



GOLD

INDICAZIONI TECNICHE E DI GIURIA

PROGRAMMI TECNICI GINNASTICA RITMICA

2026

PREMESSA

I Programmi tecnici Gold GR 2026 prevedono programmi Individuali, di Insieme e di Rappresentativa.

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

MUSICA

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

<https://portaleservizi.federginnastica.it>.

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

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

La USB deve recare le seguenti informazioni (in STAMPATELLO o STAMPATE):

- il nome della Ginnasta/Squadra
- la A.S.D./S.S.D.
- il nome dell'attrezzo.

- ✓ Prima della musica può essere inserito un segnale sonoro
- ✓ La durata degli esercizi Gold, se differente da quella prevista dal CdP GR 2025-2028, è specificata nel programma PT Gold 2026.

Nel caso in cui la musica venga riprodotta in modo errato (musica sbagliata, distorsione o interruzione della musica, ecc.): non appena la Ginnasta/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/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/Coppia/Insieme di lasciare la pedana e la ginnasta sarà richiamata quando la musica sarà disponibile
- Se si verifica un problema con la musica dopo un po' di tempo di esecuzione e la **musica scompare completamente**:
 - La Ginnasta/Coppia/Insieme **deve interrompere l'esercizio e uscire dalla pedana**.
 - Se la Ginnasta/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/Coppia/Insieme sarà richiamata e immediatamente dovrà eseguire nuovamente l'esercizio
 - Se il Presidente di Giuria non approva, l'esercizio sarà valutato come esercizio interrotto
- Se si verifica un **problema temporaneo con la musica** (distorsione, brevi interruzioni, ecc.) dopo un po' di tempo di esecuzione:
 - La Ginnasta/Coppia/Insieme **può scegliere di completare l'esercizio** eseguendo con la musica distorta ed essere valutata di conseguenza, **OPPURE**
 - La Ginnasta/Coppia/Insieme **può scegliere di interrompere l'esercizio e uscire dalla pedana**
 - Dopo l'approvazione del Presidente di Giuria, la Ginnasta/Coppia/Insieme sarà richiamata e immediatamente dovrà eseguire nuovamente l'esercizio
 - Se il Presidente di Giuria non approva, l'esercizio sarà valutato come esercizio interrotto

ESERCIZIO INTERROTTO

Se una Ginnasta/Coppia/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

Una Ginnasta/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.

Abbigliamento ginnaste

→ Vedi norme CdP GR 2025-2028

CAMPIONATO INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE

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

Per le esigenze di ciascuna categoria, vedere le tabelle specifiche PTG 2026.

Difficoltà Corporee (DB)

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

Elementi Dinamici con Rotazione (R)

- Negli esercizi **Individuali**, gli elementi dinamici con rotazione **R** saranno valutati in **ordine cronologico**.
- Eventuali **R** in esubero saranno annullati (nessuna penalità) e, in presenza di falli tecnici, penalizzati a livello esecutivo.

Difficoltà d'Attrezzo (DA)

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

PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)

Ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà o l'elemento sono eseguiti, indipendentemente da come sono realizzati.

1° sottogruppo Giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo / Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà Corporee (DB)	Minimo 1 per ciascun gruppo di Difficoltà Corporee	•  non tentata •  non tentata •  non tentata (devono essere presenti nell'esercizio, non richieste nelle DB di più alto valore)
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o a piede piatto	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

2° sottogruppo Giudici-D (DA)

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

NB: Il Nastro può essere di 5 m.

CAMPIONATO INDIVIDUALE/SPECIALITÀ GOLD JUNIOR – SENIOR

CAMPIONATO NAZIONALE ASSOLUTO

CAMPIONATO DI SERIE A1 - A2 - B - C

Esercizi Individuali

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

Per le esigenze di ciascuna categoria, vedere le tabelle specifiche PTG 2026.

COPPIA SPECIALITÀ

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

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

- Unicamente **per gli esercizi di Coppia**, il **R** può essere eseguito:
 - Simultaneamente: le due ginnaste nella stessa direzione
 - In successione: ogni ginnasta può usare una diversa direzione = Quando la ginnasta **A** finisce il R, la ginnasta **B** inizia il R. Se questo requisito non è soddisfatto, il R non è valido.

