

INDICAZIONI E PROGRAMMI TECNICI GOLD 2025

SQUADRA ALLIEVE GOLD

SERIE A-B-C

INSIEME

INDIVIDUALI GOLD

SPECIALITA' E TORNEO GOLD ITALIA



PROGRAMMI TECNICI GOLD GR 2025 - PREMessa

I Programmi tecnici Gold GR 2025 prevedono esercizi Individuali, di Squadra, di Insieme, in Successione, Trio e Coppia.

Sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, dalla categoria Allieve alla categoria Senior e fanno riferimento al CdP GR 2025-2028 con limitazioni nell'utilizzo delle difficoltà (vedere schemi) in base alla categoria e al livello di appartenenza.

MUSICA

Ciascun esercizio, nella sua totalità, deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero con inserimento delle musiche in formato mp3 nella piattaforma federale del programma MUSICHE.

In caso di malfunzionamento del programma MUSICHE si può utilizzare per la riproduzione della musica una chiavetta USB, senza alcuna penalità.

Ciascun brano musicale deve essere registrato su una singola chiavetta USB: una USB per ogni esercizio.

La USB deve recare le seguenti informazioni:

- Il nome della Ginnasta/Squadra
- La A.S.D./S.S.D.
- Nome dell'attrezzo

- Prima della musica può essere inserito un segnale sonoro
- Non è previsto alcun limite all'utilizzo di musiche con voce e parole, per nessun tipo di competizione e categoria
- La durata degli esercizi Gold è specificata nel programma PT-Gold 2024

Nel caso in cui la musica venga riprodotta in modo errato (musica sbagliata, distorsione o interruzione della musica, ecc.): non appena la Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione capisce che la musica non è corretta, è sua responsabilità interrompere l'esercizio: dopo il completamento dell'esercizio non sarà accettata una **protesta** riguardante la musica.

- Se viene riprodotta la **musica sbagliata**, o la ginnasta **non riesce a sentire l'inizio** della musica:
 - La Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione può **fermarsi sulla pedana**, riprendere la posizione iniziale ed eseguire immediatamente l'esercizio con la musica corretta.
 - Se la musica corretta non è immediatamente disponibile, lo speaker chiederà alla Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione di lasciare la pedana e la ginnasta verrà richiamata quando la musica sarà disponibile.
- Se si verifica un problema con la musica dopo un po' di tempo di esecuzione e la **musica scompare completamente**:
 - La Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione **deve interrompere l'esercizio e uscire dalla pedana**.
 - Se la Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione continua l'esercizio senza musica, il Presidente di Giuria segnalerà di interrompere l'esercizio.
 - Dopo l'approvazione del Presidente di Giuria, la Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione verrà richiamata e immediatamente dovrà eseguire nuovamente l'esercizio.
 - Se il Presidente di Giuria non approva, l'esercizio sarà valutato come esercizio interrotto.
- Se si verifica un **problema temporaneo con la musica** (distorsione, brevi interruzioni, ecc.) dopo un po' di tempo di esecuzione:
 - La Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione **può scegliere di completare l'esercizio** eseguendo con la musica distorta ed essere valutata di conseguenza, O
 - La Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione **può scegliere di interrompere l'esercizio e uscire dalla pedana**:
 - Dopo l'approvazione del Presidente di Giuria, la Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione verrà richiamata e immediatamente dovrà eseguire nuovamente l'esercizio.
 - Se il Presidente di Giuria non approva, l'esercizio sarà valutato come esercizio interrotto.

ESERCIZIO INTERROTTO

Se una Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione interrompe l'esercizio a causa di un attrezzo rotto o di un attrezzo incastrato nel soffitto, a causa di problemi con la musica che non possono essere approvati, a causa di un infortunio o di qualsiasi altra situazione imprevista, l'esercizio sarà valutato nel seguente modo:

- Saranno conteggiate le difficoltà già eseguite in modo valido, applicando qualsiasi penalità rilevanti per le componenti di Difficoltà mancanti
- L'Artistico sarà penalizzato 10.00 p.
- L'Esecuzione sarà penalizzata 10.00 p.
- Le penalità di Tempo sono applicate in base alla durata eseguita
- Nessuna penalità di Linea per aver lasciato la pedana quando l'esercizio è stato interrotto

Se una Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione **interrompe l'esercizio** a causa di un infortunio o di circostanze impreviste durante l'esercizio, l'esercizio sarà valutato come esercizio interrotto.

Una Ginnasta/Coppia/Trio/Insieme/Successione può **ripetere un esercizio** solo in caso di un errore di "forza maggiore" da parte del Comitato Organizzatore e approvato dal Presidente di Giuria. Esempio: interruzione dell'elettricità, errore del sistema audio, ecc.

