



PROGRAMMI TECNICI 2019 GOLD GR

Dicembre 2019



COME È STRUTTURATO IL DOCUMENTO

Premessa e indicazioni tecniche

pag. 3

PARTE 1

pag. 4

PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni tecniche e di giuria

GARE GOLD ALLIEVE

Panoramica Difficoltà

Esecuzione

Penalità

GARE GOLD JUNIOR-SENIOR

PARTE 2

pag. 9

ATTREZZI PROGRAMMA GOLD

Allegato

- Schema completo Programmi Tecnici Gold 2019



PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

I programmi tecnici Gold GR 2019 prevedono 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 alcuni livelli della categoria Allieve sono previsti elementi obbligatori a Corpo Libero e con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

Musica

Ogni esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero.

Si può utilizzare per la riproduzione della musica un CD di alta qualità oppure una chiavetta USB.

Ogni brano musicale deve essere registrato o su un singolo CD di alta qualità oppure su una singola chiavetta USB: un CD o una USB per ogni esercizio.

Il CD o la USB devono recare le seguenti informazioni (in STAMPATELLO o STAMPATE):

- ✓ il nome della ginnasta/Squadra,
- ✓ la A.S.D./S.S.D
- ✓ l'attrezzo corrispondente.

- Per gli esercizi individuali Gold 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 il Torneo Individuale Gold: è possibile utilizzare musiche accompagnate da voce e parole per entrambi gli esercizi proposti.

- Per le gare di rappresentativa (Squadra Allieve Gold): è possibile utilizzare musica e parole per l'esercizio in coppia o di insieme, e per quello individuale o di successione (penalità 1,00).

L'esercizio in successione è considerato un esercizio individuale.

- Serie A - B - C: la stessa ginnasta può utilizzare due musiche cantate.

- Per le gare di Insieme: è possibile utilizzare musiche accompagnate da voce e parole per entrambi gli esercizi di ogni categoria.



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.

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

Nelle categorie Allieve A1 - A2 è stato stabilito un valore massimo consentito per ciascuna BD: difficoltà di valore superiore a quello permesso nella categoria considerata (vedere Specifiche PTG-Allieve A1 - A2) non potranno essere inserite e non saranno prese in considerazione (Nessuna penalità).

N.B. Laddove fossero eseguite difficoltà di Rotazione con una o più rotazioni aggiuntive a quella di base, con valore totale più alto del max previsto per la specifica categoria (vedere Specifiche PTG-Allieve A1 - A2) sarà assegnato il valore max consentito. (Ad eccezione delle difficoltà di rotazione n.19, 20 e 21 del CdP 2017-20 - tour plongé e rotazioni su altre parti del corpo).

Esempi:

eseguito  3 = 0,60 ---> max consentito 0,40 ---> assegnato = 0,40

eseguito  2 = 0,50 ---> max consentito 0,40 ---> assegnato = 0,40

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.

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

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

N.B.: Nel Corpo libero gli Equilibri devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali

Ogni attrezzo ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e 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.

In ciascun esercizio individuale e per ognuno dei 2 attrezzi dell'esercizio in successione deve essere presente minimo 1 elemento per ogni Gruppo Tecnico d'Attrezzo Fondamentale. Penalità: **0,30 per ogni elemento mancante** (Giuria Esecuzione Artistica).



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).

Nelle categorie Allieve A1 - A2, in cui esiste un numero massimo di AD consentito nell'esercizio, le AD saranno valutate secondo l'ordine cronologico, eventuali AD in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici saranno penalizzate a livello esecutivo.

Elementi Imposti

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

Gli elementi imposti possono essere eseguiti isolati, durante una combinazione di passi di Danza, durante le difficoltà corporee, le AD o l'elemento dinamico di rotazione R.

Dove non specificato, la posizione del corpo è libera.

Gli elementi imposti non hanno valore e devono essere presenti nell'esercizio.

Penalità: 0.50 per elemento imposto mancante (Giuria Esecuzione Artistica)

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



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.

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

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

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				<u>Collaborazioni semplici</u> - 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.
				<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u> - 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
	C2			



		C3	<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> - 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	<u>Collaborazioni con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u> - 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 piede - il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

N. B.: Nelle Collaborazioni con passaggio al di sopra delle compagne, 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 un'unica 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.

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 cerchi, 5 palle, coppia cerchi e coppia cerchio-nastro): 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 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 corporee - 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 0,30
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 altra esigenza o penalità vedere le indicazioni relative ad ogni singola gara.

Esecuzione Artistica (E1 e E2)

Falli Artistici	Penalità 0,10	Penalità 0,50
Elementi imposti		per ogni elemento imposto mancante
Elementi non tipici della GR	ogni volta, fino a massimo 0,50	

GARE GOLD JUNIOR – SENIOR

ESERCIZI INDIVIDUALI

ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA

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) 2010-11	CORPO LIBERO				
A2 (10) 2009	CORPO LIBERO				
A3 (11) 2008	CORPO LIBERO				
A4 (12) 2007					

INDIVIDUALE GOLD JUNIOR

J1-2006				
J2 -2005				
J3-2004				

INDIVIDUALE GOLD SENIOR

S - 2003 e precedenti				
------------------------------	--	--	--	--

SPECIALITÀ

J1 - p. 8,00 J2-J3 - p. 8,00 S - p. 9,00 COPPIA - p. 8,00	COPPIA					
--	---------------	--	--	--	--	--

SQUADRA ALLIEVE GOLD

Sq.All.3 (2009-10-11)	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE		
Sq.All.2 (2007-11)	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE	COPPIA	A SCELTA
Sq.All.1 (2007-11)	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE	COPPIA	A SCELTA

SERIE A - B - C

A4 - JR - SR					
---------------------	--	--	--	--	--

INSIEME

ALLIEVE	5		5	
GIOVANILE	5		5	
OPEN	5		3	
			2 paia	

TORNEO GOLD INDIVIDUALE GR

ALLIEVE FASCIA A 2009-10-11	CORPO LIBERO				
ALLIEVE FASCIA B 2007-08	CORPO LIBERO				
J - p. 8,00 S - p. 9,00					