

FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DI GINNASTICA



FONDATA NEL 1881

## **CODICE DEI PUNTEGGI 2022 – 2024**



## **Ginnastica Ritmica**

Approvato dal Comitato Esecutivo FIG  
La versione inglese è il testo ufficiale

Versione 25 Aprile 2022

# FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA



## **TRADUZIONE ITALIANA**

### **A CURA DI:**

Stefania Turbessi (RNGR)

### **CON LA COLLABORAZIONE DI:**

Alexia Agnani, Emanuela Agnolucci, Giuseppina Anastasia Ancona, Pamela Barberini, Paola Bellini, Elena Bordino, Laura Cafiero, Gianna Cagliano, Michela Ciccarelli, Maria Luisa Davoli, Luciana De Corso, Liliana Iacomini, Assunta Iannetta, Elisabetta Ladavas, Laura Lazzaroni, Paola Marsico, Marisa Medda, Marta Pagnini, Ilaria Pecorari, Maria Antonietta Policella, Caterina Secchieri, Carmela Serrone, Patrizia Taccini, Francesca Maria Torchia, Laura Vernizzi, Maria Christina Young, Maria Isabella Zunino Reggio.

### **Con la partecipazione delle Proff:**

Daniela Delle Chiaie ed Emanuela Maccarani (DTNR)

**Disegni a cura di:** Miriam Scarpino

# INDICE

## **PARTE 1 – ESERCIZI INDIVIDUALI**

<b>A.</b>	<b>GENERALITÀ - ESERCIZI INDIVIDUALI</b>	<b>5</b>
1.	COMPETIZIONI E PROGRAMMI	5
2.	CRONOMETRAGGIO	5
3.	COMPOSIZIONE GIURIA: CAMPIONATI UFFICIALI E ALTRE COMPETIZIONI	6
4.	CALCOLO DEL PUNTEGGIO FINALE	8
5.	RECLAMI DEL PUNTEGGIO	8
6.	RIUNIONE GIURIA	9
7.	PEDANA	9
8.	ATTREZZI	10
9.	ATTREZZO ROTTO O IMPIGLIATO AL SOFFITTO	12
10.	ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE	12
11.	MUSICA	14
12.	DISCIPLINA DELLE GINNASTE	14
13.	DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI	14
14.	PENALITÀ DI TEMPO, LINEA e GIUDICE RESPONSABILE	15
<b>B.</b>	<b>DIFFICOLTÀ (D) - ESERCIZI INDIVIDUALI</b>	<b>16</b>
1.	PANORAMICA DIFFICOLTÀ	16
2.	DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)	17
3.	GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI	22
4.	ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	37
5.	DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (DA)	52
6.	NUOVI ELEMENTI ORIGINALI ATTREZZO	63
7.	PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	63
8.	SALTI	64
9.	TABELLA DIFFICOLTÀ DI SALTO	69
10.	EQUILIBRI	76
11.	TABELLA DIFFICOLTÀ DI EQUILIBRIO	82
12.	ROTAZIONI	89
13.	TABELLA DIFFICOLTÀ DI ROTAZIONE	96
<b>C.</b>	<b>ARTISTICO (A) - ESERCIZI INDIVIDUALI</b>	<b>103</b>
1.	VALUTAZIONE DELLA GIURIA ARTISTICO	103
2.	STRUTTURA ARTISTICA E PERFORMANCE: OBIETTIVI DI COMPOSIZIONE	103
3.	CARATTERE	104
4.	COMBINAZIONE PASSI DI DANZA	105
5.	ESPRESSIONE CORPOREA	106
6.	CAMBI DINAMICI: CREAZIONE DI CONTRASTI	107
7.	EFFETTI DEL CORPO E DELL'ATTREZZO	107
8.	USO DELLO SPAZIO	108
9.	UNITÀ	108
10.	COLLEGAMENTI	108
11.	RITMO	109
12.	FALLI ARTISTICI INDIVIDUALI	110
<b>D.</b>	<b>ESECUZIONE (E) - ESERCIZI INDIVIDUALI</b>	<b>112</b>
1.	VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE	112
2.	FALLI TECNICI	113
<b>E.</b>	<b>ANNESSO – ESERCIZI INDIVIDUALI</b>	<b>117</b>
1.	PROGRAMMA ATTREZZI	117
2.	PROGRAMMA TECNICO JUNIOR – ESERCIZI INDIVIDUALI	118
3.	DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)	119
4.	ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	123
5.	DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (DA)	124
6.	PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	127
7.	ARTISTICO e ESECUZIONE	127
8.	FALLI TECNICI: Fune	128