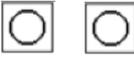
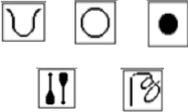
Abbigliamento ginnaste

→ Vedi norme CdP GR 2025-2028

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2025

SQUADRA GOLD 1 2012, 2013, 2014, 2015

PER TUTTI GLI ESERCIZI DURATA: 1'.15" - 1'.30"

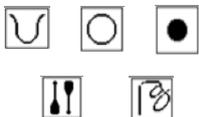
	DB	R	DC
 COLLETTIVO min 3 max 5 ginn	3 { <ul style="list-style-type: none"> 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione 	Max 1	Max 6 DC Min 1 CC Min 1 c ^o c ^o Min 1 CR
	DE		
	2		
	DB	R	DC
 COPPIA	3 { <ul style="list-style-type: none"> 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione 	Max 1	Max 5 DC Min 1 CC Min 1 c ^o c ^o Min 1 CR
	DE		
	2		
	DB	R	DA
 INDIVIDUALE A SCELTA	Max 6 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 3 <i>in ordine cronologico</i>	Max 12 <i>in ordine cronologico</i>
OPPURE	DB	R	DA
 SUCCESSIONE*	Max 6 <i>di più alto valore</i>  1 salto 1 rotazione 1 equilibrio  1 salto 1 rotazione 1 equilibrio	Max 2  Max 1  Max 1	Max 12  Max 6 <i>in ordine cronologico</i>  Max 6 <i>in ordine cronologico</i>

***SUCCESSIONE:** saranno valutate due combinazioni di passi di danza della durata di 8 secondi ciascuna. Una con la palla e una con le clavette

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2025

SQUADRA GOLD 2 2013, 2014, 2015, 2016

PER TUTTI GLI ESERCIZI DURATA: 1'.15" - 1'.30"

	DB		DC
 COLLETTIVO min 3 ginn	Max 5 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		0.10 0.20 0.30 0.40 Min 4 da 0.10 Max 4 da 0.30 Max 4 da 0.40
	DB	R	DC
 TRIO	3 { <ul style="list-style-type: none"> 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione 	Max 1	Max 5 DC Min 1 CC Min 1 c* o c↓ Min 1 CR
	DE		
	2		
	DB	R	DA
 INDIVIDUALE A SCELTA	Max 5 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 3 <i>in ordine cronologico</i>	Max 10 <i>in ordine cronologico</i>
OPPURE	DB	R	DA
 SUCCESSIONE*	Max 4 <i>di più alto valore</i>  1 salto 1 rotazione  1 equilibrio 1 rotazione	Max 2  Max 1  Max 1	Max 10  Max 5  Max 5

***SUCCESSIONE:** l'UdG del DB prenderà in considerazione solo una difficoltà di salto e una rotazione di più alto valore nel cerchio e una di equilibrio e una di rotazione di più alto valore nella palla. Ulteriori DB saranno prese in considerazione dalla giudice del DA come criterio per l'assegnazione della DA. Saranno valutate due combinazioni di passi di danza della durata di 8 secondi ciascuna. Una con la palla e una con il cerchio.

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO SQUADRA ALLIEVE GR - GOLD 2025

SQUADRA GOLD 3 2014, 2015, 2016, 2017 (al compimento dell'ottavo anno)

PER TUTTI GLI ESERCIZI DURATA: 1'.15" - 1'.30"

	DB		DC
 COLLETTIVO min 3 ginn	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		0.10 0.20 0.30 0.40 Min 3 da 0.10 Max 3 da 0.30 Max 3 da 0.40
	DB	R	DA
  SUCCESSIONE*	Max 4 <i>di più alto valore</i>  1 salto 1 equilibrio  1 rotazione 1 equilibrio	Max 2 <i>valore 0.30</i>  Max 1 <i>Lancio con i nodi nella mano, rotazione a scelta, ripresa dai nodi (uno per mano) con saltello di attraversamento</i>  Max 1 <i>Lancio con la mano, rotazione a scelta, ripresa con i giri sulla mano</i>	Max 8  Max 4  Max 4
	DB	R	DA
   INDIVIDUALE A SCELTA	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 1 <i>valore 0.30</i> <i>Lancio con i nodi nella mano, rotazione a scelta, ripresa dai nodi (uno per mano) con saltello di attraversamento</i>  <i>Lancio con la mano, rotazione a scelta, ripresa con una mano</i>  <i>Lancio con la mano, rotazione a scelta, ripresa con i giri sulla mano</i> 	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

***SUCCESSIONE:** l'Udg del DB prenderà in considerazione solo una difficoltà di salto e una di equilibrio di più alto valore nella fune e una di rotazione e una di equilibrio di più alto valore nel cerchio. Ulteriori DB saranno prese in considerazione dalla giudice del DA come criterio per l'assegnazione della DA
Saranno valutate due combinazioni di passi di danza della durata di 8 secondi ciascuna. Una con la fune e una con il cerchio

SQUADRA ALLIEVE - Indicazioni

Per **DB, DE, R, DA, DC, A, E**: fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a valore base, criteri e valutazione.

Per le esigenze di ciascuna categoria, vedere le tabelle specifiche PTG 2025.

Difficoltà Corporee (DB)

- Negli esercizi **Individuali** e nel **collettivo a corpo libero** (sq. Gold 2 e sq. Gold 3) saranno conteggiate le difficoltà corporee di **più alto valore** eseguite correttamente
- Le **DB** devono essere eseguite con minimo 1 elemento tecnico attrezzo, eseguito in accordo con la propria definizione nelle tabelle CdP #3.3-3.4; nel **corpo libero** gli **Equilibri** devono essere eseguiti con un **movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori (anche la "sgambata")**
- Una **DB** è collegata con 1 elemento tecnico attrezzo, se questo è eseguito all'inizio, durante, o verso la fine della DB
- Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (eccezione: SERIE di 2 o + salti/pivot successivi). Se la DB è ripetuta o l'elemento tecnico attrezzo è eseguito in modo identico durante la DB, la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità). Saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione
 - **Nell'esercizio in successione** può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi, perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti
 - **Nell'esercizio in successione della sq Gold 2 e sq Gold 3 vedi tabella specifica per numero di DB da valutare**
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito. NB: devono essere presenti nell'esercizio, non sono richiesti nelle DB di maggior valore

