



PROGRAMMI TECNICI SILVER GR 2025 INDICAZIONI

Premessa e Indicazioni Tecniche	pag.1
<u>PARTE 1</u>	pag.4
PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria	
Panoramica Difficoltà	
Esecuzione	
Penalità	
<u>PARTE 2</u>	pag.15
SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER	
<u>PARTE 3</u>	pag.17
ATTREZZI PROGRAMMA SILVER	
<u>PARTE 4</u>	pag.18
LIVELLI DI DIFFICOLTÀ GARE SILVER	

Gennaio 2025

PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

I programmi tecnici Silver (PTS) GR 2025 prevedono programmi Individuali, in Successione, di Insieme e di Coppia.

Sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza, con l'utilizzo delle difficoltà inserite nella casella dei PTS Silver per LA1-LA2 e del CdP GR 2025-2028 per tutti gli altri livelli, con 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 2025. Per tutto il resto, seguono la valutazione e le esigenze del CdP GR 2025-2028.



MUSICA

Ogni 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** (musiche non caricate o erroneamente caricate) 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 Silver è specificata nel programma PT-Silver 2025

Nel caso in cui la musica venga riprodotta in modo errato (musica sbagliata, distorsione o interruzione della musica, ecc.) non appena la Ginnasta/Successione/Coppia/Insieme 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/Successione/Coppia/Insieme 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/Successione/Coppia/Insieme 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/Successione/Coppia/Insieme **deve interrompere l'esercizio e uscire dalla pedana.**
 - Se la Ginnasta/Successione/Coppia/Insieme continua l'esercizio senza musica, il Presidente di Giuria segnalerà di interrompere l'esercizio.
 - Dopo l'approvazione del Presidente di Giuria, la Ginnasta/Successione/Coppia/Insieme 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/Successione/Coppia/Insieme **può scegliere di completare l'esercizio** eseguendo con la musica distorta ed essere valutata di conseguenza, O
 - La Ginnasta/Successione/Coppia/Insieme **può scegliere di interrompere l'esercizio e uscire dalla pedana**:
 - Dopo l'approvazione del Presidente di Giuria, la Ginnasta/Successione/Coppia/Insieme 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 Ginnasta/Successione/Coppia/Insieme 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/Successione/Coppia/Insieme **interrompe l'esercizio** a causa di un infortunio o di circostanze impreviste durante l'esercizio, l'esercizio sarà valutato come esercizio interrotto.



Una Ginnasta/Successione/Coppia/Insieme 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.

ATTREZZI

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, 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.

ABBIGLIAMENTO GINNASTE

Requisiti per l'abbigliamento di gara

➤ **Taglio e materiale**

- Un corretto body ginnico deve essere in **materiale** non trasparente dal petto all'inguine. Quindi, i body che presentano alcune parti in materiale trasparente dovranno essere foderati.
- Tutte le parti del body devono essere **aderenti**, per consentire ai giudici di valutare la corretta posizione di tutte le parti del corpo.
- La **scollatura** della parte anteriore e posteriore del body non deve scendere oltre la metà dello sterno e la linea inferiore delle scapole.
- Il taglio del body nella parte **superiore delle gambe** (“sgambatura”) non deve essere più alto della piega dell'inguine e non più basso del livello inferiore dell'inguine.
- La **zona pelvica/inguinale** e dei glutei, fino al punto superiore dell'osso dell'anca nella parte anteriore (per riferimento: spina iliaca antero-superiore), deve essere coperta con materiale non trasparente e non dello stesso colore della pelle.
 - È tollerata una **piccola** area trasparente/color-carne per il collegamento/decorazione sui lati, se è rispettato quanto segue:
 - È richiesto un collegamento uniforme/compatto e colorato tra la parte anteriore e quella posteriore del body.
 - Il collegamento può essere di tessuto o applicazioni ma deve dare l'impressione di un materiale intero (non pezzi separati).
 - Il collegamento deve apparire al livello delle ossa dell'anca.

➤ **Maniche**

- I body possono essere con maniche di qualsiasi lunghezza o senza maniche. Sono ammesse anche le spalline strette.
- Le maniche possono essere in materiale trasparente.
- Tutte le parti delle maniche devono essere aderenti.

