

# PROGRAMMI TECNICI SILVER GR 2024 INDICAZIONI

<b>Premessa e Indicazioni Tecniche</b>	pag.1
<b><u>PARTE 1</u></b>	pag.3
<b>PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria</b>	
Panoramica Difficoltà	
Esecuzione	
Penalità	
<b><u>PARTE 2</u></b>	pag.15
<b>SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER</b>	
<b><u>PARTE 3</u></b>	pag.17
<b>ATTREZZI PROGRAMMA SILVER</b>	
<b><u>PARTE 4</u></b>	pag.18
<b>LIVELLI DI DIFFICOLTÀ GARE SILVER</b>	

Dicembre 2023

## PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

I programmi tecnici Silver (PTS) GR 2024 prevedono programmi individuali, di squadra, di insieme e di coppia.

Sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza e fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2024 e al CdP 2022-2024, con l'utilizzo delle difficoltà inserite nella Griglia e limitazioni nel loro utilizzo in base ai livelli scelti.

Per tutti i livelli sono previsti elementi obbligatori a Corpo Libero e con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

Tutti i programmi Tecnici Silver **Livello LE**, seguono le indicazioni dei PTS 2024 e la Griglia delle DB Silver 2024. Per tutto il resto, seguono la valutazione e le esigenze del CdP GR 2022-2024.

## 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** (musiche non caricate o erroneamente caricate) si potrà 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
- È possibile utilizzare musiche accompagnate da voce e parole per tutti gli esercizi proposti
- La durata degli esercizi Silver è specificata nel programma PT-Silver 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 PdG, 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/Coppia/Insieme può ripetere l'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, "inquinamento acustico" particolarmente accentuato tale da impedire il riconoscimento della musica da parte della ginnasta, ecc.

## ATTREZZI

Per tutte le categorie (Allieve/Junior/Senior):

- fune: lunghezza min.2 m
- cerchio: dimensioni 70-90 cm
- palla: dimensioni 18-20 cm
- clavette: lunghezza 40-50 cm
- nastro: bacchetta 50-60 cm, lunghezza stoffa minimo 5 m

### Attrezzi di Riserva:

Ciascuna Ginnasta o Società, **prima dell'inizio del proprio esercizio, o dell'inizio della rotazione** delle gare Winter Club e Serie D, deve provvedere a posizionare un attrezzo di riserva (per gare individuali) o la serie completa di attrezzi di riserva (per le Coppie, Insieme, Serie D, Torneo Winter Club) in qualsiasi punto del lato più vicino all'entrata alla pedana.

**In tutti i casi**, la ginnasta può utilizzare solo l'attrezzo di riserva che sia stato posizionato prima dell'inizio dell'esercizio.

## ABBIGLIAMENTO GINNASTE

### Requisiti per i Body da Ginnastica

- Un corretto body ginnico deve essere in materiale non trasparente; quindi, i body che hanno alcune parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto)
- La zona pelvica/inguinale (con o senza gonnellino) dovrebbe essere coperta con materiale non trasparente e non color pelle fino alle ossa dell'anca ed è tollerata una **piccola** area di pizzo o trasparente o color pelle per il collegamento/la decorazione, se si rispetta quanto segue:
  - È necessario un collegamento uniforme/compatto e colorato tra la parte anteriore e quella posteriore del body
  - Il collegamento può essere di tessuto o applicazioni ma deve dare l'impressione di un materiale intero (non pezzi separati)
  - Il collegamento deve apparire alle ossa dell'anca o più in basso