Elementi Dinamici con Rotazione (R)

- Negli esercizi **Individuali**, gli elementi dinamici con rotazione **R** saranno valutati in **ordine cronologico**
- 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 (CdP #4.4)
 - Rotazioni Verticali (incluse DB con rotazione 360° o più, con valore 0.10 p.) (CdP #4.5)
 - DB con rotazione di 360° o più, valore 0.20 p. o più (CdP tabelle DB #9, #13)
- **Sq Gold 3 vedi tabella specifica per tipologia di R consentito (il rischio deve essere eseguito come descritto, ogni altro tipo di variazione rispetto al testo sarà valutato come R in esubero)**

Difficoltà d'Attrezzo (DA)

- Negli esercizi **Individuali**, gli elementi **DA** saranno valutati in **ordine cronologico** (indipendentemente dalla loro validità). Gli elementi in esubero saranno annullati (nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo
- Possono essere eseguite massimo **3 DA consecutive** in una **posizione al suolo**
- Possono essere eseguiti per il criterio "**rotazione**" massimo **3 elementi pre-acrobatici (Nell'esercizio in successione può essere ripetuta la stessa pre-acrobatica nei due attrezzi, perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti)**

INSIEME, COLLETTIVO sq GOLD 1, TRIO, COPPIA

- Le **DB** saranno conteggiate in **ordine cronologico** (e nel numero max. consentito), inclusa qualsiasi DB di valore 0.10 p. utilizzata in **S**, qualsiasi DB di valore 0.20 p. o più utilizzata nel **R** e qualsiasi DB utilizzata nella **DE**
- Eventuali esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine di esecuzione
- Le **DB** per essere valide devono essere eseguite correttamente da tutte le ginnaste componenti l'Insieme, il Collettivo, il Trio, la Coppia: la DB di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della DB
- Deve essere presente minimo 1 DB di ciascun Gruppo Corporeo, eseguita **simultaneamente** da tutte le ginnaste. Queste difficoltà devono essere isolate: non possono essere eseguite in R o DE
- L'esecuzione simultanea di 3 o più DB differenti da parte di tutte le ginnaste non è permessa. In tale caso, la DB non sarà valida
- È consentita l'esecuzione simultanea di max. 2 DB differenti
- Nell'esercizio di Coppia le 2 DB differenti devono appartenere allo stesso Gruppo Corporeo
- Nel Corpo libero, gli **Equilibri** devono essere eseguiti con un **movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori (anche la "sgambata")**
- Gli Elementi Dinamici con Rotazione **R**, per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'Insieme, la Coppia, il Trio.
 - Unicamente **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 = Quando la ginnasta **A** finisce il R, la ginnasta **B** inizia il R. Se questo requisito non è soddisfatto, il R non è valido.

Difficoltà con Scambio (DE)

- Le **DE** saranno conteggiate in **ordine cronologico** (e nel numero max. consentito)
- Una **(DE)** 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.
- Per il Campionato **Squadra Allieve 1-2-3**:
 - Scambio valido solo con lancio medio/alto o lungo (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

Difficoltà con Collaborazione (DC)

Negli esercizi Collettivo, Coppia, Trio della Squadra Allieve Gold 1-2-3, le Collaborazioni:

- saranno valutate in ordine cronologico. Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo
 - Per le **collaborazioni** del Campionato **Squadra Allieve 1-2-3**: è valido il lancio **medio/alto** o **lungo** (6/8 metri)
 - **Gli elementi pre-acrobatici eseguiti "con appoggio sulla compagna" e "con appoggio al suolo" sono considerati dello stesso gruppo e quindi considerati identici.**

Gli elementi di collaborazione per il **Corpo Libero Collettivo** sono:

0.10	0.20	0.30	0.40	Tipi di Collaborazione
				<u>Collaborazioni semplici:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • 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> <ul style="list-style-type: none"> • 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

Nel Corpo Libero Collettivo:

- 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
- 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
- In una Collaborazione con passaggio **sopra** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi
- In una Collaborazione con passaggio **sotto** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sotto una ginnasta sollevata
 - Passaggio sotto una ginnasta in volo
- In una Collaborazione con passaggio attraverso le ginnaste, questa può avvenire con:
 - qualsiasi soluzione possibile

Elementi corporei dinamici con 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 (CdP #4.4)
- Rotazioni Verticali (incluse DB con rotazione 360° o più, con valore 0.10 p.) (CdP #4.5)
- DB con rotazione di 360° o più, valore 0.20 p. o più (CdP tabelle DB #9, #13)

Collaborazioni con attrezzi per esercizi di COPPIA della Squadra Allieve

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	<p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
$C \rightleftarrows$	<p><u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
$C \Downarrow$	<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
CR (1 ginn.)	<p><u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u></p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <p>→ 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.</p>
<p>Note per $C \rightleftarrows$ e $C \Downarrow$:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 $C \rightleftarrows$ e anche ripresi per $C \Downarrow$. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. 	

Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi: esercizi di COPPIA Squadra Allieve

Simbolo	Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC
\otimes	Fuori campo visivo
\neq	Senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, 1 volta per CR
CR2 o CR3	+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l'azione principale
Nota	<p>Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida.</p> <p>Nota*: "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.</p> <p>Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna.</p>

Simbolo	Criteri per la ginnasta che esegue l'azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio
S	Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1.) identici* e ininterrotti sotto il volo : lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione. Nota* : "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Per questo criterio, la ginnasta dell'azione principale deve lanciare e riprendere il suo attrezzo. +0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida.

Simbolo	Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR
	Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
	Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C↓: +0.10 p.
	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C↑: +0.10 p.
	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10 p., 1 volta per CR
	<u>Passando attraverso</u> : attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste

- **Successione PASSI DI DANZA: richiesto un passo di danza per ogni parte della successione (es. Gold 1 un S la ginnasta con le clavette e 1 S la ginnasta con la palla)**

SQUADRA ALLIEVE 1-2-3: Esercizi Collettivo, Insieme, Coppia, Trio:

I falli dell'**Artistico** si riferiscono ai falli di Squadra del CdP GR 2025-2028, con l'eccezione dell'esigenza di **2 cambi dinamici/Effetto**

- Per le Combinazioni di Passi di Danza **S** sono richiesti:
- stessi o differenti Passi di Danza da parte di tutte le ginnaste
- stessi o differenti Passi di Danza dai sottogruppi
 - Nella Combinazione di Passi di Danza dell'esercizio collettivo C.L. Squadra Allieve 1-2-3, si possono inserire unicamente Collaborazioni C1

Componente Artistica			
Artistico Individuali-Successione:		Artistico Collettivo, Coppia, Trio:	
Idea guida/Carattere	0.3 / 0.6 / 1.0	Idea guida/Carattere	0.3 / 0.6 / 1.0
Espressività corpo	0.3 / 0.6	Espressività corpo	0.3 / 0.6
Espressività volto	0.3	Espressività volto	0.3
Passi di Danza (2)	0.3 / 0.6	Passi di Danza (2)	0.3 / 0.6
Cambi Dinamici/Effetti (2 totali)	0.3 / 0.6	Cambi Dinamici/Effetti (2 totali)	0.3 / 0.6
		Lavoro collettivo (4)	0.3 / 0.6 / 0.9 / 1.2
Collegamenti	0.0 / 2.0	Collegamenti	0.1 / 2.0
Ritmo	0.0 / 2.0	Ritmo	0.1 / 2.0
Pedana: uso insufficiente	0.3	Formazioni: varietà disegno	0.3
		Formazioni: varietà ampiezza	0.3
Pedana: stessa posizione mantenuta	0.3 (x ciascuna sequenza di 3 o + Difficoltà)	Formazioni: stessa formazione mantenuta	0.3 (x ciascuna sequenza di 3 o + Difficoltà)
Interruzione continuità	0.6 (1 volta x esercizio)	Interruzione continuità	0.6 (1 volta x esercizio)
		Costruzioni/pos. rialzate	0.6 (x ogni elemento)
		Contatto ginnaste - attrezzo (5 o +)	0.3 (1 volta x esercizio)
Introduzione Musicale (4 o + secondi)	0.3	Introduzione Musicale (4 o + secondi)	0.3
M/M fine esercizio	0.3	M/M fine esercizio	0.3
Musica non conforme	0.3	Musica non conforme	0.3

I falli di **Esecuzione** si riferiscono ai falli di Squadra del CdP GR 2025-2028.

PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D) - SQUADRA ALLIEVE

- Ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà o l'elemento sono eseguiti, indipendentemente da come sono realizzati.
- Il Nastro può essere di 5 mt.

1° sottogruppo Giudici-D (DB) - Individuali/Successione

Difficoltà	Minimo / Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà Corporee (DB)	Minimo 1 per ciascun gruppo di Difficoltà Corporee	<ul style="list-style-type: none"> •  non tentata •  non tentata •  non tentata (devono essere presenti nell'esercizio, non richieste nelle DB di maggior valore)
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o a piede piatto	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

2° sottogruppo Giudici-D (DA) - Individuali/Successione

Difficoltà	Minimo / Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà d'Attrezzo (DA)	No min	Nessuna penalità
DA consecutive in una posizione al suolo	Massimo 3 consecutive	Per ciascuna sequenza di 4 consecutive

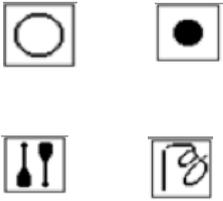
1° sottogruppo giudici-D (DB) - Collettivo/Trio/Coppia

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà senza Scambio (DB)	Minimo 3	<ul style="list-style-type: none"> • Esecuzione di meno di 3 DB • Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (, , ): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante (non tentata affatto, non eseguita isolatamente o non eseguita simultaneamente dalle ginnaste)
Difficoltà con Scambio (DE)	Minimo 2	Esecuzione di meno di 2 DE
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o a piede piatto	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

2° sottogruppo Giudici-D (DA) - Collettivo/Trio/Coppia

Difficoltà DC	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni CC	Minimo 1	Penalità per ogni CC mancante
Collaborazioni CR	Minimo 1	Penalità per ogni CR mancante
Collaborazioni  / 	Minimo 1	Penalità per ogni  /  mancante

PROGRAMMI TECNICI CAMPIONATO SERIE A-B-C GR - GOLD 2025***A5, JUNIOR, SENIOR***

	DB	R	DA
	Max 8 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 4 <i>in ordine cronologico</i>	Max 15 <i>in ordine cronologico</i>

Per **DB, R, DA, A, E**: fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a valore base, criteri e valutazione.