## **PARTE 2 – ESERCIZI DI SQUADRA**

<b>A.</b>	<b>GENERALITÀ - ESERCIZI DI SQUADRA</b>	<b>130</b>
1.	COMPETIZIONI E PROGRAMMI	130
2.	NUMERO DELLE GINNASTE	130
3.	CRONOMETRAGGIO	131
4.	GIURIE	131
5.	RECLAMI DEL PUNTEGGIO (vedere Regolamento Tecnico, sez.1, Art.8.4 Reclami sul punteggio)	134
6.	RIUNIONE GIURIA	134
7.	ENTRATA	134
8.	PEDANA	135
9.	ATTREZZI	136
10.	ATTREZZO ROTTO O IMPIGLIATO AL SOFFITTO	138
11.	ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE	139
12.	MUSICA	140
13.	DISCIPLINA DELLE GINNASTE	141
14.	DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI	141
15.	PENALITÀ DI TEMPO, LINEA e GIUDICE RESPONSABILE PER ESERCIZI DI SQUADRA	142
<b>B.</b>	<b>DIFFICOLTÀ (D) - ESERCIZI DI SQUADRA</b>	<b>143</b>
1.	PANORAMICA DIFFICOLTÀ	143
2.	DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)	144
3.	GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI	151
4.	DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO (DE)	162
5.	ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	172
6.	DIFFICOLTÀ CON COLLABORAZIONE (DC)	182
7.	PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	198
<b>C.</b>	<b>ARTISTICO (A) – ESERCIZI DI SQUADRA</b>	<b>199</b>
1.	VALUTAZIONE DELLA GIURIA ARTISTICO	199
2.	STRUTTURA ARTISTICA E PERFORMANCE: OBIETTIVI DI COMPOSIZIONE	199
3.	CARATTERE	200
4.	COMBINAZIONE PASSI DI DANZA	201
5.	ESPRESSIONE CORPOREA	202
6.	CAMBI DINAMICI: CREAZIONE DI CONTRASTI	203
7.	EFFETTI DEL CORPO E DELL'ATTREZZO	203
8.	LAVORO COLLETTIVO	204
9.	FORMAZIONI	205
10.	UNITÀ	205
11.	COLLEGAMENTI	205
12.	RITMO	206
13.	COSTRUZIONI DEL CORPO/POSIZIONI RIALZATE	206
14.	CONTATTO GINNASTE CON ATTREZZO	207
16.	FALLI ARTISTICI SQUADRA	208
<b>D.</b>	<b>ESECUZIONE (E) – ESERCIZI DI SQUADRA</b>	<b>210</b>
1.	VALUTAZIONE DELLA GIURIA ESECUZIONE	210
2.	FALLI TECNICI	211
<b>E.</b>	<b>ANNESSO – ESERCIZI DI SQUADRA</b>	<b>216</b>
1.	PROGRAMMA ATTREZZI	216
2.	PROGRAMMA TECNICO JUNIOR – ESERCIZI DI SQUADRA	217
3.	DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)	219
4.	DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO	222
5.	ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)	222
6.	DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (DA)	223
7.	PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D)	224
8.	ARTISTICO E ESECUZIONE	224
9.	FALLI TECNICI: Fune	225

# PARTE 1

## ESERCIZI INDIVIDUALI

# PARTE 1 – ESERCIZI INDIVIDUALI

## A. GENERALITÀ

## ESERCIZI INDIVIDUALI

### *Norme Applicabili agli Esercizi Individuali*

*NOTA: In questo documento, il genere utilizzato in relazione ad ogni persona fisica dovrà, a meno che non vi sia una specifica differente, essere inteso come riferito ad ogni genere.*

## **1. COMPETIZIONI E PROGRAMMI**

### **1.1. Campionati Ufficiali di Ginnastica Ritmica e programmi delle competizioni:**

Competizioni Individuali, di Squadra e di Team.

Competizioni Individuali:

- Competizione di Qualificazione per le Finali All-Around, Classifica di Team (Team ranking), Finali per Attrezzo
- Finali All-Around - 4 Attrezzi
- Finali per Attrezzo - 4 Attrezzi

Classifica di Team (Team Ranking): La Classifica di Team è definita sommando gli 8 migliori punteggi ottenuti dalle ginnaste individualiste del Team più i 2 esercizi di Squadra.

Il Programma Attrezzi FIG per l'anno in corso determina l'attrezzo richiesto per ogni esercizio (vedere Allegato)

Per maggiori dettagli riguardo le Competizioni Ufficiali FIG fare riferimento al *Regolamento Tecnico* (Sez. 1 e Sez.3)

### **1.2. Programma per le ginnaste Individualiste**

**1.2.1.** Il Programma per le ginnaste individualiste Senior e Junior solitamente consiste in 4 esercizi (vedere il Programma Attrezzi FIG per Senior e Junior nell'Annesso):

- Cerchio
- Palla
- Clavette
- Nastro

**1.2.2.** La durata di ogni esercizio va da 1'15" a 1'30"

## **2. CRONOMETRAGGIO (TIMING)**

**2.1.** Il cronometro partirà non appena la ginnasta Individualista comincerà a muoversi e sarà fermato non appena la ginnasta Individualista sarà totalmente immobile

**2.2.** Una breve introduzione musicale non più lunga di 4 secondi senza movimenti del corpo e/o dell'attrezzo è tollerata

**2.3.** Il cronometraggio (Timing) relativo a tutti gli esercizi (inizio dell'esercizio, durata dell'esercizio della ginnasta) verrà computato con incrementi di 1 secondo.