### **NB: norma non obbligatoria per le competizioni Silver**

- Lo stile della scollatura della parte anteriore e posteriore del body è libero
- I body possono essere con o senza maniche; sono ammessi anche i 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.
- È consentito indossare:
  - Collant lunghi, sopra o sotto il body
  - Un body intero lungo (accademico) a condizione che sia aderente
  - La lunghezza e il colore/i del tessuto che copre le gambe devono essere identici su entrambe le gambe (vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazioni) può essere differente
  - Un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica sopra al body, i collant o la tutina
  - Lo stile del gonnellino (taglio o decorazioni) è libero, ma è vietato l'effetto "tutù" da balletto
  - Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con le scarpette da ginnastica
  - **Nota:** nessuna penalità dal Presidente di Giuria se la scarpetta di una ginnasta viene persa involontariamente durante la sua performance.
- Sono consentite applicazioni decorative o dettagli sul body:
  - I dettagli decorativi non devono compromettere la sicurezza della ginnasta. Non è possibile decorare body con diodi emettitori di luce (LED)
  - Disegnare sul body parole o simboli è consentito purché siano rispettati gli standard etici e le norme del CdP GR 2022-2024
- È vietato indossare gioielli di grandi dimensioni e pendenti che mettano a rischio la sicurezza della ginnasta. I Piercing non sono consentiti.
- La pettinatura deve essere ordinata e compatta. I dettagli decorativi sono ammessi ma non devono essere ingombranti e/o compromettenti per la sicurezza della ginnasta. Le decorazioni per capelli devono essere vicine allo chignon/ben aderenti ai capelli
- Il trucco deve essere chiaro e leggero (non sono ammesse maschere teatrali)
- Emblemi o pubblicità devono essere conformi alle norme ufficiali dell'evento (\*)
- Bendaggi e supporti devono essere del colore della pelle e non possono essere di altri colori (a meno che non siano stati autorizzati prima dell'inizio dell'esercizio dalla Presidente di Giuria).

(\*) Emblema (dal sito FIG)

"L'identificativo" può essere sotto forma di toppa, cristalli, serigrafia o altro metodo e deve essere cucito o apposto per evitare che possa essere rimosso durante la competizione. Può essere applicato ovunque garantendo una presentazione estetica. Per coppie o gruppi, lo stemma societario deve essere uguale per tutti i membri. Lo stemma societario non è pubblicità.

- **Per tutte le competizioni individuali LA1 LA2, Serie D LA, Insieme LA1 LA2, Torneo Winter Club LA1 LA2 si possono indossare body, body con gonnellino, body intero lungo, body formato da leggings top o canottiera: aderenti e senza decorazioni in rilievo**
- **NB: per gli esercizi di rappresentativa societaria SERIE D (Summer Edition), INSIEME (Summer Edition), TORNEO WINTER CLUB (Winter Edition): i body delle ginnaste devono essere identici per tutti gli esercizi (dello stesso materiale, stile, disegno, colore). Tuttavia, se il body è fatto con un materiale disegnato, sono tollerate lievi differenze dovute al taglio.**  
**Penalità: 0.30** - Abbigliamento delle ginnaste o della Squadra non conforme alle regole (**una volta**) compreso il diverso colore delle scarpette ginniche

## **PARTE 1 - PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria**

### **GARE SILVER– PANORAMICA DIFFICOLTÀ (D) - ESERCIZI INDIVIDUALI**

#### **Difficoltà Corporee (DB)**

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara, la GRIGLIA Silver 2024 e le tabelle Direttive Tecniche del CdP GR 2022-2024

- 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 eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna Penalità) e saranno applicate eventuali penalità di Esecuzione
- Nell'esercizio in successione della Serie D può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi, perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti
- NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità)

- **NB:** Per una o più rotazioni in relevé (Pivot) aggiuntive a quella di base (360°) prevista dalla Griglia Silver 2024, si assegnerà un bonus di max +0,10 indipendentemente dal numero di rotazioni supplementari eseguite e nel rispetto del valore max consentito per il livello considerato.

→ Esempio:  1 = 0.20 (valore Griglia Silver 2024);  2, 3, 4... = 0.20 + 0.10 (bonus)

→ Per ogni rotazione aggiuntiva a piede piatto o su un'altra parte del corpo NON sarà assegnato alcun bonus.

- **NB PIVOT FOUETTÉ:** devono essere eseguiti secondo il valore max consentito per ogni livello (Valore Griglia Silver 2024). In caso di rotazioni supplementari rispetto a quelle previste per ogni valore di Pivot Fouetté, la **DB=0.00**

→ Esempio valore max previsto 0.40, la ginnasta esegue  1,1,1,1 (valore 0.50) = **DB 0.00**

- Non è possibile eseguire difficoltà in esubero relativamente al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore a quello previsto nei PTS
- Nei PTS, dove non viene specificato il numero minimo delle DB, è possibile eseguirne in numero inferiore a quelle indicate, rispettando l'esigenza dei GC richiesti.
- **EQUILIBRI:** Nel Corpo libero (individuale e di insieme) devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori
- **DB Combinate:** negli esercizi dei PTS, **non** è possibile eseguire DB combinate. Eventuali inserimenti di DB combinate saranno valutate come DB isolate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.

### Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali

Vedere Schema Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag.15-16) e Tavole riassuntive (#3.6. Individuali e Insieme) dei Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2022-2024.