PROGRAMMI TECNICI PRIMO E SECONDO CAMPIONATO INSIEME GR - GOLD 2025

ALLIEVE

(musica 2-2:15)

	DB	DE	R	DC
5 	3 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	2	Max 1	Max 8 Min 1 CC Min 1 c ⁺ o c [↓] Min 1 CR

GIOVANILE

	DB	DE	R	DC
5 	3 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione	3	Max 1	Max 10 Min 2 CC Min 2 c ⁺ o c [↓] Min 2 CR

OPEN

	DB	DE	R	DC
3  2 	Min 4	Min 4	Max 1	Max 14 Min 3 CC Min 3 c ⁺ o c [↓] Min 3 CR
	Max 9 Difficoltà (1 a scelta)			
5  (per chi concorre al programma completo)*	Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione			

***Saranno stilate due classifiche: la prima per le squadre che concorrono al solo programma di cerchi e clavette, la seconda per le squadre che concorrono al programma completo (somma del punteggio del primo esercizio con cerchi e clavette e del secondo con le palle)**

INSIEME ALLIEVE/GIOVANILE/OPEN - Indicazioni

Per **DB, DE, R, DC, A, E**: fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a valore base, criteri e valutazione.
Per le esigenze di ciascuna categoria, vedere le tabelle specifiche PTG 2025.

INSIEME ALLIEVE

- Le Difficoltà di Scambio (DE) e di Collaborazione (DC) sono valide con lancio medio/alto, lungo (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

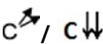
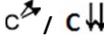
PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D) - INSIEME

(Allieve, Giovanile, Open)

Primo sottogruppo Giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo	Penalità 0.30
Difficoltà senza Scambio (DB) nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4 Open Min / Max 3 Giovanile Min / Max 3 Allieve	<ul style="list-style-type: none"> Esecuzione di meno di 4 DB Esecuzione di meno di 3 DB Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante (non tentata affatto, non eseguita isolatamente o non eseguita simultaneamente dalle ginnaste)
Difficoltà con Scambio (DE): nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4 Open Min / Max 3 Giovanile Min / Max 2 Allieve	Esecuzione di meno di 4 DE Esecuzione di meno di 3 DE Esecuzione di meno di 2 DE

Secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni CC	Minimo 3 Open Minimo 2 Giovanile Minimo 1 Allieve	Penalità per ogni CC mancante
Collaborazioni CR	Minimo 3 Open Minimo 2 Giovanile Minimo 1 Allieve	Penalità per ogni CR mancante
Collaborazioni 	Minimo 3 Open Minimo 2 Giovanile Minimo 1 Allieve	Penalità per ogni  mancante

 Componente Artistica 	
Artistico Insieme: A/G/O	
Idea guida/Carattere	0.3 / 0.6 / 1.0
Espressività corpo	0.3 / 0.6
Espressività volto	0.3
Passi di Danza (2)	0.3 / 0.6
Cambi Dinamici/Effetti (4 totali) - Allieve	0.3 / 0.6 / 0.9 / 1.2
Lavoro collettivo (4)	0.3 / 0.6 / 0.9 / 1.2
Collegamenti	0.1 / 2.0
Ritmo	0.1 / 2.0
Formazioni: varietà disegno	0.3
Formazioni: varietà ampiezza	0.3
Formazioni: stessa formazione mantenuta	0.3 (x ciascuna sequenza di 3 o + Difficoltà)
Interruzione continuità	0.6 (1 volta x esercizio)
Costruzioni/pos. rialzate	0.6 (x ogni elemento)
Contatto ginnaste - attrezzo (5 o +)	0.3 (1 volta x esercizio)
Introduzione Musicale (4 o + secondi)	0.3
M/M fine esercizio	0.3
Musica non conforme	0.3

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI ALLIEVE GR - GOLD 2025

ALLIEVE 1 2016, 2017 (al compimento dell'ottavo anno)

	DB		
 musica da 1' a 1'15"	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		
	DB	R	DA
	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 1 <i>valore 0.30</i> <i>Lancio con i nodi nella mano, rotazione a scelta, ripresa dai nodi (uno per mano) con saltello di attraversamento</i>	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

ALLIEVE 2 2015

	DB		
 musica da 1' a 1'15"	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione		
	DB	R	DA
 	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 2 <i>in ordine cronologico</i>	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI ALLIEVE GR - GOLD 2025

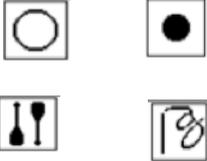
ALLIEVE 3 2014

	DB		
	<p style="text-align: center;">Max 5 <i>di più alto valore</i></p> <p style="text-align: center;">Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>		
	DB	R	DA
 	<p style="text-align: center;">Max 5 <i>di più alto valore</i></p> <p style="text-align: center;">Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p style="text-align: center;">Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p style="text-align: center;">Max 10 <i>in ordine cronologico</i></p>

ALLIEVE 4 2013

	DB		
	<p style="text-align: center;">Max 5 <i>di più alto valore</i></p> <p style="text-align: center;">Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>		
	DB	R	DA
  	<p style="text-align: center;">Max 5 <i>di più alto valore</i></p> <p style="text-align: center;">Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p style="text-align: center;">Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p style="text-align: center;">Max 10 <i>in ordine cronologico</i></p>

