



# PROGRAMMI TECNICI 2021 GOLD GR 1° semestre

**Premessa e indicazioni tecniche**

pag. 2

**PARTE 1**

pag. 3

**PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni tecniche e di giuria**

GARE GOLD ALLIEVE

Panoramica Difficoltà

Esecuzione

Penalità

GARE GOLD JUNIOR-SENIOR

**PARTE 2**

pag. 7

**ATTREZZI PROGRAMMA GOLD**



## PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

**I programmi tecnici Gold GR 2021 prevedono programmi individuali, di squadra e di insieme.**

**I Programmi Tecnici Gold (PTG)** sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, dalla categoria Allieve alla categoria Senior, e fanno riferimento al CdP 2017-20(21) con limitazioni nell'utilizzo delle difficoltà (vedere schemi) in base alla categoria e al livello di appartenenza.

### Musica

Ogni esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero con inserimento delle musiche in formato mp3 nella piattaforma del programma MUSICHE.

In caso di malfunzionamento del programma MUSICHE si può utilizzare per la riproduzione della musica un CD di alta qualità oppure una chiavetta USB.

Ogni brano musicale deve essere registrato o su un singolo CD di alta qualità oppure su una singola chiavetta USB: un CD o una USB per ogni esercizio.

Il CD o la USB devono recare le seguenti informazioni (in STAMPATELLO o STAMPATE):

- ✓ il nome della ginnasta/Squadra,
- ✓ la A.S.D./S.S.D
- ✓ l'attrezzo corrispondente.

- Per le gare di rappresentativa (Squadra Allieve Gold): è possibile utilizzare musica e parole per l'esercizio in coppia o di insieme, e per quello individuale o di successione (penalità 1,00).

L'esercizio in successione è considerato un esercizio individuale.

- Serie A - B - C: la stessa ginnasta può utilizzare due musiche cantate.

- Per le gare di Insieme: è possibile utilizzare musiche accompagnate da voce e parole per entrambi gli esercizi di ogni categoria.



## PARTE 1

### PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni tecniche e di giuria

#### GARE GOLD ALLIEVE – PANORAMICA DIFFICOLTÀ (D) ESERCIZIO INDIVIDUALE-ESERCIZIO IN SUCCESSIONE

##### Difficoltà Corporee (BD)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara e la Tavola di Difficoltà del CdP 2017-20(21).

Le BD devono essere coordinate con minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un gruppo tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale.

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 comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.

Nell'esercizio in successione della Sq. Allieve Gold 1-2-3 può essere ripetuta la stessa BD nei due attrezzi perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti.

Nell'esercizio individuale della Squadra Allieve Gold 1-2-3 saranno conteggiate le 6 difficoltà di più alto valore eseguite correttamente (vedere Specifiche PT-Allieve).

Nell'esercizio in successione della Sq. Allieve Gold 1-2-3, in cui è specificato un numero prestabilito di BD, gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico.

Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito.

Nella Sq. Allieve Gold 3 è stato stabilito un valore massimo consentito per ciascuna BD: difficoltà di valore superiore a quello permesso (vedere Specifiche PT-Allieve) non potranno essere inserite e non saranno prese in considerazione (Nessuna penalità).

N.B. Laddove fossero eseguite difficoltà di Rotazione con una o più rotazioni aggiuntive a quella di base, con valore totale più alto del max previsto (vedere Specifiche PT-Allieve) sarà assegnato il valore max consentito. (Ad eccezione delle difficoltà di rotazione n.19, 20 e 21 del CdP 2017-20(21) - tour plongé e rotazioni su altre parti del corpo).

Esempi:

(a) eseguito  3 = 0,60 ---> max consentito 0,50 ---> assegnato = 0,50

(b) eseguito  3 = 0,60 ---> max consentito 0,50 ---> assegnato = 0,50

#### Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali

Ogni attrezzo ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e Gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella Tavola riassuntiva 3.3 e 3.4 del CdP 2017-20(21).

I Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali possono essere eseguiti durante le Difficoltà corporee, le Combinazioni di passi di danza, gli Elementi dinamici con rotazione, le Difficoltà d'attrezzo o gli elementi di collegamento.

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le BD, eccetto durante la serie di salti e di pivot.

In ciascun esercizio individuale e per ognuno dei 2 attrezzi dell'esercizio in successione deve essere presente minimo 1 elemento per ogni Gruppo Tecnico d'Attrezzo Fondamentale. Penalità: **0,30 per ogni elemento mancante** (Giuria Esecuzione Artistica).



## **Combinazione di Passi di Danza (S)**

### **Valore 0,30**

Fare riferimento al CdP 2017-20(21) per le relative Specifiche e Valutazione.  
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Passi di danza, continui e collegati che mostrino minimo 2 varietà differenti di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione, eseguiti con durata minimo di 8 secondi (dal primo movimento di danza), con spostamento parziale o completo, in accordo con tempo, ritmo, carattere e accenti della musica. Si richiede minimo 1 elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo

È possibile eseguire: una BD del valore di 0,10 (ad eccezione del Tour plongé); AD (Max 1) senza elementi pre-acrobatici o Tour plongé; lanci (piccoli, medi, grandi), se di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento.

## **Elementi Dinamici di Rotazione (R)**

Fare riferimento al CdP 2017-20(21) relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.  
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Gli el.din. di rotaz. R saranno valutati secondo l'ordine cronologico.  
Eventuali R in esubero saranno annullati (No penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.

## **Difficoltà d'Attrezzo (AD)**

### **Valore 0,20/0,30/0,40**

Fare riferimento al CdP 2017-20(21) relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.  
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Negli esercizi in successione (Sq. Allieve Gold 1-2-3) e nell'esercizio individuale (Sq. Allieve Gold 2-3), in cui esiste un numero massimo di AD consentito nell'esercizio, le AD saranno valutate secondo l'ordine cronologico, eventuali AD in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici saranno penalizzate a livello esecutivo.

### **N.B.**

**Lo stesso elemento pre-acrobatico può essere utilizzato una volta in R o nelle AD.**

## **ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA**

Le BD per essere valide devono essere eseguite correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia: la BD di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della BD.

Deve essere presente minimo 1 BD di ciascun Gruppo corporeo, eseguita simultaneamente o in successione molto rapida, da tutte le ginnaste.

È autorizzata l'esecuzione simultanea di max 2 BD differenti, in caso contrario, la BD non sarà valida.

Nell'esercizio collettivo della Sq. Allieve Gold 1-2-3, in cui è specificato un numero prestabilito di BD, gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico.

**N.B.:** Nel Corpo libero, gli Equilibri devono essere eseguiti con un movimento ampio di un segmento corporeo degli arti superiori.

**N.B.** Vedere Individuale per Richieste e Valutazione BD (pag. 3).

**N.B.** Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali (pag. 3).

Per la Combinazione di Passi di danza S è richiesto minimo un elemento tecnico attrezzo Fondamentale.



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

**N.B.** Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di danza S (pag. 4).

Gli Elementi dinamici di Rotazione **R** per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia.

**N.B.** Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R (pag. 4).

### **Difficoltà di Scambio (ED)**

Fare riferimento al CdP 2017-20(21) relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

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.

### **Collaborazioni (C)**

Fare riferimento al CdP 2017-20(21) relativamente a Requisiti, Validità e Tavola delle Collaborazioni con attrezzi.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

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.

Gli elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme sono:

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
<b>C1</b>				<p align="center"><u>Collaborazioni semplici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.)</li> <li>- 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.</li> <li>- È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.</li> </ul>
	<b>C2</b>			<p align="center"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>
		<b>C3</b>		<p align="center"><u>Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>
			<b>C4</b>	<p align="center"><u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del piede</li> <li>- il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente</li> </ul>



**N.B.:** Nella Collaborazione **C4**, l'ostacolo da superare (compagna(e)) deve essere in movimento al suolo oppure essere posto all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi.