- **Negli esercizi dell'Individuale (LB1, LC1, LC2, LD) Torneo Winter Club (LA1, LB1, LC, LD) Serie D (LA, LB, LC, LD) e Insieme (LA1, LA2, LB1, LB2, LC1, LC2, LD1, LD2)** ogni DB per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag. 12-13) o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP GR 2022-2024
- Gli elementi tecnici "semplici", in genere non riconosciuti in GR (farfalline clavette, battute del cerchio a terra, trasmissione fune piegata in 4, cambio di mano), oltre a un giro con fune piegata in 3 o 4 o di una clavetta o 1 piccolo palleggio della palla o un piccolo rotolamento accompagnato, sono sufficienti per la convalida della DB
- **Negli esercizi dell'Individuale-LE, Torneo Winter Club-LE e Serie D-LE, Insieme-LE1 LE2,** le **DB** devono essere coordinate con minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un gruppo tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale del CdP 2022-2024
  - **NB** - pivot fouetté passé (0.40-0.50): durante ogni 2 pivot fouetté è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale (CdP GR 2022-2024)
- 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-LE, Torneo Winter Club-LE, Serie D-LE** e per **ognuno dei 2 attrezzi** dell'esercizio in **successione di Serie D-LE** devono essere presenti:
  - minimo 2 elementi per ogni Gruppo Tecnico Attrezzo Fondamentale Specifico (Tabelle #3.6.CdP 2022-2024)
  - minimo 1 elemento per ogni Gruppo Tecnico Attrezzo Fondamentale (Tabelle #3.6.CdP 2022-2024)
- In ciascun esercizio dell'**Insieme LE1-LE2** devono essere presenti:
  - minimo 2 elementi per ogni Gruppo Tecnico Attrezzo Fondamentale Specifico (Tabelle #3.6.CdP 2022-2024)

Penalità: 0.30 per ogni elemento mancante (Giuria D)

### Combinazione Passi di Danza (S)

**Valore 0.30 (Giuria Difficoltà) per tutte le gare (tranne LE)**

**Penalità: 0.50 (Giuria Esecuzione)** per ogni combinazione mancante (per tutti i livelli)

Vedere programma PT-Silver 2024 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 l'attrezzo obbligatoriamente in movimento durante l'intera combinazione
  - eseguiti con durata minimo di 6 secondi partendo dal primo movimento di danza
  - con spostamento parziale o completo

#### **È possibile eseguire:**

- DB del valore di 0.10 (Griglia Silver 2024)
- DA senza elementi pre-acrobatici o tour plongé (calcolate nei 6 secondi) che non interrompano il carattere del movimento
- Lanci (piccoli) se di supporto all'idea della danza

#### **Non** si possono eseguire:

- Grandi lanci
- Elementi pre-acrobatici
- Rischi
- L'intera combinazione eseguita al suolo

#### → **NB - Combinazione Passi di Danza per Individuale-LE, Torneo Winter Club-LE, Serie D-LE, Insieme LE1-LE2:**

- durata minimo 8 secondi
- obbligatorie **2** combinazioni

#### **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 PT-Silver 2024.

- Gli elementi dinamici di rotazione **R** saranno valutati secondo l'ordine di esecuzione
- Eventuali **R** in esubero saranno annullati (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo
- In tutti gli esercizi per tutti i livelli (tranne **LE**) l'elemento dinamico di rotazione **R** ha un valore massimo. Laddove fossero eseguiti **R** di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max. consentito
- 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 con valore di 0.20 o più (Griglia Silver 2024)  
 da eseguire durante il lancio o la ripresa (ad eccezione delle serie DB previste dal CdP GR 2022-2024)

#### **Max.1 elemento per ogni gruppo**

#### **NB** ripresa Rischio Fune:

- per **LE** si segue la modalità prevista nel CdP GR 2022-2024 (annesso JR)
- per tutti gli altri livelli, la Fune può essere ripresa in qualsiasi modo. Se cade 1 capo della Fune, il R si annulla.

