



PROGRAMMI TECNICI 2018 GR GOLD - SILVER

Gennaio 2018



COME È STRUTTURATO IL DOCUMENTO

Premessa e indicazioni tecniche	pag. 3
<u>PARTE 1</u>	pag. 4
PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni tecniche e di giuria	
GARE GOLD ALLIEVE	
Panoramica Difficoltà	
Esecuzione	
Penalità	
GARE GOLD JUNIOR-SENIOR	
<u>PARTE 2</u>	pag. 8
ATTREZZI PROGRAMMA GOLD	
<u>PARTE 3</u>	pag. 9
PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria	
Panoramica Difficoltà	
Esecuzione	
Penalità	
<u>PARTE 4</u>	pag. 13
SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER	
<u>PARTE 5</u>	pag. 15
ATTREZZI PROGRAMMA SILVER	
<u>PARTE 6</u>	pag. 16
LIVELLI DI DIFFICOLTÀ GARE SILVER	

Allegati:

- Schema completo Programmi Tecnici Gold 2018
- Schema completo Programmi Tecnici Silver 2018
- Griglia tecnica Silver 2018



PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

I programmi tecnici GR 2018 prevedono la tipologia GOLD e la tipologia SILVER con programmi individuali, di squadra e di insieme.

I Programmi Tecnici Gold (PTG) sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, dalla categoria Allieve alla categoria Senior, e fanno riferimento al CdP 2017-20 con limitazioni nell'utilizzo delle difficoltà (vedere schemi) in base alla categoria e al livello di appartenenza.

Per i livelli della categoria Allieve sono previsti elementi obbligatori a Corpo Libero da eseguirsi come indicato.

I Programmi Tecnici Silver (PTS) sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza e fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2018 e al CdP 2017-20, 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 sia a Corpo Libero che con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

Musiche

- Per gli esercizi individuali Gold, Silver e Assoluti è possibile utilizzare fino a 2 musiche cantate dove sono previsti 4 esercizi. Laddove il programma preveda solo 2 o 3 esercizi, è possibile utilizzare la musica cantata solo per un esercizio.
- Per il Campionato di Specialità Gold: 1 solo degli esercizi individuali per ciascuna ginnasta può essere accompagnato da musica e parole. È possibile utilizzare musica e parole anche per l'esercizio in coppia, oltre a quello individuale.
- Per le gare di rappresentativa (Squadra Allieve Gold e Serie D): è possibile utilizzare musica e parole anche per l'esercizio in coppia o di insieme, oltre a quello individuale (penalità 0,50). L'esercizio in successione è considerato un esercizio individuale.
- Serie A - B - C: la stessa ginnasta può utilizzare due musiche cantate.

N.B. La durata degli esercizi Silver per alcuni livelli e gare è da 45" a 1 minuto.

Per tutte le tipologie di gare Gold e Silver non sono previste schede di dichiarazione.



PARTE 1

PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni tecniche e di giuria

GARE GOLD ALLIEVE – PANORAMICA DIFFICOLTÀ (D) **ESERCIZI INDIVIDUALI**

Difficoltà Corporee (BD)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara e la Tavola di Difficoltà del CdP 2017-20.

Le BD devono essere coordinate con minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un gruppo tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale.

Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. 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 comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.

Nell'esercizio in successione della Sq. Allievs Gold 1-2-3 può essere ripetuta la stessa BD nei due attrezzi perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti.

In ogni esercizio Allievs saranno conteggiate le 6 o 7 difficoltà di più alto valore eseguite correttamente (vedere Specifiche PTG-Allievs).

Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito.

Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico.

N.B.: Nel Corpo libero gli Equilibri devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori (anche per corpo libero dei Campionati di serie A-B-C).

Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali

Ogni attrezzo ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e dei Gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella Tavola riassuntiva 3.3 e 3.4 del CdP 2017-20.

I Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali possono essere eseguiti durante le Difficoltà corporee, le Combinazioni di passi di danza, gli Elementi dinamici con rotazione, le Difficoltà d'attrezzo o gli elementi di collegamento.