Difficoltà con Scambio (DE)

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

- Le **DE** saranno conteggiate in **ordine cronologico** e nel numero max. consentito.
- Una **DE** con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerata valida come esigenza ma sarà penalizzata a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

Difficoltà con Collaborazione (DC)

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

0.20	Tipi di Collaborazione
CC	<u>Minimo 2 trasmissioni</u> durante la Collaborazione <u>con minimo 2 tipi di passaggio</u> (elencati di seguito) <u>di uno o più attrezzi</u> (si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti <u>anche dalla stessa ginnasta e/o anche dello stesso attrezzo</u>): • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
	<u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u> • 1 attrezzo sarà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei stessa • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna

	<u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u> - La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (<u>1 secondo</u>) è valida. - I due attrezzi possono arrivare dalla compagna o dalla compagna e da sé stessa.
CR (1 ginn.)	<u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u> Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o della compagna, dopo: un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <u>Nota:</u> il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo: è comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.
Note per  e . - Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") - Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per  e anche ripresi per . Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.	

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	+0.10 p. per ginnasta ulteriore che esegue l'azione principale
Nota	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazioni 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	<u>Una serie di 2 o più elementi pre-acrobatici (vedi Difficoltà RGI, #4.5.1.) identici* e ininterrotti sotto il volo: lancio prima della 1ª rotazione e ripresa dopo la 2ª rotazione.</u> 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
	Passaggio attraverso: attraverso un attrezzo, attraverso una ginnasta o attraverso una costruzione chiusa di attrezzi e/o ginnaste

Simbolo	Criteri aggiuntivi per $C \nearrow$: +0.10 p.
$\otimes$	Lancio di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
$\neq$	Lancio di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Simbolo	Criteri aggiuntivi per $C \downarrow$: +0.10 p.
$\otimes$	Ripresa di 1 o più attrezzi fuori campo visivo
$\neq$	Ripresa di 1 o più attrezzi senza aiuto delle mani

Artistico (A)

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

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

Esecuzione (E)

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

PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)**1° sottogruppo Giudici-D (DB) – Individuali**

Difficoltà	Minimo / Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà Corporee (DB)	Minimo 1 per ciascun gruppo di Difficoltà Corporee	•  non tentata •  non tentata •  non tentata (devono essere presenti nell'esercizio, non richieste nelle DB di maggior valore)
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	JR: Massimo 1 in relevé o a piede piatto SR: Massimo 1 in relevé Massimo 1 a piede piatto	JR: Più di 1 Equilibrio "Tour Lent" SR: Più di 1 in relevé Più di 1 a piede piatto

2° sottogruppo Giudici-D (DA) – Individuali

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

Il Nastro per le JR può essere di 5 m.

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

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà Corporee (DB)	Min/Max 3	• Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (, , ): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante (non tentata affatto, non eseguita isolatamente o non eseguita simultaneamente dalle ginnaste)
Difficoltà con Scambio (DE)	Min/Max 3	Esecuzione di meno di 3 DE
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o a piede piatto	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

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

Difficoltà DC	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni CC	Minimo 2	Penalità per ogni CC mancante
Collaborazioni CR	Minimo 2	Penalità per ogni CR mancante
Collaborazioni  / 	Minimo 2	Penalità per ogni  /  mancante

CAMPIONATO DI INSIEME GOLD ALLIEVE/GIOVANILE/OPEN

Per **DB, DE, R, DC, A, E**: fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a valore base, criteri e valutazione.
Per le esigenze di ciascuna categoria, vedere le tabelle specifiche PTG 2026.

INSIEME ALLIEVE

Le Difficoltà di Scambio (DE) e di Collaborazione (DC) sono valide con lancio medio/alto **e/o** lungo:

- Lancio **medio/alto**: 1 o 2 volte l'altezza della ginnasta
- Lancio **lungo**: 6/8 metri, misurato al momento del lancio e/o al momento della ripresa

NB: altezza/distanza sono misurate dal punto in cui viene rilasciato l'attrezzo.

PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D) - INSIEME Allieve, Giovanile, Open

Primo sottogruppo Giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo	Penalità 0.30
Difficoltà Corporee (DB) nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4 Open Min / Max 3 Giovanile Min / Max 3 Allieve	- Esecuzione di meno di 4 DB (Open) - Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo ($\wedge$, T, o): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante (non tentata affatto, non eseguita isolatamente o non eseguita simultaneamente dalle ginnaste)
Difficoltà con Scambio (DE): nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4 Open Min / Max 3 Giovanile Min / Max 2 Allieve	Esecuzione di meno di 4 DE Esecuzione di meno di 3 DE Esecuzione di meno di 2 DE

Secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni CC	Minimo 3 Open Minimo 2 Giovanile Minimo 1 Allieve	Penalità per ogni CC mancante
Collaborazioni CR	Minimo 3 Open Minimo 2 Giovanile Minimo 1 Allieve	Penalità per ogni CR mancante
Collaborazioni $C^{\nearrow}$ / $C^{\searrow}$	Minimo 3 Open Minimo 2 Giovanile Minimo 1 Allieve	Penalità per ogni $C^{\nearrow}$ / $C^{\searrow}$ mancante

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

NB: per l'insieme Allieve sono richiesti **2 cambi dinamici/Effetti**.

CAMPIONATO DI SQUADRA ALLIEVE GOLD 1 – 2

Per **DB, DE, R, DA, DC, A, E**: fare riferimento al CdP GR 2025-2028 relativamente a valore base, criteri e valutazione.
Per le esigenze di ciascuna categoria, vedere le tabelle specifiche PTG 2026.

Difficoltà Corporee (DB)

- Negli esercizi **Individuali** (Sq. All. 1) saranno conteggiate le difficoltà corporee di **più alto valore** eseguite correttamente.
- Le **DB** devono essere eseguite con minimo 1 elemento tecnico attrezzo, eseguito in accordo con la propria definizione (CdP tabelle #3.3-3.4).
- Una **DB** è collegata con 1 elemento tecnico attrezzo, se questo è eseguito all'inizio, durante o verso la fine della DB
- Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (eccezione: SERIE di 2 o + salti/pivot successivi). Se la DB è ripetuta o l'elemento tecnico attrezzo è eseguito in modo identico durante la DB, la Difficoltà ripetuta non è valida (nessuna penalità). Saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.
 - **Nell'esercizio in SUCCESSIONE** può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi, perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti.
 - **Nell'esercizio in SUCCESSIONE** **vedere tabella specifica PTG 2026 per numero di DB da valutare.**
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito.
NB: devono essere presenti nell'esercizio, non sono richiesti nelle DB di maggior valore.

Elementi Dinamici con Rotazione (R)

- Negli esercizi **Individuali**, gli elementi dinamici con rotazione **R** saranno valutati in **ordine cronologico**.
- Eventuali **R** in esubero saranno annullati (nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.

Difficoltà d'Attrezzo (DA)

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

COLLETTIVO a CORPO LIBERO (Sq.All. 1-2) e CON ATTREZZI (Sq.All. 2)

- Nel collettivo a Corpo Libero (Sq. All. 1 – 2) saranno conteggiate le difficoltà corporee di più alto valore eseguite correttamente.
- Nel collettivo a Corpo Libero (Sq. All. 1 – 2) gli **Equilibri** devono essere eseguiti con un **movimento AMPIO di un segmento corporeo degli arti superiori**.
- Nel collettivo con attrezzi (Sq. All. 2) le **DB** saranno conteggiate in **ordine cronologico** e nel numero max. consentito, inclusa qualsiasi DB di valore 0.10p. utilizzata in **S**, qualsiasi DB di valore 0.20p. o più utilizzata nel **R** e qualsiasi DB utilizzata nella **DE**. Eventuali esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine di esecuzione.
- Nel collettivo con attrezzi (Sq. All. 2) le **DB** devono essere eseguite con minimo 1 elemento tecnico attrezzo, eseguito in accordo con la propria definizione (CdP tabelle #3.3-3.4).
- Le **DB**, per essere valide, devono essere eseguite correttamente da tutte le ginnaste componenti il Collettivo: la DB di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della DB.
- Deve essere presente minimo 1 DB di ciascun Gruppo Corporeo, eseguita **simultaneamente** da tutte le ginnaste. Queste difficoltà devono essere isolate: non possono essere eseguite in R o DE.
- L'esecuzione simultanea di 3 o più DB differenti da parte di tutte le ginnaste non è permessa. In tale caso, la DB non sarà valida. È consentita l'esecuzione simultanea di max. 2 DB differenti.
- Gli Elementi Dinamici con Rotazione **R**, per essere validi, devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'Insieme.