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - GOLD 2025***ALLIEVE 5 2012***

	DB	R	DA
	Max 6 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 3 <i>in ordine cronologico</i>	Max 12 <i>in ordine cronologico</i>

PROGRAMMI TECNICI SPECIALITA' ALLIEVE GR - GOLD 2025

ALLIEVE 1 2016, 2017 (al compimento dell'ottavo anno)

	DB	R	DA
   musica da 1' a 1'15"	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 1 valore 0.30 <i>Lancio con i nodi nella mano, rotazione a scelta, ripresa dai nodi (uno per mano) con saltello di attraversamento</i> 	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

ALLIEVE 2 2015

	DB	R	DA
    musica da 1' a 1'15"	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 2 <i>in ordine cronologico</i>	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>

ALLIEVE 3 2014

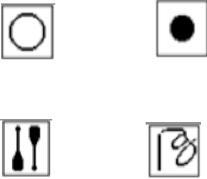
	DB	R	DA
  	Max 5 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 3 <i>in ordine cronologico</i>	Max 10 <i>in ordine cronologico</i>

PROGRAMMI TECNICI SPECIALITA' ALLIEVE GR - GOLD 2025

ALLIEVE 4 2013

	DB		
	<p style="text-align: center;">Max 5 <i>di più alto valore</i></p> <p style="text-align: center;">Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>		
	DB	R	DA
	<p style="text-align: center;">Max 5 <i>di più alto valore</i></p> <p style="text-align: center;">Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p style="text-align: center;">Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p style="text-align: center;">Max 10 <i>in ordine cronologico</i></p>

ALLIEVE 5 2012

	DB	R	DA
	<p style="text-align: center;">Max 6 <i>di più alto valore</i></p> <p style="text-align: center;">Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p style="text-align: center;">Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p style="text-align: center;">Max 12 <i>in ordine cronologico</i></p>

PROGRAMMI TECNICI TORNEO GOLD ITALIA GR - GOLD 2025

ALLIEVE PRIMA FASCIA 2015, 2016, 2017 (al compimento dell'ottavo anno)

	DB	R	DA
  A SCELTA	Max 4 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 1 valore 0.30 <i>Lancio con i nodi nella mano, rotazione a scelta, ripresa dai nodi (uno per mano) con saltello di attraversamento</i>  <i>Lancio con la mano, rotazione a scelta, ripresa con i giri sulla mano</i> 	Max 8 <i>in ordine cronologico</i>
 ESERCIZIO OBBLIGATORIO			
 musica da 1' a 1'15"			

ALLIEVE SECONDA FASCIA 2013, 2014

	DB	R	DA
    A SCELTA	Max 5 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 3 <i>in ordine cronologico</i>	Max 10 <i>in ordine cronologico</i>
 ESERCIZIO OBBLIGATORIO			

ALLIEVE TERZA FASCIA 2012

	DB	R	DA
   A SCELTA	Max 6 <i>di più alto valore</i> Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione	Max 3 <i>in ordine cronologico</i>	Max 12 <i>in ordine cronologico</i>
 ATTREZZO OBBLIGATORIO			

Indicazioni ALLIEVE: CATEGORIA, SPECIALITÀ, TORNEO GOLD ITALIA

Per **DB, R, DA, A, E**: fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a valore base, criteri e valutazione.
Per le esigenze di ciascuna categoria, vedere le tabelle specifiche PTG 2025.

Difficoltà Corporee (DB)

- Negli esercizi **Individuali** saranno conteggiate le difficoltà di **più alto valore** eseguite correttamente
- Le **DB** devono essere eseguite con minimo 1 elemento tecnico attrezzo, eseguito in accordo con la propria definizione nelle tabelle CdP #3.3-3.4
- Una **DB** è collegata con 1 elemento tecnico attrezzo, se questo è eseguito all'inizio, durante, o verso la fine della DB
- Nel Corpo libero, gli **Equilibri** devono essere eseguiti con un **movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori**
- Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (eccezione: SERIE di 2 o + salti/pivot successivi). Se la DB è ripetuta o l'elemento tecnico attrezzo è eseguito in modo identico durante la DB, la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità). Saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito. NB: devono essere presenti nell'esercizio, non sono richiesti nelle DB di maggior valore

Elementi Dinamici con Rotazione (R)

- Negli esercizi **Individuali**, gli elementi dinamici con rotazione **R** saranno valutati in ordine cronologico
- 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 (CdP #4.4)
 - Rotazioni Verticali (includere DB con rotazione 360° o più, con valore 0.10 p.) (CdP #4.5)
 - DB con rotazione di 360° o più, valore 0.20 p. o più (CdP tabelle DB #9, #13)
- **Allieve 1 Campionati Individuali (2016-2017) e Allieve Prima Fascia Torneo vedi tabella specifica per tipologia di R consentito (il rischio deve essere eseguito come descritto, ogni altro tipo di variazione rispetto al testo sarà valutato come R in esubero)**

Difficoltà d'Attrezzo (DA)

- Negli esercizi **Individuali**, gli elementi **DA** saranno valutati in **ordine cronologico** (indipendentemente dall'esecuzione tecnica delle DA). Gli elementi in esubero saranno annullati (nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.
- Possono essere eseguite massimo **3 DA consecutive** in una **posizione al suolo**
- Possono essere eseguiti per il criterio "**rotazione**" massimo **3 elementi pre-acrobatici**

PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D) - GARE INDIVIDUALI ALLIEVE

- Ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà o l'elemento sono eseguiti, indipendentemente da come sono realizzati.
- Il Nastro può essere di 5 mt.