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le BD, eccetto durante la serie di salti e di pivot.

Nella categoria A4 la mano non-dominante deve essere usata per eseguire l'elemento tecnico Fondamentale o Non Fondamentale durante 2 BD (Palla e Nastro).

Combinazione di Passi di Danza (S)

Valore 0,30

Fare riferimento al CdP 2017-20 per le relative Specifiche e Valutazione.

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara.

Passi di danza, continui e collegati che mostrino minimo 2 varietà differenti di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione, eseguiti con durata minimo di 8 secondi (dal primo movimento di danza), con spostamento parziale o completo, in accordo con tempo, ritmo, carattere e accenti della musica. Si richiede minimo 1 elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo

È possibile eseguire: una BD del valore di 0,10 (ad eccezione del Tour plongé); AD (Max 1) senza elementi pre-acrobatici o Tour plongé; lanci (piccoli, medi, grandi), se di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento.

Elementi Dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Gold.

Gli el.din. di rotaz. R saranno valutati secondo l'ordine cronologico. Eventuali R in esubero



saranno annullati (No penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.

Difficoltà d'Attrezzo (AD)

Valore 0,20/0,30/0,40

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

La Difficoltà d'attrezzo AD:

- è una tecnica particolarmente difficile di coordinazione tra attrezzo e corpo;
- è un interessante o innovativo uso dell'attrezzo (abituamente non eseguito come movimenti standard dell'attrezzo per la GR);
- è costituita da:
 - minimo 1 base + minimo 2 criteri oppure 2 Basi + 1 criterio

Può essere eseguita:

isolata; durante una BD (la base d'attrezzo validerà la BD); durante una S (Max 1 AD, senza elementi pre-acrobatici o Tour plongé).

Ciascuna AD deve essere differente, una identica ripetizione non è valida (No penalità).

Elementi Imposti

Per le categorie Allieve A1-A2-A3 e per la Sq. Allieve Gold 1-2-3 sono previsti degli elementi obbligatori a corpo libero indicati nei PT-Gold con il rispettivo valore.

Gli elementi imposti devono essere eseguiti isolati.

N.B. Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore.

ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA

Le BD per essere valide devono essere eseguite correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia: la BD di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della BD.

Deve essere presente minimo 1 BD di ciascun Gruppo corporeo, eseguita simultaneamente o in successione molto rapida, da tutte le ginnaste.

È autorizzata l'esecuzione simultanea di max 2 BD differenti, in caso contrario, la BD non sarà valida.

N.B. Vedere Individuale per Richieste e Valutazione BD (pag. 4).

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali (pag. 4).

Per la combinazione di Passi di danza S è richiesto minimo un elemento tecnico attrezzo Fondamentale.

- stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
- stessi o differenti Passi di danza dai sottogruppi

N.B. 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.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R (pag. 4).

Difficoltà di Scambio (ED)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

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.

Collaborazioni (C)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Requisiti, Validità e Tavola delle Collaborazioni con attrezzi.



Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Gli elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme sono:

- Collaborazioni semplici, 0,10:
- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,20
- Collaborazioni con superamento con rovesciamento : 0,30
- Collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,40

È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.

Nel Corpo Libero di Insieme è possibile eseguire elementi di Collaborazione per sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino nella Collaborazione e il tipo di Collaborazione realizzato sia lo stesso per tutti i sottogruppi.

N.B. La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi Imposti (pag. 5).

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2017-20.

ESECUZIONE (E)

Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00. Il punteggio E include le deduzioni per

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

Vedere il capitolo Esecuzione del CdP 2017-20 relativo ai Falli Artistici (con riferimento alle Componenti Artistiche) e ai Falli Tecnici per Esercizi Individuali e di Insieme.

N.B. Esercizi collettivi (corpo libero, 5 funi, coppia cerchi): i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di insieme del CdP.