#### **Difficoltà d'Attrezzo (DA)**

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

- Per tutti gli esercizi e per tutti i livelli esiste un numero massimo di **DA** consentito nell'esercizio: le **DA** saranno valutate secondo l'ordine cronologico, eventuali **DA** in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici, penalizzate a livello esecutivo
- Una **DA** consiste nella seguente combinazione di Base(i) e criteri:
  - 1 Base Attrezzo + minimo 2 criteri (entrambi i criteri eseguiti durante la 1 Base)
  - 2 Basi Attrezzo (solo quando 1 delle 2 basi è "ripresa da un lancio alto") + minimo 1 criterio che viene eseguito durante entrambe le Basi
  - Quando la DA è composta da 1 Base Attrezzo + 2 criteri: il valore della Base determina il valore della **DA**
  - Quando la DA è composta da 2 Basi Attrezzo (di cui una deve essere "ripresa da un lancio alto"): il valore più alto di una delle due Basi + un aumento di 0.10 per la seconda Base determina il valore della **DA**.
  - **Nota:** le due basi devono essere eseguite senza interruzioni o pause intermedie

**Può essere eseguita:**

- Isolata
- durante una DB, tranne LA2 – LB2 (la base d'attrezzo validerà la DB)
- durante una S (senza grandi lanci, elementi pre-acrobatici o tour plongé)
- i criteri **DB** possono essere inseriti in base al numero massimo di DB consentite per ogni esercizio, valutati in ordine di esecuzione
- massimo **3** elementi Pre-Acrobatici di diversi gruppi, possono essere inseriti nelle DA per il criterio "rotazione"

**Elementi Imposti**

**Per i 5 livelli individuali (LA1, LB1, LC1-LC2, LD, LE) Torneo Winter Club (LA1, LB1, LC, LD, LE) e Serie D (LA, LB, LC, LD)** sono previsti elementi imposti a corpo libero e con attrezzo, indicati nei PT-Silver 2024 con il rispettivo valore.

- Gli elementi imposti a corpo libero devono essere eseguiti isolati
- Gli elementi imposti con attrezzo possono essere eseguiti isolati o durante una combinazione di passi di Danza ma **NON** durante le difficoltà corporee o le DA o l'elemento dinamico di rotazione R
  - Possono essere eventualmente ripetuti:
    - in DA con i due criteri previsti dal CdP
    - come maneggio d'attrezzo su una Difficoltà corporea

Dove non specificato, la posizione del corpo è libera.

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

**Penalità: 0.30 per elemento imposto mancante (Giuria D).**

**NB:** esercizio in successione **Serie D (LA, LC, LD):** se l'elemento imposto viene eseguito da entrambe le ginnaste, il valore si somma: **0.30 + 0.30**

**Onde (W)**

- Negli esercizi dell'Individuale (LA2, LB1-LB2, LC1-LC2, LD), Torneo Winter Club (LA2, LB1-LB2, LC, LD), Insieme (LA1-LA2, LB1-LB2, LC1-LC2, LD1-LD2) Serie D (LA, LB, LC, LD) è consigliabile eseguire **2 onde** del corpo (**anche parziali**)
- Negli esercizi dell'Individuale-**LE**, Torneo Winter Club-**LE**, Serie D-**LE** e Insieme **LE1-LE2**, sono obbligatorie: **min. 2 onde totali** del corpo.

**Penalità: 0.30 per ogni onda (W) mancante (Giuria D)**

**Esercizi Obbligatoriosi**

Gli esercizi obbligatori dell'Individuale (LA1) e Torneo Winter Club (LA1), è possibile eseguirli a "specchio" (utilizzando arti superiore e inferiore opposti a quelli descritti nei video e ribaltando le direzioni).

**ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA**

- Nell'esercizio di Insieme (corpo libero o con attrezzi) e di Coppia: la DB è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti
- In caso di utilizzo di difficoltà di valore diverso, il valore da attribuire è quello più basso
- Deve essere presente minimo 1 DB di ciascun Gruppo corporeo. In caso di DB "miste", quando cioè le ginnaste eseguono contemporaneamente DB appartenenti a gruppi diversi, ai fini del riconoscimento del Gruppo Corporeo, vale quello rappresentato dalla maggioranza delle ginnaste.  
*Esempio 4 ginnaste: 3 ginnaste eseguono 1 salto ed una ginnasta 1 equilibrio, si considera come gruppo corporeo la difficoltà di salto. Se non si può conteggiare la maggioranza (Es. 4 ginnaste: 2 eseguono 1 salto e 2 eseguono 1 equilibrio) non si riconosce alle difficoltà l'appartenenza a nessun Gruppo Corporeo.*
  - **NB:** Vedere Individuale per Richieste e Valutazione DB (pag. 3)
- Negli esercizi di **Serie D (LA-LB-LC-LD) e Insieme (LA1-LA2, LB1-LB2, LC1-LC2, LD1-LD2)**, ogni **DB** per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag. 15-16) o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP GR 2022-2024.
- Negli esercizi di **Serie D-LE e Insieme LE1 e LE2**, le DB devono essere coordinate con minimo 1 gruppo Tecnico Attrezzo Fondamentale e/o un gruppo Tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale del CdP GR 2022-2024.
  - **NB** - pivot fouetté passé (0.40-0.50): durante ogni 2 pivot fouetté è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale (CdP GR 2022-2024)
  - **NB:** Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali (pag. 4)



