



PROGRAMMI TECNICI 2020 SILVER GR

Gennaio 2020



COME È STRUTTURATO IL DOCUMENTO

Premessa e indicazioni tecniche

pag. 3

PARTE 1

pag. 4

PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria

Panoramica Difficoltà

Esecuzione

Penalità

PARTE 2

pag. 11

SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER

PARTE 3

pag. 13

ATTREZZI PROGRAMMA SILVER

PARTE 4

pag. 14

LIVELLI DI DIFFICOLTÀ GARE SILVER

Allegati:

- Programmi Tecnici Silver 2020
- Griglia Silver 2020



PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

I programmi tecnici Silver GR 2020 prevedono programmi individuali, di squadra e di insieme.

I Programmi Tecnici Silver (PTS) sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza, e fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2020 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 a Corpo Libero e con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

Musica

Ogni esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero [con inserimento delle musiche in formato mp3 nella piattaforma del programma MUSICHE](#).

[In caso di malfunzionamento del programma MUSICHE 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, di squadra e di insieme è possibile utilizzare musiche accompagnate da voce e parole per tutti gli esercizi proposti.

N.B. La durata degli esercizi Silver è specificata nel programma PT-Silver 2020.



PARTE 1

PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria

GARE SILVER– PANORAMICA DIFFICOLTÀ (D) ESERCIZI INDIVIDUALI

Difficoltà Corporee (BD)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara, la GRIGLIA Silver 2020 e le tabelle Direttive Tecniche 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 dalla Griglia Silver 2020, si assegnerà un bonus di max +0,10 indipendentemente dal numero di rotazioni supplementari eseguite e nel rispetto del max consentito per il livello considerato.

Esempio:  1 = 0,20 (valore Griglia Silver 2019);  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.

N.B.

EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e di insieme) 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.11) 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 Insieme (LB, LC, LD-Base, LD-Up, LD-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. 11) o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2017-20.

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 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, LE 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.



In ciascun esercizio individuale **LD, LE e Serie D (LD, LE)** e per ognuno dei 2 attrezzi dell'esercizio in successione di **Serie D (LD, LE)** deve essere presente minimo 1 elemento per ogni Gruppo Tecnico d'Attrezzo Fondamentale.

Penalità: 0,30 per ogni elemento mancante (Giuria E - falli Artistici).

Combinazione di Passi di Danza (S)

Valore 0,30

Vedere programma PT-Silver 2019 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, LE 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, LE e Serie D (LD, LE)** è richiesto minimo 1 elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo.

È possibile eseguire: una BD del valore di 0,10 (Griglia Silver 2020); 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 2020.

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 Insieme (LC, LD-Base, LD-Up, LD-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 2020.

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).

Negli esercizi dell'**Individuale LA, LB, LC, serie D (LD, LE)**, 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, penalizzate a livello esecutivo.

Elementi Imposti

Per i 5 livelli individuali LA, LB, LC, LD, LE e serie D (LA, LB, LC, LD) sono previsti elementi imposti a corpo libero e con attrezzo, indicati nei PTS 2019 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, sarà detratto il rispettivo valore.

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

ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA

Nell'esercizio di insieme (corpo libero o con attrezzi) e di coppia: 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 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.

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

Negli esercizi di **serie D (LB-LC) e Insieme (LB, LC, LD-Base, LD-Up, LD-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. 11) 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. 4).

Si possono eseguire:

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

N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di danza S (pag. 5).

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. 5).

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 2020.

Negli esercizi di **serie D (LB, LC, LD, LE) e Insieme (LB, LC, LD-Base, LD-Up, LD-Mista)**, lo scambio ha un valore massimo. Laddove fossero eseguiti ED di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

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 Tavole delle Collaborazioni con attrezzi (6.3, 6.4)

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Silver 2020.

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.

Elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme

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.
	C2			<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
		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 passaggio sopra 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. 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.



Collaborazioni senza el. din. rotaz. corpo per esercizi di Insieme e Coppia (Tav. 6.3)

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
			Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:
CC			• lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
			Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna
			Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta. Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione. Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo 1 clavetta (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo
			Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta
			La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. 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. Nota: non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo

Collaborazioni con el. din. rotaz. corpo per esercizi di Insieme e Coppia (Tav. 6.4)

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)



Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
			CRRR	Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.

CR, CRR, CRRR

- Nella Collaborazione con elementi dinamici di rotazione del corpo, una o più ginnaste, impegnate nell'azione principale di rotazione del corpo, possono lanciare o riprendere il proprio attrezzo in Collaborazione con le loro compagne. La Collaborazione è valida.
- Quando si supera l'attrezzo, l'attrezzo non può essere semplicemente disteso al suolo, ma deve essere sollevato almeno fino al livello del ginocchio.
- Le Collaborazioni con elementi dinamici di rotazione del corpo possono essere combinate con la Collaborazione con lancio simultaneo $c \nearrow$ o ripresa simultanea $c \searrow$. In questo caso, il valore della collaborazione è dato dalla somma dei valori delle due componenti.
- Le Collaborazioni con el.i dinamici di rotazione del corpo non possono essere combinate con **CC**.