N.B. Elementi non tipici della GR, sia come impostazione che come tecnica esecutiva, saranno penalizzati nell'Unità della Composizione con p.0,10 ciascuno fino ad un max di p.0,50 (giuria E - falli Artistici).

Questa regola è valida anche per il Corpo libero dei Campionati di serie A, B e C.



PENALITÀ GARE ALLIEVE

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

Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà		Penalità 0,30
Difficoltà corporee		- Assenza del numero minimo richiesto di difficoltà copporee - numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante) Meno di 2 BD con maneggio usando la mano non dominante (Cat. A4)
Se la BD è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la BD, la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità).		
Combinazione di passi di danza		Assenza del numero minimo richiesto di combinazioni di passi di danza
Equilibrio "tour lent"		Più di 1
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione		ogni difficoltà obbligatoria mancante

Sottogruppo 2 (D3 e D4)

Difficoltà	Penalità 0,20	Penalità 0,30
Elementi Dinamici con rotazione		ogni difficoltà obbligatoria mancante
Difficoltà d'attrezzo		ogni difficoltà obbligatoria mancante
Collaborazioni		Assenza di minimo 4 elementi (penalità per ogni elemento mancante)
Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore (-0,20)		

Per ogni altra esigenza o penalità vedere le indicazioni relative ad ogni singola gara.

GARE GOLD JUNIOR – SENIOR

Fare riferimento al CdP 2017-20 e Annesso.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Per le Penalità fare riferimento alle Tabelle del CdP 2017-20.

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



PARTE 2 - ATTREZZI PROGRAMMI GOLD

INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE

A1 (8-9) 2009-10	CORPO LIBERO				
A2 (10) 2008	CORPO LIBERO				
A3 (11) 2007	CORPO LIBERO				
A4 (12) 2006					

INDIVIDUALE GOLD JUNIOR

JR 1-2005				
JR2-2004				
JR3-2003				

INDIVIDUALE GOLD SENIOR

SR 1- 2001-2002				
SR 2- 2000 e precedenti				

SPECIALITÀ

JR - p. 8,00 SR - p. 9,00	COPPIA					
--	---------------	--	--	--	--	--

SQUADRA ALLIEVE GOLD

Sq.All.3 (2008-09-10)	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 		
Sq.All.2 (2006-10)	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA
Sq.All.1 (2006-10)	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA

SERIE A - B - C

A3/4 - JR - SR	CORPO LIBERO A3/A4 - J1					
-----------------------	--	--	--	--	--	--

INSIEME

ALLIEVE	5
GIOVANILE	5
OPEN	3 2



PARTE 3

PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria

GARE SILVER– PANORAMICA DIFFICOLTÀ (D) ESERCIZI INDIVIDUALI

I Programmi Tecnici Silver (PTS), fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2018 e al CdP 2017-20 con limitazioni nell'utilizzo delle difficoltà in base ai livelli scelti. **Per tutti i livelli sono previsti elementi obbligatori sia a Corpo Libero che con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.**

Difficoltà Corporee (BD)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara, la GRIGLIA Silver 2018 e la Tavola di Difficoltà del CdP 2017-20.

Negli esercizi dell'Individuale LA-LB-LC, serie D (LA-LB-LC) e Squadra (Base, Up, Mista) è previsto l'utilizzo delle difficoltà della GRIGLIA Silver 2018.

Negli esercizi dell'Individuale LD e Serie D (LD, LE) è previsto l'utilizzo delle difficoltà del CdP 2017-20.

Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. 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 BD 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).

N.B. Per una o più rotazioni in relevé (Pivot) aggiuntive a quella di base (360°) prevista, si assegnerà un bonus di max +0,10 indipendentemente dal numero di rotazioni supplementari eseguite.

Esempio 1 (LB):  1 = 0,20 (valore Griglia Silver 2018);  2, 3, 4... = 0,20 + 0,10 (bonus)

Esempio 2 (LD):  1 = 0,20 (valore CdP 2017-20);  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.

