



PROGRAMMI TECNICI SILVER GR 2022 INDICAZIONI

Premessa e indicazioni tecniche pag.2

PARTE 1 pag.3

PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria

Panoramica Difficoltà

Esecuzione

Penalità

PARTE 2 pag.12

SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER

PARTE 3 pag.15

ATTREZZI PROGRAMMA SILVER

PARTE 4 pag.16

LIVELLI DI DIFFICOLTÀ GARE SILVER

Aprile 2022



PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

I programmi tecnici Silver GR 2022 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 2022 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 2022 e la Griglia delle DB Silver 2022. 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 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.

NB: La durata degli esercizi Silver è specificata nel programma PT-Silver 2022.



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 2022 e le tabelle Direttive Tecniche del CdP 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 2022, 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 2022);  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.

NB:

EQUILIBRI: Nel Corpo libero (individuale e di insieme) devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

NB:

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.13 e Tavole riassuntive #3.6. (Individuali e Insieme) dei Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2022-2024.

Negli esercizi dell'Individuale (LA1-LA2, LB1-LB2, LC, LD) Torneo Winter Club (LA, LB, 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. 13) o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 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 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 DB.

Negli esercizi dell'Individuale-LE, Torneo Winter Club-LE e Serie D-LE, 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



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
- minimo 1 elemento per ogni Gruppo Tecnico Attrezzo Fondamentale.

(Tabelle #3.6. CdP 2022-2024)

Penalità: 0,30 per ogni elemento mancante (Giuria D)

Combinazione di Passi di Danza (S)

Valore 0,30 (giuria Difficoltà) per tutte le gare (tranne LE)

Penalità: 0,50 (giuria Artistico/Esecuzione) per ogni combinazione mancante (per tutti i livelli)

Vedere programma PT-Silver 2022 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 2022)
- 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 e Serie D-LE:

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

Elementi Dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTS.

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.

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 2022)

Max.1 elemento per ogni gruppo

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.



Difficoltà d'Attrezzo (DA)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver 2022.

Per tutti gli esercizi e per tutti i livelli esiste un valore e 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.

Laddove fossero eseguite **DA** di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

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 grande lancio") + 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**.

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).

NB:

- i criteri **DB** possono essere inseriti in base al numero massimo consentito 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, Torneo Winter Club e Serie D (LA, LB, LC, LD) sono previsti elementi imposti a corpo libero e con attrezzo, indicati nei PTS 2022 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:

1 - in DA 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.

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

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

Onde (W)

- Negli esercizi dell'Individuale (LA1-LA2, LB1-LB2, LC, LD) Torneo Winter Club (LA, LB, LC, LD) Serie D (LA, LC, LD) e di 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 LE, Serie D LE sono obbligatorie: **min. 2 onde totali** del corpo.
Penalità: **0,30 per ogni onda (W) mancante** (Giuria D)



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. 13) o Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2022-2024.

Negli esercizi di **Serie D-LE e Insieme LE Allieve e Open**, le DB devono essere coordinate con minimo 1 gruppo Tecnico Attrezzo Fondamentale e/o un gruppo Tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale del CdP 2022-2024.

NB: Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali (pag. 3).

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. 4).

Difficoltà di Scambio (DE)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Silver 2022.

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 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione, per gli esercizi **Serie D-LE e Insieme LE Allieve e Open**
- 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)

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Silver 2022.

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
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 della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna
		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(dei) piede(i) • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente



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

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

0,10	0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
CC			<u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</u> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
			<u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
			<u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u> • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa. Note per e . - Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") - 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. - o possono essere inseriti in un esercizio per totale massimo di 3. Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR (CR = 1 Collaborazione / CR = 1 collaborazione). - Il loro valore base è sempre 0.20.



	CR (1 ginn.)		<u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u> 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: un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo Nota: 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.
--	-------------------------	--	---

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

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

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

Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi

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

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per C ↗ + 0.10 per lancio
⊗	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)

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per C ↓ + 0.10 sulla ripresa
⊗	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)



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

Simbolo	Criteri solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)
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

Simbolo	Criteri Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR
	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
Nota	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
	Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta, una volta è possibile effettuarlo con l'aiuto della compagna e/o l'attrezzo: - appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o attrezzo(i) Nota per il passaggio sopra: - quando l'ostacolo è l'attrezzo: 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 - quando l'ostacolo è la ginnasta, può essere: • in piedi, o in ginocchio, o su mani e ginocchia • sdraiata al suolo <u>Passaggio sotto un ostacolo:</u> • sotto l'attrezzo(i) tenuto dalla(e) compagna(e) o boomerang • sotto la(e) compagna(e) <u>Passaggio attraverso: attrezzo(i) o ginnasta(e)</u>

Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	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



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. 5).