Criteri aggiuntivi per $c \nearrow$, $c \searrow$, CR, CRR, CRRR:

⚡ senza aiuto della mano(i): +0,10

⊗ fuori dal campo visivo: +0,10

Per **CR, CRR, CRRR**: quando eseguiti da minimo 1 ginnasta che esegue l'azione principale di rotazione del corpo con perdita del controllo visivo, validi una volta per Collaborazione con elemento dinamico di rotazione del corpo su lancio e/o ripresa. Il valore del criterio è assegnato una volta per il lancio e/o per la ripresa indipendentemente dal numero delle ginnaste.

N.B.: Nelle **CR, CRR, CRR** affinché la Collaborazione sia valida, la ginnasta che esegue l'elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso, con (CRR) o senza (CR) il passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne, deve lanciare inizialmente il proprio attrezzo.

Nelle **CR, CRR, CRR** l'attrezzo della compagna (in ripresa) deve essere lanciato durante l'elemento corporeo dinamico di rotazione e non dopo che la ginnasta abbia completato la rotazione

N.B. 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.

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

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

ESECUZIONE (E)

Il punteggio ESECUZIONE 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.

N.B. Esercizi collettivi (corpo libero e con attrezzi) e coppia: i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di insieme del CdP.

VALUTAZIONE ESECUZIONE --> Somma delle penalizzazioni / 2

Punteggio di Esecuzione (E): **punti 10,00 max**



N.B. Negli esercizi dell'**Individuale LA, LB, LC** e **serie D (LA, 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. Nella serie D, l'esercizio in successione è considerato un esercizio individuale, pertanto devono essere presenti un minimo di 2 differenti onde corporee, parziali (braccia o metà corpo) o totali come nell'esercizio individuale. Le 2 onde possono essere inserite solo in un attrezzo ed eseguite da una sola ginnasta, oppure eseguite da entrambe le ginnaste, ognuna ne fa una nella propria parte di esercizio.

Il collettivo e la coppia fanno riferimento all'esecuzione di squadra in cui le onde corporee non sono richieste.

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.

Difficoltà

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 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
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.

Esecuzione

Falli Artistici	Penalità 0,10	
Elementi non tipici della GR	ogni volta, fino a massimo 0,50	

Nota

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

- il cerchio può avere dimensioni 70 -90 cm
- il nastro può essere di 5 m



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 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.

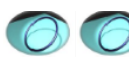
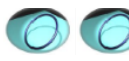
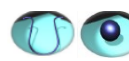


PARTE 3 - ATTREZZI PROGRAMMI SILVER

INDIVIDUALE SILVER

LA p. 1,50	CORPO LIBERO					
LB p. 2,00	CORPO LIBERO					
LC p. 2.50	CORPO LIBERO					
LD p. 4.00	CORPO LIBERO					
LE p. 5.00	CORPO LIBERO					

SERIE D

LA p. 1,50	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 		
LB p. 2,00	CORPO LIBERO INSIEME		COPPIA 	
LC p. 2.50	CORPO LIBERO INSIEME	SUCCESSIONE 	COPPIA 	
LD p. 4.00	COLLETTIVO ATTREZZI 3 – 8 	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA 
LE p. 5.00	COLLETTIVO ATTREZZI 3 – 8 	SUCCESSIONE 	COPPIA 	A SCELTA 

INSIEME

LA p. 1,50	CORPO LIBERO INSIEME
LB p. 2,50	COPPIA 2 attrezzi a scelta uguali o diversi
LC p. 4.00	COLLETTIVO ATTREZZI 3 – 8 
LD - BASE p. 5.00	5 
LD - UP p. 5.00	3  2 
LD - MISTA p. 5.00	2 attrezzi diversi a scelta



PARTE 4 - 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					/
Individuale Silver - LB GRIGLIA SILVER	X	X				/
Individuale Silver - LC GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Individuale Silver - LD GRIGLIA SILVER	X	X	X	X		/
Individuale Silver - LE GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Serie D - LA GRIGLIA SILVER	X					/
Serie D - LB GRIGLIA SILVER	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 - LA GRIGLIA SILVER	X					/
Insieme Silver - LB GRIGLIA SILVER	X	X	X			/
Insieme Silver - LC GRIGLIA SILVER	X	X	X	X		/
Insieme Silver - LD BASE GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - LD UP GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - LD Mista GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/