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 al consentito. Difficoltà di valore maggiore a quello consentito non potranno essere inserite e non saranno prese in considerazione (Nessuna penalità).

N.B.

EQUILIBRI: Nel Corpo libero devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali

Vedere Schema Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag.13) e Tavola riassuntiva 3.3 e 3.4 dei Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2017-20.

Negli esercizi dell'Individuale LA-LB-LC, serie D (LA-LB-LC) e Squadra (Base, Up, Mista) ogni BD per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag. 13) o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2017-20.

Gli elementi tecnici "semplici", in genere non riconosciuti in GR (farfalline clavette, battute,



cerchio a terra, trasmissione fune piegata in 4, cambio di mano), oltre a un giro di 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 BD. L'equilibrio instabile dell'attrezzo è considerato un maneggio tecnico e quindi rende valida la difficoltà.

Negli esercizi dell'Individuale LD e Serie D (LD, LE), le BD devono essere coordinate con minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un gruppo tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale.

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le BD, eccetto durante la serie di salti e di pivot.

Combinazione di Passi di Danza (S)

Valore 0,30

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara.

Passi di danza, continui e collegati che mostrino minimo 2 varietà differenti di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo obbligatoriamente in movimento durante l'intera combinazione, eseguiti con durata minimo di 6 - 8 secondi partendo dal primo movimento di danza (minimo 8 secondi per individuale LD e Serie D LD-LE), con spostamento parziale o completo, in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica.

Negli esercizi dell'Individuale LD e Serie D (LD, LE) è richiesto minimo 1 elemento Tecnico Fondamentali d'attrezzo.

È possibile eseguire: una BD del valore di 0,10 (ad eccezione del Tour plongé); AD (Max 1) senza elementi pre-acrobatici o Tour plongé (calcolata nei 6 - 8 secondi); lanci (piccoli, medi, grandi), se di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento.

Elementi Dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione

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

Gli el.din. di rotaz. R saranno valutati secondo l'ordine cronologico. Eventuali R in esubero saranno annullati (No penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.

Negli esercizi dell'**Individuale LA-LB-LC, serie D (LA-LB-LC) e Squadra (Base, Up, Mista)**, 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.

Difficoltà d'Attrezzo (AD)

Valore 0,20/0,30/0,40

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

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

Vedere Individuali GOLD per Caratteristiche Difficoltà d'Attrezzo AD (pag. 5).

Negli esercizi dell'Individuale LA-LB-LC, serie D (LA-LB-LC), le AD saranno valutate secondo l'ordine cronologico, eventuali AD in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici, penalizzate a livello esecutivo.

Elementi Imposti

Per i 4 livelli individuali LA-LB-LC-LD e serie D LA-LB-LC-LD sono previsti degli elementi obbligatori sia a corpo libero che con attrezzo, indicati nei PT-Silver 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 AD o l'elemento dinamico di rotazione R.



Possono essere eventualmente ripetuti:

- 1- in AD con i due criteri previsti dal CdP,
- 2 come maneggio d'attrezzo su una Difficoltà corporea.

Dove non specificato, la posizione del corpo è libera.

N.B. Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore.

N.B. Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti, indipendentemente da come vengono realizzati

ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA

Nell'esercizio di insieme (corpo libero o con attrezzi): la BD 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 BD di ciascun Gruppo corporeo. In caso di BD "miste", quando cioè le ginnaste eseguono contemporaneamente BD appartenenti a gruppi diversi, ai fini del riconoscimento del Gruppo Corporeo, vale il gruppo corporeo rappresentato dalla maggioranza delle ginnaste.

Es. 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

N.B. Vedere Individuale per Richieste e Valutazione BD (pag. 9).

Negli esercizi di **serie D (LB-LC) e Squadra (Base, Up e Mista)**, ogni BD per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag. 13) o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2017-20.

Negli esercizi di **Serie D (LD-LE)** le BD devono essere coordinate con minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un gruppo tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali (pag. 9).