➤ **Gambe**

- È consentito indossare collant lunghi sopra il body, collant lunghi sotto il body, un body intero con gambe lunghe (accademico), o avere le gambe scoperte.
- Non sono ammessi pantaloncini corti, collant semi-lunghi e simili.
- Le gambe devono avere un aspetto simile: il(i) colore(i) del tessuto che copre le gambe e la lunghezza del(i) tessuto(i) di base devono essere identici su entrambe le gambe. Solo lo stile (piccoli dettagli nel taglio o decorazioni) può essere differente.

➤ **Gonnellino**

- È consentito un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica: sopra al body, i collant, o l'accademico.
- Lo stile del gonnellino (taglio o decorazioni) è libero, ma è vietato l'effetto “tutù” del balletto.
- Il gonnellino deve essere fissato rigidamente alla vita del body (non può essere un pezzo separato).

➤ **Disegno**

- Sono ammessi disegni che presentano parole o simboli nel rispetto del Codice dei Punteggi.



- Sono ammesse applicazioni decorative o dettagli sull'abbigliamento di gara:
 - I dettagli decorativi non devono compromettere la sicurezza della ginnasta.
 - Non è possibile decorare body con diodi emettitori di luce (LED).
 - Qualsiasi applicazione deve rimanere vicino alla base (appiattita sul tessuto) quando l'abbigliamento è immobile; non deve sporgere eccessivamente.
- **Accessori**
 - La **biancheria intima** indossata sotto il body non deve essere visibile oltre le cuciture del body stesso.
 - Ad eccezione per eventuali collant, il body deve essere **1 pezzo** unico. Non è possibile indossare un body e parti aggiuntive separate come "calzini", "guanti", "scaldamuscoli decorativi", cintura, ecc.
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a **piedi scalzi o con le scarpette da ginnastica**. Nessuna penalità del Giudice Responsabile se la scarpetta di una ginnasta si sfilta involontariamente durante la sua prestazione.
- È vietato indossare **gioielli** grandi/pendenti o **piercing** grandi/pendenti, che mettano a rischio la sicurezza della ginnasta. Sono permessi solo gioielli piccoli-aderenti e piercing piccoli-aderenti.
- L'**acconciatura** deve essere ordinata e compatta. Sono ammessi dettagli decorativi, ma non devono essere ingombranti e/o mettere a repentaglio la sicurezza della ginnasta. Le decorazioni per capelli devono essere vicine allo chignon, aderenti ai capelli e non possono estendersi dai capelli su nessuna parte della pelle. Non è permesso sistemarsi volontariamente l'acconciatura durante l'esercizio.
- Il **trucco** dovrebbe essere chiaro e leggero. Non sono ammesse maschere teatrali. Non è permesso sistemarsi volontariamente il trucco durante l'esercizio.
- **Emblemi** o pubblicità devono essere conformi alle norme ufficiali dell'evento (*)
- **Bendaggi** e supporti devono essere del colore della pelle e non possono essere di altri colori (a meno che non siano stati autorizzati prima dell'inizio dell'esercizio dalla Presidente di Giuria).

(*) Emblema (dal sito FIG)

"L'identificativo" può essere sotto forma di toppa, cristalli, serigrafia o altro metodo e deve essere cucito o apposto per evitare che possa essere rimosso durante la competizione. Può essere applicato ovunque garantendo una presentazione estetica. Per coppie o gruppi, lo stemma societario deve essere uguale per tutti i membri. Lo stemma societario non è pubblicità.

Per tutte le competizioni individuali LA1 LA2 - Serie D LA - Insieme LA1 LA2 - Torneo Winter Club LA1 LA2: si possono indossare body, body con gonnellino, body intero lungo, body formato da leggings top o canottiera: aderenti e senza decorazioni in rilievo

NB: per gli esercizi di rappresentativa societaria SERIE D (Summer Edition), INSIEME (Summer Edition), TORNEO WINTER CLUB (Winter Edition): i body delle ginnaste devono essere identici per tutti gli esercizi (dello stesso materiale, stile, disegno, colore). Tuttavia, se il body è fatto con un materiale disegnato, sono tollerate lievi differenze dovute al taglio. **Penalità: 0.30:** Abbigliamento delle ginnaste o della Squadra non conforme alle regole (**una volta**) compreso il diverso colore delle scarpette ginniche

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 e le tabelle delle Difficoltà Corporee del CdP GR 2025-2028 **per tutti i livelli, ad esclusione del livello LA in cui le DB sono scritte nella casella all'interno del programma.**

- 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)
- 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 a quello previsto nei PTS



- Nei PTS, dove non viene specificato il numero minimo delle DB, è possibile eseguirne in numero inferiore a quelle indicate, rispettando l'esigenza dei GC richiesti.
- **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

Vedere Schema Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag.15-16) e Tavole riassuntive (#3.3. Individuali e Insieme) dei Gruppi Tecnici Attrezzo del CdP 2025-2028.