**Penalità del Giudice Cronometrista (Crono):** 0.05 punti per ogni secondo in più o in meno, computati in incrementi di un secondo pieno. Esempio: 1'30.72=nessuna penalità; 1'31=penalità -0.05

### **3. COMPOSIZIONE DELLA GIURIA: CAMPIONATI UFFICIALI E ALTRE COMPETIZIONI**

**3.1. Giuria Superiore:** Fare riferimento al *Regolamento Tecnico* Sez.1 e Sez.3

**3.2. Gruppi di Giudici per le gare Individuali:**

**3.2.1.** Per le Competizioni ufficiali FIG, Campionati del Mondo e Giochi Olimpici, ogni Giuria sarà costituita da **3** gruppi di giudici: Gruppo **D (Difficoltà)**, Gruppo **A (Artistico)** e Gruppo **E (Esecuzione)**.

**3.2.2.** I giudici di Difficoltà, Artistico ed Esecuzione sono designati e nominati dal Comitato Tecnico FIG in accordo con il *Regolamento Tecnico FIG* e con il *Regolamento Giudici*.

**3.3. Composizione dei gruppi di Giuria**

**3.3.1. Giuria Gruppo Difficoltà (D):** 4 giudici, divisi in 2 sottogruppi:

- Sottogruppo 1 (D): 2 giudici (**DB1, DB2**) operano indipendentemente e assegnano un punteggio **DB** comune (unico)
- Sottogruppo 2 (D): 2 giudici (**DA1, DA2**) operano indipendentemente e assegnano un punteggio **DA** comune (unico).

**3.3.2. Giuria Gruppo Artistico (A):** 4 giudici (**A1, A2, A3, A4**)

**3.3.3. Giuria Gruppo Esecuzione (E):** 4 giudici (**E1, E2, E3, E4**)

**3.4. Funzioni del Gruppo Giudici D**

**3.4.1. Il primo sottogruppo (DB)** registra il contenuto dell'esercizio nella Nota dei Simboli, valutando il numero e il valore tecnico delle Difficoltà di Corpo (**DB**), il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici di Rotazione (**R**) e il riconoscimento delle Onde (**W**). Questi giudici valutano l'intero esercizio in modo indipendente, senza consultare l'altro giudice e quindi assegnano un punteggio **DB** comune.

**3.4.2. Il secondo sottogruppo (DA)** registra il contenuto dell'esercizio nella Nota dei Simboli, valutando il numero e il valore tecnico delle difficoltà di attrezzo (**DA**) e la presenza degli Elementi Tecnici di Attrezzo Fondamentali richiesti. Questi giudici valutano l'intero esercizio in modo indipendente, senza consultare l'altro giudice e quindi assegnano un punteggio **DA** comune.

**3.4.3. RegISTRAZIONI di Giudizio:** Al termine della rotazione/competizione, il Presidente della Giuria Superiore può richiedere al giudice la registrazione del contenuto dell'esercizio nella Nota dei Simboli con l'indicazione del numero, nome della ginnasta, Federazione Nazionale e attrezzo.

**3.4.4. Punteggio finale D:** la somma dei punteggi **DB** e **DA**

**3.5. Funzioni del Gruppo Giudici A**

**3.5.1.** I 4 giudici (**A1, A2, A3, A4**) valutano i falli Artistici per deduzione, determinando il totale delle detrazioni in modo indipendente e senza consultare gli altri giudici; il valore più alto e più basso vengono eliminati e viene fatta la media dei 2 valori rimanenti per dare il punteggio finale **A**.

