripresa dell'attrezzo - aumenta di punti 0.10 il valore di base dello scambio: Distanza 6 metri (→6); Ripresa al suolo (≡); Lancio e/o ripresa eseguiti fuori dal campo visivo (⊗) o senza l'aiuto delle mani (⊕); Elemento di rotazione (non di Difficoltà) durante il volo dell'attrezzo (○); Rilancio (↙); Lancio/ ripresa delle due clavette (↗↘)
- Min. 6 formazioni
- Min. 6 collaborazioni tra le ginnaste con e senza rotazione del corpo ( con e senza rischio) (rappresentano la maestria)

#### N.B. La maestria individuale nella squadra non esiste più

## COLLABORAZIONI

Valore					Tipo di collaborazione
0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	
C					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Delle 5 ginnaste</li> <li>• In sottogruppi (coppia, trio, 4+1)</li> <li>• Con "sollevamento" di una o più ginnaste</li> <li>• In appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste</li> </ul>
CC					Scambi Multipli: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 2 scambi per ciascuna ginnasta</li> <li>• Maneggio dell'attrezzo differente (palleggi, rotolamenti al suolo, lanci, ecc.)</li> </ul>
	C ↗				Lancio di 2 o più attrezzi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultaneamente o in rapida successione da parte della stessa ginnasta (max. 2 volte)</li> </ul>
	CR				Lancio del proprio attrezzo da parte di una o di più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o dell' attrezzo di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>• Con l'aiuto della compagna(e)/appoggio/ sollevamento o dell'attrezzo (questa opzione non è richiesta)</li> </ul>
		CRR 1-2 ginnaste	CRR3 3 ginnaste		Lancio del proprio attrezzo da parte di una o di più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o dell' attrezzo di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>• Con passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne</li> <li>• Anche con l'appoggio su una o più compagne e/o sugli attrezzi di una o più compagne</li> </ul>
				CRRR	Lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o dell' attrezzo di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna <b>(l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso)</b> con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita del controllo visivo.</li> </ul>

Criteri aggiuntivi:

La collaborazione aumenta di + 0,10 per ciascuno dei seguenti criteri:

- quando più di una ginnasta lancia e/o riprende l'attrezzo senza aiuto della(e) mano(i) ≠ ;
- quando più di una ginnasta lancia e/o riprende l'attrezzo fuori dal campo visivo ☒

Tutte le altre norme per una corretta costruzione di un esercizio di squadra sono rimaste invariate dal codice precedente (logicità dell'esercizio - formazioni - spostamenti, ginnasta e/o attrezzo statici, tempi e modi per i sollevamenti/ superamenti, ecc).

Tutte le ulteriori novità riguardanti il codice 2013-2016 sono pubblicate sul sito Federale.