- **Negli esercizi dell'Individuale (LB1, LC1, LC2, LD) Torneo Winter Club (LA1, LB1, 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. 15-16) o Gruppi Tecnici Attrezzo del CdP GR 2025-2028
- 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 con 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, Insieme-LE1 LE2,** le **DB** devono essere coordinate con minimo 1 Gruppo Tecnico Attrezzo del CdP GR 2025-2028
- 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.

Combinazione Passi di Danza (S)

Valore 0.30 (Giuria Difficoltà) per tutte le gare (tranne LE)

Penalità: 0.30 (Giuria Esecuzione) per ogni combinazione mancante (per tutti i livelli)

Vedere programma PT-Silver 2025 e richieste specifiche di ciascuna gara.

- Passi di danza, coreografati secondo il carattere, in armonia con il ritmo, il tempo e gli accenti della musica:
 - eseguiti con durata minimo di **6 secondi** partendo dal primo movimento di danza
 - con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione
 - con varietà di spostamento parziale o completo: parte della **S** deve essere eseguita in posizione eretta

È possibile eseguire:

- DB del valore di 0.10
- Lanci piccoli se di supporto all'idea della danza

Non si possono eseguire:

- Elementi pre-acrobatici
- Lanci alti
- Rischi
- DA
- DB con valore di 0.20 o più
- L'intera combinazione eseguita al suolo

→ **NB - Combinazione Passi di Danza per Individuale-LE, Torneo Winter Club-LE, Serie D-LE, Insieme LE1-LE2:**

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

Elementi Dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver 2025.

- 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
- 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 valore massimo consentito.
- 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
 - Rotazioni Verticali (includere DB con rotazione 360° o più, con valore 0.10)
 - DB con rotazione di 360° o più con valore di 0.20 o più

**Max.1 elemento per ogni gruppo.****NB:** la rotazione verticale del gruppo 1 (in piedi) può essere utilizzata in **2 Rischi (R)****NB** ripresa Rischio Fune:

- per **LE** si segue la modalità prevista nel CdP GR 2025-2028 (annesso JR)
- per tutti gli altri livelli, la Fune può essere ripresa in qualsiasi modo. Se cade 1 capo della Fune, il R si annulla.

Difficoltà d'Attrezzo (DA)

Fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver 2025.

- Per tutti gli esercizi e per tutti i livelli esiste 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
- 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 lancio alto") + 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**.
- **Nota:** le due basi devono essere eseguite senza interruzioni o pause intermedie

Può essere eseguita:

- Isolata
- durante una DB, tranne LA2 – LB2 (la base d'attrezzo validerà la DB)
- i criteri **DB** possono essere inseriti in base al numero massimo di DB consentite 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 (LA1, LB1, LC1-LC2, LD, LE) **Torneo Winter Club** (LA1, LB1, LC, LD, LE) e **Serie D** (LA, LB, LC, LD) sono previsti elementi imposti a corpo libero e con attrezzo, indicati nei PT-Silver 2025 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:
 - in DA con i due criteri previsti dal CdP
 - come maneggio d'attrezzo su una Difficoltà corporea

Dove non specificato, la posizione del corpo è libera.

NB: Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti, indipendentemente da come sono realizzati
Penalità: 0.30 per elemento imposto mancante (Giuria D).

NB: esercizio in successione **Serie D** (LA, LC, LD, LE): se l'elemento imposto viene eseguito da entrambe le ginnaste, il valore si somma: **0.30 + 0.30**

Esercizi Obbligatori

Gli esercizi obbligatori dell'Individuale (LA1) e Torneo Winter Club (LA1), è possibile eseguirli a "specchio" (utilizzando arti superiore e inferiore opposti a quelli descritti nei video e ribaltando le direzioni).

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. 5)
- 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. 15-16) o Gruppi Tecnici Attrezzo del CdP GR 2025-2028.
- Negli esercizi di **Serie D-LE e Insieme LE1 e LE2**, le DB devono essere coordinate con minimo 1 gruppo Tecnico Attrezzo del CdP GR 2025-2028.
- 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. 5)
- 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. 5)

Difficoltà di Scambio (DE)

Fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver 2025.