- Si possono eseguire:
  - Stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
  - Stessi o differenti Passi di danza da sottogruppi
  - **NB:** Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di danza S (pag. 4)
- Gli Elementi dinamici di Rotazione **R** per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia.
  - **NB:** Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R (pag. 5)

### Difficoltà di Scambio (DE)

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

Negli esercizi di **Insieme e di Coppia Silver**:

- Lo scambio (lanciare il proprio attrezzo ad una compagna e ricevere l'attrezzo da una compagna) ha un valore massimo. Laddove fossero eseguiti DE di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max. consentito
- 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
- 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.

### Elementi dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP 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 o la Coppia.

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

### Collaborazioni (DC)

- Fare riferimento al CdP GR 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione, per gli esercizi **Serie D-LE e Insieme LE1**
- Fare riferimento alle Tabelle delle Collaborazioni Silver e relativi criteri, per gli esercizi di **Serie D** (LA-LB-LC-LD) e **Insieme** (LA1, LA2, LB1, LB2, LC1, LC2, LD1, LD2, LE2)

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver 2024.

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.

**Tabella Elementi di Collaborazione per il Corpo Libero di Insieme Silver**

0.10	0.20	0.30	0.40	Tipi di Collaborazione
<b>C1</b>				<u>Collaborazioni semplici:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>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.</li> <li>È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	<b>C2</b>			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>
		<b>C3</b>		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>
			<b>C4</b>	<u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i)</li> <li>il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente</li> </ul>

- **NB:** Nella Collaborazione **C4**, se la compagna(e) è semplicemente distesa al suolo, il superamento deve corrispondere almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi
- Tale requisito non è richiesto per ginnaste che sono in movimento al suolo.

- Nel Corpo Libero di Insieme 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.

**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 con valore di 0.20 o più (Griglia Silver 2024) da eseguire durante il lancio o la ripresa (ad eccezione delle serie DB previste dal CdP GR 2022-2024)

- Nel Corpo Libero di Insieme, 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

- Nel Corpo Libero di Insieme, durante i Passi di Danza (**S**) si possono inserire unicamente Collaborazioni **C1**

**Tabella Collaborazioni per Esercizi di Insieme e di Coppia Silver**

0.20	Tipi di Collaborazione
<b>CC</b>	<p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancio: piccolo o medio</li> <li>• rotolamenti</li> <li>• palleggi</li> <li>• scivolamenti</li> <li>• respinte</li> <li>• ecc.</li> </ul>
	<p><u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei</li> <li>• oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna</li> </ul>
	<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida</li> <li>• I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa</li> </ul> <p><b>Note per  e :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")</li> <li>- Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per  e anche ripresi per . Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione</li> <li>-  o  possono essere inseriti in un esercizio per totale massimo di 3. Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR</li> </ul> <p>( CR = 1 Collaborazione /  CR = 1 collaborazione).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il loro valore base è sempre 0.20</li> </ul>
<b>CR (1 ginn.)</b>	<p><u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u></p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un elemento corporeo dinamico con rotazione <b>sotto il volo</b> dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo</li> </ul> <p><b>Nota:</b> 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.</p>

→ **NB:** per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): la Pre-Acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, è considerata una Pre-Acrobatica differente

**COLLABORAZIONI SERIE D – Pre-Acrobatiche permesse:**

Serie D – LA: nelle Collaborazioni **non** è possibile inserire elementi Pre-Acrobatici o Tour Plongé

Serie D – LB: nelle Collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi Pre-Acrobatici:

- capovolta avanti
- capovolta indietro
- capovolta laterale
- ruota

Serie D – LC: nelle Collaborazioni è possibile inserire solo i seguenti elementi Pre-Acrobatici:

- capovolta avanti
- capovolta indietro
- capovolta laterale
- ruota
- saut plongé

**Criteria aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi**

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

<b>Simbolo</b>	<b>Criteria Aggiuntivi per  + 0.10 per lancio</b>
	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)