Difficoltà con Scambio (DE)

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

- Una **DE** con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerata valida come esigenza, ma sarà penalizzata a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.
- Scambio valido solo con **lancio medio/alto e/o lungo**:
 - Lancio **medio/alto**: 1 o 2 volte l'altezza della ginnasta
 - Lancio **lungo**: 6/8 metri, misurato al momento del lancio e/o al momento della ripresa

NB: altezza/distanza sono misurate dal punto in cui viene rilasciato l'attrezzo.

Difficoltà con Collaborazione (DC)

Le **Collaborazioni** saranno valutate in **ordine cronologico**.

Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo

- È valido il lancio **medio/alto e/o lungo** (6/8 metri)
- Gli elementi pre-acrobatici eseguiti "con appoggio sulla compagna" e "con appoggio al suolo" sono considerati dello stesso gruppo e quindi **identici**.

Elementi di collaborazione per il Corpo Libero Collettivo

0.10	0.20	0.30	0.40	Tipi di Collaborazione
C1				<u>Collaborazioni semplici</u> • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) • I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u> • l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne • tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i) • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

- È possibile eseguire una Collaborazione suddivisa in due sottogruppi purché tutte le ginnaste partecipino alla Collaborazione e il tipo di movimento realizzato (rotazione, passaggio, salto, ecc.) sia identico per i 2 sottogruppi
- Se 2 o più Collaborazioni sono eseguite consecutivamente, le ginnaste devono cambiare ogni volta la loro posizione affinché le Collaborazioni successive alla prima siano valide
- In una Collaborazione con passaggio **sopra** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare in movimento al suolo
 - Passaggio sopra l'ostacolo da superare posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi
- In una Collaborazione con passaggio **sotto** la(e) ginnasta(e), questa può avvenire con:
 - Passaggio sotto una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste
 - Passaggio sotto una ginnasta sollevata
 - Passaggio sotto una ginnasta in volo
- In una Collaborazione con passaggio **attraverso** le ginnaste, questa può avvenire con:
 - qualsiasi soluzione possibile

Elementi corporei dinamici con rotazione

I tipi di Rotazioni del Corpo possono essere qualsiasi variante dei gruppi di elementi con rotazione di 360° completa, elencati nelle tabelle degli:

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

→ **NB:** l'elemento pre-acrobatico "Saut plongé" (n.12 - CdP #4.4) consiste in un salto (è richiesta la fase di volo; non è richiesta la spaccata) con busto flesso avanti seguito direttamente da una capovolta. Se usato in una collaborazione di un collettivo a corpo libero per passare sopra, sotto o attraverso un ostacolo, sarà riconosciuta la collaborazione C3 e non C4.

Artistico (A)

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

Per le **Combinazioni di Passi di Danza S** sono richiesti:

- stessi o differenti Passi di Danza da parte di tutte le ginnaste
- stessi o differenti Passi di Danza dai sottogruppi

→ Nelle Combinazioni di Passi di Danza dell'esercizio collettivo CL **NON si possono inserire Collaborazioni**.

- **SUCCESSIONE:** è richiesta una Combinazione di Passi di Danza per ogni parte della successione (es. Gold 1 una S la ginnasta con la palla e 1 S la ginnasta con il nastro).

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

Esecuzione (E)

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

PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)

Ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà o l'elemento sono eseguiti, indipendentemente da come sono realizzati.

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

Difficoltà	Minimo / Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà Corporee (DB)	Minimo 1 per ciascun gruppo di Difficoltà Corporee	•  non tentata •  non tentata •  non tentata (devono essere presenti nell'esercizio, non richieste nelle DB di maggior valore)
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o a piede piatto	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

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

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

Il Nastro può essere di 5 m.

1° sottogruppo giudici-D (DB) – Collettivo

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà Corporee (DB)		• Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (, , ): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante (non tentata affatto, non eseguita isolatamente o non eseguita simultaneamente dalle ginnaste)
Difficoltà con Scambio (DE)	Min/Max 2	Esecuzione di meno di 2 DE
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	No min	Nessuna penalità
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o a piede piatto	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

2° sottogruppo Giudici-D (DA) – Collettivo

Difficoltà DC	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni C1 (<u>corpo libero</u>)	Minimo 4	Penalità per ogni C1 mancante
Collaborazioni CC	Minimo 1	Penalità per ogni CC mancante
Collaborazioni CR	Minimo 1	Penalità per ogni CR mancante
Collaborazioni  / 	Minimo 1	Penalità per ogni  /  mancante