1° sottogruppo Giudici-D (DB)

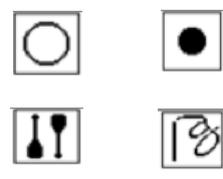
Difficoltà	Minimo / Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà Corporee (DB)	Minimo 1 per ciascun gruppo di Difficoltà Corporee	<ul style="list-style-type: none"> •  non tentata •  non tentata •  non tentata (devono essere presenti nell'esercizio, non richieste nelle DB di più alto valore)
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o a piede piatto	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

2° sottogruppo Giudici-D (DA)

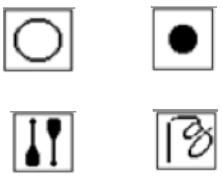
Difficoltà	Minimo / Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà d'Attrezzo (DA)	No min	Nessuna penalità
DA consecutive in una posizione al suolo	Massimo 3 consecutive	Per ciascuna sequenza di 4 consecutive

PROGRAMMI TECNICI INDIVIDUALI GR - GOLD 2025

JUNIOR 1 (2011) JUNIOR 2 (2010)

	DB	R	DA
	<p>Max 6 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 12 <i>in ordine cronologico</i></p>

SENIOR 1 (2009, 2008) SENIOR 2 (2007 e PRECEDENTI)

	DB	R	DA
	<p>Max 8 <i>di più alto valore</i></p> <p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>	<p>Max 4 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 15 <i>in ordine cronologico</i></p>

PROGRAMMI TECNICI SPECIALITA' E TORNEO GOLD GR - GOLD 2025

JUNIOR 1 (2011) JUNIOR 2 (2010)

	DB	R	DA
	<p>Max 6 <i>di più alto valore</i></p>	<p>Max 3 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 12 <i>in ordine cronologico</i></p>
<p>ATTREZZO OBBLIGATORIO TORNEO GOLD</p> <p>J1 (2011) </p> <p>J2 (2010) </p>	<p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>		

SENIOR 1 (2009, 2008) SENIOR 2 (2007 e PRECEDENTI)

	DB	R	DA
	<p>Max 8 <i>di più alto valore</i></p>	<p>Max 4 <i>in ordine cronologico</i></p>	<p>Max 15 <i>in ordine cronologico</i></p>
<p>ATTREZZO OBBLIGATORIO TORNEO GOLD</p> <p>S1 (2009 e 2008) </p> <p>S2 (2007 e precedenti) </p>	<p>Min 1 salto Min 1 equilibrio Min 1 rotazione</p>		

COPPIA 2011 E PRECEDENTI

	DB	R	DC
	<p>3 { 1 salto 1 equilibrio 1 rotazione</p>	<p>Max 1</p>	<p><u>Indicazioni Gold</u> <u>2025</u> Max 8 DC</p> <p>Min 2 CC Min 2 c[↗]o c[↘] Min 2 CR</p>
	<p>DE</p>		
	<p>3</p>		

JR e SR – SPECIALITÀ/TORNEO GOLD ITALIA - Indicazioni

Esercizi Individuali

Per **DB, R, DA, A, E**: fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a valore base, criteri e valutazione.
Per le esigenze di ciascuna categoria, vedere le tabelle specifiche PTG 2025.

COPPIA SPECIALITÀ

- Le **DB** saranno conteggiate in **ordine cronologico** (e nel numero max. consentito), inclusa qualsiasi DB di valore 0.10 p. utilizzata in **S**, qualsiasi DB di valore 0.20 p. o più utilizzata nel **R** e qualsiasi DB utilizzata nella **DE**
- Eventuali esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine di esecuzione
- Le **DB** per essere valide devono essere eseguite correttamente da entrambe le ginnaste della Coppia: la DB di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della DB
- Deve essere presente minimo 1 DB di ciascun Gruppo Corporeo, eseguita **simultaneamente** da entrambe le ginnaste. Queste difficoltà devono essere isolate: non possono essere eseguite in R o DE
- È consentita l'esecuzione simultanea di 2 DB differenti che devono appartenere allo stesso Gruppo Corporeo

Gli Elementi Dinamici con Rotazione (R) per essere validi devono essere eseguiti correttamente da entrambe le ginnaste della Coppia (vedere CdP esercizi Individuali per le caratteristiche degli Elementi dinamici con Rotazione R).

- Unicamente **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 = Quando la ginnasta **A** finisce il R, la ginnasta **B** inizia il R. Se questo requisito non è soddisfatto, il R non è valido.

Difficoltà con Scambio (DE)

Per le **DE**: fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a valore base, criteri e valutazione

- Le **DE** saranno conteggiate in **ordine cronologico** (e nel numero max. consentito)
- Una (**DE**) 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.

Difficoltà con Collaborazione (DC)

- saranno valutate in ordine cronologico. Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo

Per le Collaborazioni dell'esercizio di COPPIA della Specialità, fare riferimento alle tabelle sotto

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	<p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti dallo stesso attrezzo e/o anche dalla stessa ginnasta):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> lancio: piccolo o medio rotolamenti palleggi scivolamenti respinte ecc.
C↔	<p><u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
C⇓	<p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 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.