<b>Simbolo</b>	<b>Criteria Aggiuntivi per  + 0.10 sulla ripresa</b>
	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)

<b>Simbolo</b>	<b>Criteria per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, una volta per CR</b>
<b>CR2 o CR3</b>	Per ogni ulteriore ginnasta che esegue l'azione principale
<b>Nota</b>	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

<b>Simbolo</b>	<b>Criteria solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)</b>
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

<b>Simbolo</b>	<b>Criteria Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR</b>
	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
<b>Nota</b>	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è supportata 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
	<p><b>Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta, una volta</b>  è possibile effettuarlo con l'aiuto della compagna e/o l'attrezzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o attrezzo(i)</li> </ul> <p>Nota per il passaggio <b>sopra</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- quando l'ostacolo è l'<b>attrezzo</b>: deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissa; il livello rialzato non è richiesto quando l'attrezzo superato sta muovendosi liberamente al suolo</li> <li>- quando l'ostacolo è la <b>ginnasta</b>, può essere: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in piedi, o in ginocchio, o su mani e ginocchia</li> <li>• sdraiata al suolo</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Passaggio <b>sotto</b> un ostacolo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sotto l'attrezzo(i) tenuto dalla(e) compagna(e) o boomerang</li> <li>• sotto la(e) compagna(e)</li> </ul> <p><u>Passaggio <b>attraverso</b>: attrezzo(i) o ginnasta(e)</u></p>
Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	<p>Passaggio attraverso l'attrezzo della compagna durante il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo o dall'altra ginnasta</p>

**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)

**NB:** La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme **simultaneamente** (non in rapida successione) ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

**NB:** Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi Imposti (pag. 6).

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

**PRECISAZIONI PER LA MODALITÀ DI GIUDIZIO E VALUTAZIONE DELLE GARE SILVER****Gruppo Difficoltà (D)**

La giuria Difficoltà deve:

- registrare il contenuto di tutto l'esercizio in ordine cronologico
- conteggiare e convalidare o meno le difficoltà e le esigenze registrate nella totalità dell'esercizio
- attribuire eventuali penalità per esigenze mancanti in tutto l'esercizio
- assegnare la nota finale

**NB: se l'esercizio presenta un totale maggiore del max. punteggio attribuibile per la tipologia di gara, si deve assegnare il max. punteggio consentito.**

**PENALITÀ GARE SILVER Difficoltà**

**Per tutte le gare SILVER: ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita, indipendentemente da come viene realizzata.**

Difficoltà		Penalità 0,30
Difficoltà corporee		- Assenza del numero minimo richiesto di difficoltà corporee - Numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante)
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 ( <b>nessuna penalità</b> )		
Equilibrio "tour lent"		Più di 1 (in relevé o sulla pianta del piede)
Onde corporee totali ( <b>W</b> ) <b>solo per livello (LE)</b>	minimo 2	Per ogni onda ( <b>W</b> ) mancante ( <b>LE</b> )
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione		Ogni difficoltà obbligatoria mancante
Collaborazioni		Assenza del numero minimo richiesto dai PTS (penalità per ogni elemento mancante)
Elementi imposti (DB o con attrezzo)		Per ogni elemento imposto mancante

**Gruppo Esecuzione (E)**Il punteggio **ESECUZIONE** include le deduzioni per:

- Falli **Componente Artistica**
- Falli **Esecuzione Tecnica**

Vedere il capitolo Esecuzione del CdP GR 2022-2024 relativo ai Falli Artistici ed ai Falli Esecuzione Tecnica per Esercizi Individuali e di Squadra/Insieme.

**NB: Esercizi di Insieme** (corpo libero e con attrezzi) **e Coppia:**

- i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di Squadra del CdP GR 2022-2024.
- i falli Artistici si riferiscono ai falli di Squadra del CdP GR 2022-2024, con l'eccezione dell'esigenza di 2 cambi dinamici e 1 effetto corpo/attrezzo (Corpo libero solo effetto del corpo)

**VALUTAZIONE ESECUZIONE => Somma delle penalizzazioni A + E / 2 = p. 5.00 (max)**

**Punteggio Falli Artistici: p. 10,00**

**Punteggio Falli Esecutivi: p. 10,00**

**Esempio:**

$$\left. \begin{array}{l} E1 = 1.50 (A) + 2.50 (E) = 4.00/2 = 2.00 \\ E2 = 1.70 (A) + 2.70 (E) = 4.40/2 = 2.20 \end{array} \right\} = 2.10$$

