



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 sfilava 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 (incluse 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 | | | | <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 |

→ **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 : +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 : +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 | / |