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 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
→ 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 2025-2028 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 GR 2025-2028 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione, per gli esercizi **Serie D-LE e Insieme LE1**
- 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, **LE2**)

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver 2025.

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				<p><u>Collaborazioni semplici:</u></p> <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			<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione:</u></p> <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		<p><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <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	<p><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione:</u></p> <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

→ **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
- Rotazioni Verticali (includere DB con rotazione 360° o più, con valore 0.10)
- DB con rotazione di 360° o più con valore di 0.20 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**

0.20	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</p>
<p>Note per C↗ e C↘:</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↗ e anche ripresi per C↘. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. 	

→ **NB:** per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): la Pre-Acrobatica eseguita in appoggio su una compagna, NON 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
- ruota

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	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	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche* simultaneamente o in rapida successione, per essere valida. Nota* : "Identici" significa che gli elementi pre-acrobatici sono dello stesso Gruppo ed eseguiti con la stessa variazione. Ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo ciascuna.

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 1 ^a rotazione e ripresa dopo la 2 ^a 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 generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10 p., 1 volta per CR
	Passando attraverso : attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste

Simbolo	Criteri aggiuntivi per C_{\uparrow} : +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_{\downarrow} : +0.10 p.
	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

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

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. 6).

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP GR 2025-2028.



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.

PENALITÀ GARE SILVER Difficoltà

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

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)
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione		Ogni difficoltà obbligatoria mancante
Collaborazioni		Assenza del numero minimo richiesto dai PTS (penalità per ogni elemento mancante)
Elementi imposti (DB o con attrezzo)		Per ogni elemento imposto mancante

Gruppo Esecuzione (E)

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

- Falli **Componente Artistica**
- Falli **Esecuzione Tecnica**

Vedere il capitolo Esecuzione del CdP GR 2025-2028 relativo ai Falli Artistici 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 GR 2025-2028.
- i falli Artistici si riferiscono ai falli di Squadra del CdP GR 2025-2028, con l'eccezione dell'esigenza di 2 cambi dinamici/effetti).

VALUTAZIONE ESECUZIONE => Somma delle penalizzazioni A + E / 2 = p. 5.00 (max)

Punteggio Falli Artistici: p. 10,00

Punteggio Falli Esecutivi: p. 10,00

Esempio:

$$\left. \begin{array}{l} E1 = 1.50 (A) + 2.50 (E) = 4.00/2 = 2.00 \\ E2 = 1.70 (A) + 2.70 (E) = 4.40/2 = 2.20 \end{array} \right\} = 2.10$$

Esempio:

$$\left. \begin{array}{l} E1 = 4.00 (A) + 6.80 (E) = 10.80/2 = 5.00 \\ E2 = 3.60 (A) + 6.40 (E) = 10.00/2 = 5.00 \end{array} \right\} = 5.00$$



Falli Componente Artistica SILVER			
Artistico: Individuali e Successione		Artistico: Insieme / Coppia	
Idea guida/Carattere	0.3 / 0.6 / 1.0	Carattere	0.0 / 0.3 / 0.5 / 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 (1-2-3)	0.3 / 0.6 / 0.9	Passi di Danza (1-2-3)	0.3 / 0.6 / 0.9
Cambi Dinamici/Effetti (2 totali)	0.3/0.6	Cambi Dinamici (2 totali)	0.3/0.6
		Lavoro collettivo 1 (4 x LE)	0.3 / 0.6 / 0.9 / 1.2
Collegamenti	0.0 / 2.0	Collegamenti	0.0 / 2.0
Ritmo	0.0 / 2.0	Ritmo	0.0 / 2.0
Pedana: uso insufficiente	0.3	Formazioni: varietà disegno	0.3
		Formazioni: varietà ampiezza	0.3
Pedana: stessa posizione mantenuta	0.3 (per ciascuna sequenza di 3 o + Difficoltà)	Formazioni: stessa posizione mantenuta	0.3 (per ciascuna sequenza di 3 o + Difficoltà)
Interruzione continuità	0.60 (1 volta x esercizio)	Interruzione continuità	0.60 (1 volta x esercizio)
		Costruzioni/pos. rialzate	0.6 (x ogni elemento)
		Contatto ginnaste - attrezzo (5" o +)	0.0 / 0.30 / 0.5 / 0.3+0.5
Introduzione Musicale (4" o +)	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