**Esempio:**

$$\left. \begin{array}{l} E1 = 4.00 (A) + 6.80 (E) = 10.80/2 = 5.00 \\ E2 = 3.60 (A) + 6.40 (E) = 10.00/2 = 5.00 \end{array} \right\} = 5.00$$

**NB: Negli esercizi dell'Individuale LA2, LB1-LB2, LC1-LC2, LD, Torneo Winter Club (LA2, LB1-LB2, LC, LD) e Serie D (LA, LB, LC, LD) NON è richiesto minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo.**



Falli Componente Artistica SILVER			
Artistico: Individuali e Successione		Artistico: Insieme / Coppia	
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 (1-2)	0.0 / 0.5 / 1.0	Passi di Danza (2) - (3)	0.0 / 0.5 / 1.0 / 1.5
Effetto (1)	0.0 / 0.3	Effetti (1)	0.0 / 0.3
Cambi Dinamici (2)	0.0 / 0.3 / 0.5	Cambi Dinamici (2)	0.0 / 0.3 / 0.5
Varietà Lanci/Riprese	0.0 / 0.3	Lavoro collettivo 1 (4 x LE)	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 SILVER

#### Esercizi Individuali, Successione, Insieme, Coppia

NB - Per l'Insieme 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
<b>TECNICA MOVIMENTI CORPOREE</b>	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)				
<b>Perdita Equilibrio</b>	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)	
<b>Deviazioni: salti, equilibri, pivot</b>	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione		
<b>Salto</b>	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena arcuata			
<b>Equilibri</b>		Forma non tenuta per minimo 1"			
		Asse corpo non verticale (1 passo)			
<b>Rotazioni</b> (Ogni penalità si applica 1 volta x DB di rotazione)	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot	Asse corpo non verticale (1 passo)			
	Saltello				
<b>Pre-acrobatiche ed elementi del gruppo rotazioni verticali</b>	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)			



<b>TECNICA ATTREZZO</b>	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)		
<b>Perdita dell'attrezzo</b>  <i>(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)</i>			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)
<b>Fune</b>	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		
<b>Cerchio</b>	Rotolamento sul corpo incompleto/con rimbalzo Scivolamento sul braccio durante le rotazioni	Passaggio nel cerchio: inciampare			
	Ripresa lancio: contatto avambraccio	Ripresa lancio: contatto braccio			
<b>Palla</b>	Rotolamento sul corpo incompleto				
	Rotolamento scorretto con rimbalzo				
	Ripresa 2 mani (eccetto: riprese fuori dal campo visivo)				
<b>Clavette</b>	Sincronia rotazione nei lanci/riprese				
	Mancanza precisione nei piani movimenti asimmetrici				
<b>Nastro</b>  <i>-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</i>	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)			



<b>FALLI SPECIFICI INSIEME, COPPIE, ecc.</b>	Mancanza di <b>sincronia</b> tra il movimento individuale e quello del gruppo				
	<b>Formazioni imprecise</b>				
	<b>Collisione</b> tra ginnaste/attrezzi (+ le conseguenze)				

## PARTE 2 - SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER

### FUNE

1. **Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune.**
2. **Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.**
3. **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
4. **Echappé di un capo**
5. **Giri della fune**
6. **Maneggio:**
  - oscillazioni
  - circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - vele
  - ecc...(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

#### Note

- 1) La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.
- 2) 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.
- 3) I salti ed i saltelli nella fune devono
- 4) o essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc...

### CERCHIO

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

### PALLA

1. **Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
2. **Palleggi**
3. **Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo**
4. **Maneggio:**
  - slanci
  - oscillazioni
  - circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
  - Rotazioni della mano attorno alla palla
  - Piccoli rotolamenti
  - Rotolamenti accompagnati
  - Palleggi isolati
  - Ecc...(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

#### Note

- 1) È ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nella composizione.



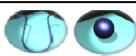
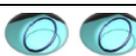
## CLAVETTE

1. **Giri**
  2. **Moulinets**
  3. **Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)**
  4. **Battute**
  5. **Maneggio:**
    - slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
    - slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
    - movimenti ad otto
    - rotazione libera delle clavette
    - rotolamento delle clavette
    - ecc...(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
  6. **Movimenti asimmetrici**
- Note**
- 1) La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa
  - 2) I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.
  - 3) I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.
  - 4) Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

## NASTRO

1. **Serpentine (4-5 onde)**
  2. **Spirali (4 –5 anelli)**
  3. **Maneggio:**
    - slanci
    - oscillazioni
    - circonduzioni
    - movimenti ad otto
    - rotazioni della mano attorno alla bacchetta
    - ecc...(anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
  4. **Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)**
  5. **Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.**
- Note**
- 1) È ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.