Si può eseguire:

- Stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
- Stessi o differenti Passi di danza dai sottogruppi

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di danza S (pag. 10).

Gli Elementi dinamici di Rotazione R per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R (pag. 10).

Difficoltà di Scambio (ED)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Silver.

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.

Collaborazioni (C)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Requisiti, Validità e Tavola delle Collaborazioni con attrezzi

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Silver.

Gli elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme sono:

- Collaborazioni semplici: 0,10
- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,20



- Collaborazioni con superamento con rovesciamento: 0,30

- Collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,40

È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.

Nel Corpo Libero di Insieme è possibile eseguire elementi di Collaborazione per sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino nella Collaborazione e il tipo di Collaborazione realizzato sia lo stesso per tutti i sottogruppi.

N.B. La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi Imposti (pag. 10).

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2017-20.

ESECUZIONE (E)

Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00. Il punteggio E include le deduzioni per

- Falli Artistici

- Falli Tecnici

Vedere il capitolo Esecuzione del CdP 2017-20 relativo ai Falli Artistici (con riferimento alle Componenti Artistiche) ed ai Falli Tecnici per Esercizi Individuali e di Insieme.

Negli esercizi dell'**Individuale LA-LB-LC** e **serie D (LA-LB-LC)** NON è richiesto minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo, pertanto la penalità di Falli Artistici 0,30 per ogni elemento d'attrezzo Fondamentale mancante NON sarà applicata per queste categorie.

N.B. Esercizi collettivi e coppia: i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di insieme del CdP.

N.B. Elementi non tipici della GR, sia come impostazione che come tecnica esecutiva, saranno penalizzati nell'Unità della Composizione con p.0,10 ciascuno fino ad un max di p.0,50 (giuria E - falli Artistici).

PENALITÀ GARE SILVER

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

Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Penalità 0,20	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 BD è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la BD, la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità).		
Combinazione di passi di danza		Assenza del numero minimo richiesto di combinazioni di passi di danza
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione		ogni difficoltà obbligatoria mancante

Sottogruppo 1 (D1 e D2)

Difficoltà	Penalità 0,20	Penalità 0,30
Collaborazioni		Assenza di minimo 4 elementi (penalità per ogni elemento mancante)
Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore (-0,10 - 0,30)		

Per ogni altra esigenza o penalità vedere le indicazioni relative ad ogni singola gara.

Nota: Per tutte le categorie (Allieve/Junior/Senior) il nastro può essere di m. 5.



PARTE 4 - 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 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. . (es. passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

Note.

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



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.**

Nota. E' 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 5 - ATTREZZI PROGRAMMI SILVER

INDIVIDUALE SILVER

LA p. 1,50	CORPO LIBERO					
LB p. 2,00	CORPO LIBERO					
LC p. 3.00	CORPO LIBERO					
LD	CORPO LIBERO					

SERIE D

LA p. 1,50	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 		A SCELTA
LB p. 2,00	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA
LC p. 3.00	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA
LD	COLLETTIVO ATTREZZI 3 – 6	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA
LE	COLLETTIVO ATTREZZI 3 – 6	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA

INSIEME

BASE p. 4.00	5	o 5
UP p. 5.00	5	o 10
MISTA p. 5.00	2 attrezzi diversi, di libera scelta	



PARTE 6 - LIVELLI DIFFICOLTÀ GARE SILVER

VALORE DIFFICOLTÀ	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.50 e oltre
Individuale Silver - LA GRIGLIA SILVER	X	X				/
Individuale Silver - LB GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Individuale Silver - LC GRIGLIA SILVER	X	X	X	X		/
Individuale Silver - LD CdP 2017-2020	X	X	X	X	X	/
Serie D - LA GRIGLIA SILVER	X	X				/
Serie D - LB GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Serie D - LC GRIGLIA SILVER	X	X	X	X		/
Serie D - LD CdP 2017-2020	X	X	X	X	X	/
Serie D - LE CdP 2017-2020	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - Squadra BASE GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - Squadra UP GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - Squadra Mista GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/