FALLI ESECUZIONE TECNICA SILVER

Esercizi Individuali, Successione, Insieme, Coppia

NB - Per l'Insieme e la Coppia: tutte le penalità sono assegnate ogni volta, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità complessive), se non diversamente specificato in grassetto che le penalità vengono assegnate per **ciascuna ginnasta**

Tabella delle penalità di Esecuzione per i movimenti corporei					
Penalità	0.10	0.30	0.50	0.70	1.00
Generalità	Movimento incompleto o ampiezza insufficiente nella forma delle <u>onde totali del corpo</u>				
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma degli <u>elementi P.A.</u>				
	Aggiustamento della posizione del corpo (Es: durante la preparazione, spostare la posizione delle mani al suolo senza perdere l'equilibrio, ecc.)				
		Ginnasta statica (4 o più secondi)			
Tecnica di base durante qualsiasi collegamento, elementi di rotazione, tutti i tipi di Difficoltà, ecc	Segmento corporeo tenuto in modo scorretto durante un movimento corporeo: 1 penalità per ciascun segmento scorretto, applicata ogni volta:				
	Perdita Equilibrio: Movimento supplementare <u>senza spostamento</u>	Perdita Equilibrio/perdita del centro: movimento supplementare <u>con spostamento</u> (perdita dell'asse)	Perdita Equilibrio con appoggio su 1 o 2 mani o sull'attrezzo	Perdita totale di equilibrio con caduta (per ogni ginnasta)	
Deviazioni: salti, equilibri, pivot	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave		



			deviazione		
Salti	Salto con tecnica oscillante ("movimento kip")				
	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena arcuata			
Equilibri		Forma non mantenuta per minimo 1"			
Rotazioni (Ogni penalità si applica 1 volta x DB di rotazione)	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot				
	Slittamento				
Pre-acrobatiche ed elementi del gruppo rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata elementi P.A.			
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)			
Tabella delle penalità di Esecuzione per la tecnica di tutti gli attrezzi					
Penalità	0.10	0.30	0.50	0.70	1.00
Tecnica di base		Atrezzo statico (tenuto per 4" o +)			
	Traiettoria imprecisa e ripresa in volo con aggiustamento della posizione o con 1-2 passi per salvare l'attrezzo o semplice passo sul posto sotto il volo dell'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa in volo con 3-4 passi per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa in volo con 5 o più passi per salvare l'attrezzo		
	Ripresa scorretta: es., con l'aiuto involontario dell'altra mano, per la stoffa del nastro, ecc.	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo			
Perdita dell'attrezzo per la perdita di 2 clavette in successione: il giudice penalizzerà 1 volta in base al numero totale di passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento	Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi	Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi (per ogni ginnasta)
					Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza) (per ogni ginnasta)
					Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva (per ogni ginnasta)
					Perdita dell'attrezzo alla fine dell'esercizio (nessun recupero) (per ogni ginnasta)
Tabella delle penalità di Esecuzione per tecnica con ciascun tipo di attrezzo					
Penalità	0.10	0.30	0.50	0.70	1.00
Fune		Perdita di 1 capo della Fune			
	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro o per la Fune non tenuta da entrambi i capi				
	Fune che tocca involontariamente il corpo o il suolo	Avvolgimenti senza interruzione dell'esercizio	Avvolgimenti con interruzione dell'esercizio		
	Nodo senza interruzione dell'esercizio		Nodo con interruzione dell'esercizio		



		Inciampare nella Fune (salti/saltelli)			
Penalità	0.10	0.30	0.50	0.70	1.00
Cerchio	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale, ecc.	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Es: bloccare il Cerchio contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, le rotazioni attorno all'asse del Cerchio, ecc.)			
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio			
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto				
		Passaggio attraverso il Cerchio: i piedi inciampano nel Cerchio			
Palla	Maneggio scorretto: Palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrata") o visibilmente schiacciata dalle dita	Maneggio con contatto involontario con il corpo (Es: bloccare la palla contro il corpo durante/dopo i rotolamenti, dopo i rimbalzi, ecc.)			
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto				
	Rotolamento scorretto con rimbalzo				
	Ripresa 2 mani (eccetto: riprese fuori campo visivo)				
Clavette	Maneggio scorretto: movimenti irregolari, braccia troppo distanti durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli circoli, ecc.				
	Alterazione della sincronizzazione nella rotazione delle 2 Clavette durante i lanci e le riprese				
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici				
Nastro	Maneggio scorretto: passaggio o trasmissione imprecisi, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del Nastro				
	Alterazione del disegno formato dal Nastro: Serpentine o spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.				
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una parte di esso o attorno alla bacchetta senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una parte di esso o attorno alla bacchetta con interruzione		
	Nodo piccolo con		Nodo		



	impatto minimo sul maneggio		medio/grande: impatto sul maneggio		
	Coda del nastro rimane involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (fino a 1 metro)	Parte del nastro rimane involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. (più di 1 metro)			
Lavoro di gruppo					
Penalità	0.10	0.30	0.50	0.70	1.00
FALLI SPECIFICI INSIEME, COPPIE, ecc.	Mancanza di sincronia tra il movimento individuale e quello del gruppo				
	Formazioni imprecise				
	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ le conseguenze)				

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.