CR (1 ginn.)	<p><u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u></p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <p>→ 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.</p>
Note per C↗ e C↘:	<ul style="list-style-type: none"> 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 C↗ e anche ripresi per C↘. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.

Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi: esercizi di COPPIA Specialità

Simbolo	Ciascun criterio +0.10 p., 1 volta per CC
	Fuori campo visivo
	Senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, 1 volta per CR
CR2 o CR3	+0.10 p. per ciascuna ginnasta ulteriore (max. 2 extra) che esegue l'azione principale
Nota	<p>Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida.</p> <p>Nota*: "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.</p> <p>Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna.</p>

Simbolo	Criteri per la ginnasta che esegue l'azione principale: +0.20 p., 2 volte per esercizio
S	<p>Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1.) identici* e ininterrotti sotto il volo: lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione.</p> <p>Nota*: "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione.</p> <p>Per questo criterio, la ginnasta dell'azione principale deve lanciare e riprendere il suo attrezzo.</p> <p>+0.20 p. una volta per CR, dato al massimo 2 volte per esercizio</p> <p>Le serie vengono valutate in ordine cronologico: un 3° tentativo con il criterio "serie" non viene valutato, ma la CR può essere valida.</p>

Simbolo	Criteri generali durante il lancio o la ripresa: +0.10 p., 1 volta per CR
	Fuori campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
	Senza aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata 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 p., 1 volta per CR
	<u>Passando attraverso</u> : attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C↗: +0.10 p.
	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C↘: +0.10 p.
	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

I falli dell'**Artistico per la Coppia** si riferiscono ai falli di Squadra del CdP GR 2025-2028, con l'eccezione dell'esigenza di **2 cambi dinamici/Effetto**

Componente Artistica			
Artistico Individuali:		Artistico Coppia:	
Idea guida/Carattere	0.3 / 0.6 / 1.0	Idea guida/Carattere	0.3 / 0.6 / 1.0
Espressività corpo	0.3 / 0.6	Espressività corpo	0.3 / 0.6
Espressività volto	0.3	Espressività volto	0.3
Passi di Danza (2)	0.3 / 0.6	Passi di Danza (2)	0.3 / 0.6
Cambi Dinamici/Effetti (2 totali)	0.3 / 0.6	Cambi Dinamici/Effetti (2 totali)	0.3 / 0.6
		Lavoro collettivo (4)	0.3 / 0.6 / 0.9 / 1.2
Collegamenti	0.0 / 2.0	Collegamenti	0.1 / 2.0
Ritmo	0.0 / 2.0	Ritmo	0.1 / 2.0
Pedana: uso insufficiente	0.3	Formazioni: varietà disegno	0.3
		Formazioni: varietà ampiezza	0.3
Pedana: stessa posizione mantenuta	0.3 (x ciascuna sequenza di 3 o + Difficoltà)	Formazioni: stessa formazione mantenuta	0.3 (x ciascuna sequenza di 3 o + Difficoltà)
Interruzione continuità	0.6 (1 volta x esercizio)	Interruzione continuità	0.6 (1 volta x esercizio)
		Costruzioni/pos. rialzate	0.6 (x ogni elemento)
		Contatto ginnaste - attrezzo (5 o +)	0.3 (1 volta x esercizio)
Introduzione Musicale (4 o + secondi)	0.3	Introduzione Musicale (4 o + secondi)	0.3
M/M fine esercizio	0.3	M/M fine esercizio	0.3
Musica non conforme	0.3	Musica non conforme	0.3

I falli di **Esecuzione per la Coppia** si riferiscono ai falli di Squadra del CdP GR 2025-2028.

PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)

- Il Nastro per le JR può essere di 5 mt.

1° sottogruppo Giudici-D (DB) - Individuali

Difficoltà	Minimo / Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà Corporee (DB)	Minimo 1 per ciascun gruppo di Difficoltà Corporee	<ul style="list-style-type: none"> ∧ non tentata T non tentata o non tentata (devono essere presenti nell'esercizio, non richieste nelle DB di maggior valore)
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	JR: Massimo 1 in relevé o a piede piatto SR: Massimo 1 in relevé Massimo 1 a piede piatto	JR: Più di 1 Equilibrio "Tour Lent" SR: <ul style="list-style-type: none"> Più di 1 in relevé Più di 1 a piede piatto

2° sottogruppo Giudici-D (DA) - Individuali

Difficoltà	Minimo / Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà d'Attrezzo (DA)	No min	Nessuna penalità
DA consecutive in una posizione al suolo	Massimo 3 consecutive	Per ciascuna sequenza di 4 consecutive

1° sottogruppo giudici-D (DB) – Coppia Specialità

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà senza Scambio (DB)	Minimo 3	<ul style="list-style-type: none"> Esecuzione di meno di 3 DB Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (∧, T, o): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante (non tentata affatto, non eseguita isolatamente o non eseguita simultaneamente dalle ginnaste)
Difficoltà con Scambio (DE)	Minimo 3	Esecuzione di meno di 3 DE
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o a piede piatto	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

2° sottogruppo Giudici-D (DA) – Coppia Specialità

Difficoltà DC	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni CC	Minimo 2	Penalità per ogni CC mancante
Collaborazioni CR	Minimo 2	Penalità per ogni CR mancante
Collaborazioni $C \rightarrow$ / $C \downarrow$	Minimo 2	Penalità per ogni $C \rightarrow$ / $C \downarrow$ mancante