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.

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.

Negli esercizi collettivo e di coppia della Sq. Allieve Gold 1-2-3 e nell'Insieme Allieve, in cui esiste un numero massimo consentito di Collaborazioni (C3, C4 a corpo libero e con elementi dinamici di rotazione del corpo), le Collaborazioni saranno valutate secondo l'ordine cronologico.

Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.

**Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2017-20(21).**

### **ESECUZIONE (E)**

Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00. Il punteggio E include le deduzioni per

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

Vedere il capitolo Esecuzione del CdP 2017-20(21) relativo ai Falli Artistici (con riferimento alle Componenti Artistiche) e ai Falli Tecnici per Esercizi Individuali e di Insieme.

**N.B.** Esercizi collettivi (corpo libero, 5 funi, 5 cerchi, coppia cerchi e coppia palle): i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di insieme del CdP.

**N. B.** Elementi non tipici della GR, sia come impostazione che come tecnica esecutiva, saranno penalizzati nell'Unità della Composizione con p.0,10 ciascuno fino ad un max di p.0,50 (giuria E - falli Artistici).

### **PENALITÀ GARE ALLIEVE**

**Per tutte le gare Allieve: ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà o l'elemento sono eseguiti, indipendentemente da come sono realizzati.**

#### **Sottogruppo 1 (D1 e D2)**

<b>Difficoltà</b>	<b>Penalità 0,30</b>
Difficoltà corporee	- Assenza del numero minimo richiesto di difficoltà corporee  - numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante)
Se la BD è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la BD, la Difficoltà ripetuta non è valida ( <b>nessuna penalità</b> ).	
Combinazione di passi di danza	Assenza del numero minimo richiesto di combinazioni di passi di danza
Equilibrio "tour lent"	Più di 1
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	ogni difficoltà obbligatoria mancante

**Sottogruppo 2 (D3 e D4)**

Difficoltà		Penalità 0,30
Elementi Dinamici con rotazione		ogni difficoltà obbligatoria mancante
Difficoltà d'attrezzo		ogni difficoltà obbligatoria mancante
Collaborazioni		Assenza di minimo 4 elementi (penalità per ogni elemento mancante)

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

**Esecuzione Artistica (E1 e E2)**

Falli Artistici	Penalità 0,10	Penalità 0,50
Elementi non tipici della GR	ogni volta, fino a massimo 0,50	

**GARE GOLD JUNIOR – SENIOR****ESERCIZI INDIVIDUALI - ESERCIZI DI INSIEME**

Fare riferimento al CdP 2017-20(21) e Annessi.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Per le Penalità fare riferimento alle Tabelle del CdP 2017-20(21).

**NB:** Negli esercizi di Insieme (Giovanile e Open), in cui esiste un numero massimo di Collaborazioni con elementi dinamici di rotazione del corpo consentito nell'esercizio, le Collaborazioni saranno valutate secondo l'ordine cronologico.

Eventuali Collaborazioni in esubero saranno annullate (No penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.

**Nota:** Per le categorie Allieve e Junior il nastro può essere di m. 5.

**PARTE 2 - ATTREZZI PROGRAMMI GOLD****SQUADRA ALLIEVE GOLD**

<b>Sq.All.3 (2011-12-13)</b>	<b>CORPO LIBERO INSIEME</b>	<b>SUCCESSIONE</b> 		
<b>Sq.All.2 (2010-13)</b>	<b>CORPO LIBERO INSIEME</b>	<b>SUCCESSIONE</b> 	<b>COPPIA</b> 	<b>A SCELTA</b> 
<b>Sq.All.1 (2009-13)</b>	<b>CORPO LIBERO INSIEME</b>	<b>SUCCESSIONE</b> 	<b>COPPIA</b> 	

**SERIE A - B - C**

<b>A4 - JR - SR</b>				
---------------------	--	--	--	--

**INSIEME**

<b>ALLIEVE</b>	5	5
<b>GIOVANILE</b>	5	5
<b>OPEN</b>	5	3  2