**PARTE 3 - ATTREZZI PROGRAMMI SILVER**

INDIVIDUALI SILVER GR (Summer Edition – Winter Edition)						
	CORPO LIBERO					
LA1 p. 1.50	x (obbligatorio)			x (obbligatorio)		
LA2 p. 1.50	x	x	x	x		
LB1 p. 2.00	x	x	x	x	x	x
LB2 p. 2.00		x	x	x	x	x
LC1 p. 2.50	x	x	x	x	x	x
LC2 p. 3.00	x	x	x	x	x	x
LD p. 5.00	x	x	x	x	x	x
LE p. 7.00	x	x	x	x	x	x
TORNEO WINTER CLUB GR (Winter Edition)						
LA1 p. 1.50	x (obbligatorio)			x (obbligatorio)		
LA2 p. 1.50	x	x	x	x		
LB1 p. 2.00	x	x	x	x	x	x
LB2 p. 2.00		x	x	x	x	x
LC p. 3.00	x	x	x	x	x	x
LD p. 5.00	x	x	x	x	x	x
LE p. 7.00	x	x	x	x	x	x
SERIE D GR (Summer Edition)						
	INSIEME 3-8 ginnaste	SUCCESSIONE	COPPIA	INDIVIDUALE		
LA p. 1.50	C.L.					
LB p. 2.50	C.L.					
LC p. 3.00	C.L.					
LD p. 5.00	C.L.			A SCELTA 		
LE p. 7.00				A SCELTA 		
INSIEME						
LA1 / LA2 p. 1.50	INSIEME CORPO LIBERO 3-8 ginn./ COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta					
LB1 / LB2 p. 2.50	INSIEME ATTREZZI 3-8 ginn. / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta					
LC1 / LC2 p. 3.00	INSIEME ATTREZZI uguali o differenti a scelta (max 2 tipi) 3-8 ginn. / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta					
LD1 / LD2 p. 5.00	INSIEME ATTREZZI uguali o differenti a scelta (max 2 tipi) 5 ginn / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, a scelta					
LE1 / LE2 p. 7.00	INSIEME ATTREZZI uguali o differenti a scelta (max 2 tipi) 5 ginn / COPPIA 2 attrezzi uguali o differenti, 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 - LA1 DB Es.obbl.(vedere casella LA1)	X					/
Individuale Silver – LA2 DB Silver (vedere casella LA2)	X					
Individuale Silver - LB1	X	X				/
Individuale Silver - LC1/LC2	X	X	X			/
Individuale Silver - LD	X	X	X	X		/
Individuale Silver - LE	X	X	X	X	X	/
Torneo Winter Club – LA1 DB Es.obbl.(vedere casella LA1)	X					/
Torneo Winter Club – LA2 DB silver (vedere casella LA2)	X					
Torneo Winter Club – LB1	X	X				/
Torneo Winter Club - LC	X	X	X			/
Torneo Winter Club - LD	X	X	X	X		/
Torneo Winter Club – LE	X	X	X	X	X	/
Serie D – LA DB silver (vedere casella LA)	X					/
Serie D - LB	X	X	X			/
Serie D - LC	X	X	X			/
Serie D - LD	X	X	X	X		/
Serie D - LE	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver - LA1 DB silver (vedere casella LA1)	X					/
Coppia Silver – LA2 DB silver (vedere casella LA2)	X					/
Insieme Silver – LB1	X	X	X			/
Coppia Silver – LB2	X	X	X			/
Insieme Silver – LC1	X	X	X			/
Coppia Silver – LC2	X	X	X			/
Insieme Silver – LD1	X	X	X	X		/
Coppia Silver – LD2	X	X	X	X		/
Insieme Silver – LE1	X	X	X	X	X	/
Insieme Silver – LE2	X	X	X	X	X	/