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 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.

Gruppo Esecuzione (E)

Il punteggio **ESECUZIONE** include le deduzioni per:

- Falli Componente Artistica
- Falli Esecuzione Tecnica

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

VALUTAZIONE ESECUZIONE/ARTISTICO => Somma delle penalizzazioni A+E/2=p. 10.00

Punteggio Artistico (A): p. 10,00

Punteggio Esecuzione (E): p. 10,00

Esempio:

$$\begin{array}{l} E3 = 1,50 (A) + 2,50 (E) = 4,00/2 = 2,00 \\ E4 = 1,70 (A) + 2,70 (E) = 4,40/2 = 2,20 \end{array} \quad \left. \vphantom{\begin{array}{l} E3 \\ E4 \end{array}} \right\} = 2,10$$

Esempio:

$$\begin{array}{l} E3 = 4,00 (A) + 6,80 (E) = 10,80/2 = 5,40 \\ E4 = 3,60 (A) + 6,40 (E) = 10,00/2 = 5,00 \end{array} \quad \left. \vphantom{\begin{array}{l} E3 \\ E4 \end{array}} \right\} = 5,20$$

NB: Negli esercizi dell'**Individuale LA1-LA2, LB1-LB2, LC, LD, Torneo Winter Club (LA, LB, LC, LD) e Serie D (LA, LB, LC, LD)** NON è richiesto minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo.



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 DB è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la DB, la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità).		
Equilibrio "tour lent"		Più di 1 (in relevé o sulla pianta del piede)
Onde corporee totali (W) solo per livello (LE)	minimo 2	Per ogni onda (W) mancante (LE)
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione		Ogni difficoltà obbligatoria mancante
Collaborazioni		Assenza di minimo 4 elementi/o del numero minimo richiesto dai PTS (penalità per ogni elemento mancante)
Elementi imposti (DB o con attrezzo)		Per ogni elemento imposto mancante

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

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.

Nota

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, Squadra/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.

**PARTE 3 - ATTREZZI PROGRAMMI SILVER**

INDIVIDUALE SILVER						
	CORPO LIBERO					
LA-1 p.1,50	x			x		
LA-2 p.1,50			x		x	
LB-1 p.2,00		x	x			
LB-2 p.2,00				x		x
LC p.3,00	x	x	x	x	x	x
LD p.4,50	x	x	x	x	x	x
LE p.6,00	x	x	x	x	x	x
WINTER CLUB						
LA p.1,50	x		x	x	x	
LB p.2,00		x	x	x		x
LC p.3,00	x	x	x	x	x	x
LD p.4,50	x	x	x	x	x	x
LE p.6,00	x	x	x	x	x	x
SERIE D						
	INSIEME 3-8 ginn.	SUCCESSIONE		COPPIA	INDIVIDUALE	
LA p.1,50	C.L.	 				
LB p.2,00	C.L.			 		
LC p.3,00	C.L.	 		 		
LD p.4,50	C.L.	 			A SCELTA     	
LE p.5,00		p.6,00	 	p.5,00  	A SCELTA – p.6,00     	
INSIEME						
LA-1 / LA-2 p.1,50	INSIEME CORPO LIBERO / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta					
LB-1 / LB-2 p.2,00	INSIEME ATTREZZI 3-8  / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta					
LC-1 / LC-2 p.3,00	INSIEME ATTREZZI 3-8  / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta					
LD-1 / LD-2 p.4,50	INSIEME 2 ATTREZZI DIFFERENTI, a scelta 3-8 / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta					
LE-Allieve p.6,00	INSIEME ATTREZZI 5 					
LE-Open p.6,00	INSIEME ATTREZZI 3  4 					

**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-LA2 GRIGLIA SILVER	X					/
Individuale Silver - LB1-LB2 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	/
Torneo Winter Club - LA GRIGLIA SILVER	X					/
Torneo Winter Club - LB 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				/
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				/
Coppia Silver - LB2 GRIGLIA SILVER	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 - LE Allieve GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - LE Open GRIGLIA SILVER	X	X	X	X	X	/