### PARTE 3 - ATTREZZI PROGRAMMI SILVER

<b>INDIVIDUALI SILVER GR (Summer Edition – Winter Edition)</b>						
	<b>CORPO LIBERO</b>					
<b>LA1</b> p.1.50 corpo libero p.1.40 palla	x (obbligatorio)			x (obbligatorio)		
<b>LA2</b> p. 1.50			x		x	
<b>LB1</b> p. 2.00	x	x	x	x	x	x
<b>LB2</b> p. 2.00				x		x
<b>LC1</b> p. 2.50	x	x	x	x	x	x
<b>LC2</b> p. 3.00	x	x	x	x	x	x
<b>LD</b> p. 5.00	x	x	x	x	x	x
<b>LE</b> p. 7.00	x	x	x	x	x	x
<b>TORNEO WINTER CLUB GR (Winter Edition)</b>						
<b>LA1</b> p.1.50 corpo libero p.1.40 palla	x (obbligatorio)			x (obbligatorio)		
<b>LA2</b> p. 1.50			x		x	
<b>LB1</b> p. 2.00	x	x	x	x	x	x
<b>LB2</b> p. 2.00				x		x
<b>LC</b> p. 3.00	x	x	x	x	x	x
<b>LD</b> p. 5.00	x	x	x	x	x	x
<b>LE</b> p. 7.00	x	x	x	x	x	x
<b>SERIE D GR (Summer Edition)</b>						
	<b>INSIEME 3-8 ginnaste</b>	<b>SUCCESSIONE</b>		<b>COPPIA</b>	<b>INDIVIDUALE</b>	
<b>LA</b> p. 1.50	C.L.					
<b>LB</b> p. 2.50	C.L.					
<b>LC</b> p. 3.00	C.L.					
<b>LD</b> p. 5.00	C.L.				<b>A SCELTA</b> 	
<b>LE</b> p. 7.00					<b>A SCELTA</b> 	
<b>INSIEME</b>						
<b>LA1 / LA2</b> p. 1.50	<b>INSIEME CORPO LIBERO / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta</b>					
<b>LB1 / LB2</b> p. 2.50	<b>INSIEME ATTREZZI 3-8  / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta</b>					
<b>LC1 / LC2</b> p. 3.00	<b>INSIEME ATTREZZI 3-8  / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta</b>					
<b>LD1 / LD2</b> p. 5.00	<b>INSIEME 2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI, a scelta 3-8 / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta</b>					
<b>LE1 / LE2</b> p. 7.00	<b>INSIEME 2 ATTREZZI UGUALI O DIFFERENTI, a scelta 5 / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta</b>					


**PARTE 4 - LIVELLI DIFFICOLTÀ GARE SILVER**

VALORE DIFFICOLTÀ	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.50 e oltre
Individuale Silver - LA1 GRIGLIA SILVER	X					/
Individuale Silver - LB1 GRIGLIA SILVER	X	X				/
Individuale Silver - LC1/LC2 GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Individuale Silver - LD GRIGLIA SILVER	X	X	X	X		/
Individuale Silver - LE GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Torneo Winter Club – LA1 GRIGLIA SILVER	X					/
Torneo Winter Club – LB1 GRIGLIA SILVER	X	X				/
Torneo Winter Club - LC GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Torneo Winter Club - LD GRIGLIA SILVER	X	X	X	X		/
Torneo Winter Club – LE GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Serie D - LA GRIGLIA SILVER	X					/
Serie D - LB GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Serie D - LC GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Serie D - LD GRIGLIA SILVER	X	X	X	X		/
Serie D - LE GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - LA1 GRIGLIA SILVER	X					/
Coppia Silver – LA2 GRIGLIA SILVER	X					/
Insieme Silver – LB1 GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Coppia Silver – LB2 GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Insieme Silver – LC1 GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Coppia Silver – LC2 GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Insieme Silver – LD1 GRIGLIA SILVER	X	X	X	X		/
Coppia Silver – LD2 GRIGLIA SILVER	X	X	X	X		/
Insieme Silver – LE1 GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver – LE2 GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/