**3.5.2. Punteggio Finale A:** la somma delle deduzioni Artistiche viene sottratta da **10.00 punti**.

**3.6. Funzioni del Gruppo Giudici E**

**3.6.1.** I 4 giudici (**E1, E2, E3, E4**) valutano i Falli Tecnici per deduzione, determinando il totale delle detrazioni in modo indipendente e senza consultare gli altri giudici; il valore più alto e più basso vengono eliminati e viene fatta la media tra i 2 valori rimanenti per dare il punteggio finale **E**

**3.6.2. Punteggio Finale E:** la somma delle deduzioni Tecniche viene sottratta da **10.00 punti**.

### 3.7. Funzioni dei Giudici Cronometristi e di Linea

I giudici Cronometristi (Crono) e di Linea vengono designati tra i giudici in possesso di Brevetto

#### 3.7.1 I Giudici Cronometristi (1 o 2) devono:

- Controllare il tempo della durata dell'esercizio
- Controllare le violazioni relative alla durata dell'esercizio e registrare l'esatta quantità di secondi in più o in meno rispetto ai limiti di tempo se non c'è un computer per l'inserimento
- Firmare e inviare la corretta registrazione con ogni violazione o deduzione al Giudice Capo
- Se una ginnasta perde il suo attrezzo alla fine dell'esercizio e non rientra nella pedana ufficiale perché la sua musica è finita, il giudice Cronometrista considererà il momento in cui la ginnasta recupera l'attrezzo come ultimo movimento

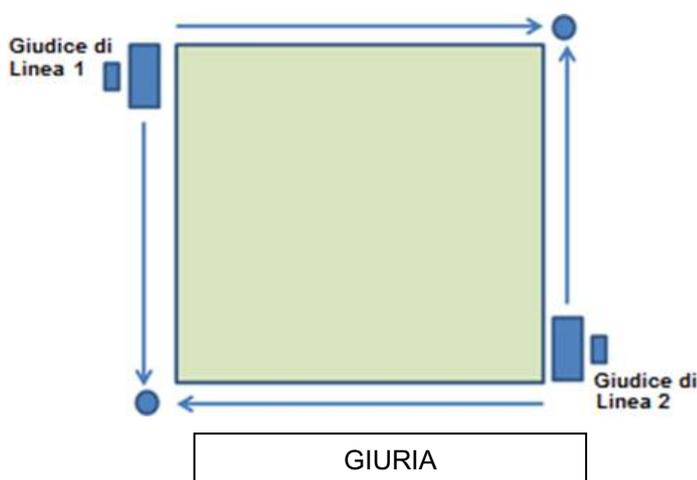
#### 3.7.2 I Giudici di Linea (2) devono:

- Determinare il superamento della linea della pedana ufficiale da parte dell'attrezzo, uno o due piedi, o qualsiasi parte del corpo così come l'attrezzo che esce dalla pedana ufficiale
- Alzare una bandiera per l'attrezzo e/o il corpo che supera la linea o esce dalla pedana
- Alzare una bandiera se la ginnasta cambia pedana o abbandona la pedana ufficiale durante l'esercizio
- Firmare e inviare la corretta registrazione al Giudice Capo

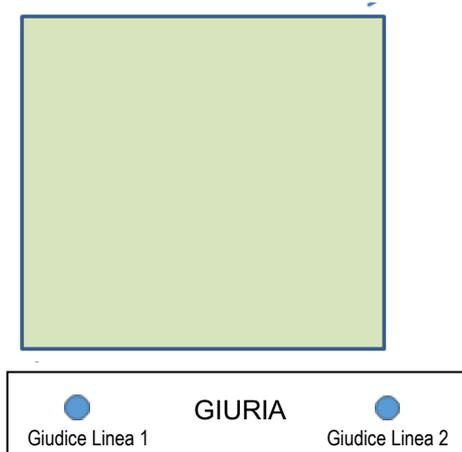
Richiesta alla Giuria Superiore: se l'allenatore è in dubbio su una penalità per detrazione(i) di Tempo e/o Linea, deve presentare una richiesta di riesame al Giudice Responsabile.

### 3.8 Posizione dei Giudici di Linea

**Esempio 1:** I Giudici di Linea siedono agli angoli opposti e sono responsabili delle 2 linee e dell'angolo alla loro destra.



**Esempio 2:** I Giudici di Linea siedono al tavolo dei Giudici e osservano la linea su un monitor attraverso l'ausilio di una videocamera.



### **3.9 Funzioni dei Segretari**

I segretari devono essere a conoscenza del Codice dei Punteggi ed avere un computer; vengono solitamente nominati dal Comitato Organizzatore. Sotto la supervisione del Presidente della Giuria Superiore, essi sono responsabili dell'accuratezza di tutte le voci imputate nei computer, del rispetto del corretto ordine dei team e delle ginnaste, dell'operatività delle luci verde e rossa e della corretta presentazione del punteggio finale sui monitor.

### **3.10 Funzioni del Giudice Responsabile**

Tutte le penalità **del Giudice Responsabile** indicate nella tabella (#14) **saranno riportate sul modulo ufficiale da il/i membro/i della Giuria Superiore e/o il giudice DA1** e saranno verificate ed assegnate dal Giudice Responsabile: il Presidente della Giuria Superiore, il Delegato Tecnico o il Giudice Capo.

Per ogni altro dettaglio riguardante le Giurie, la loro struttura o le loro funzioni, vedere il *Regolamento Tecnico*, Sezione 1, Reg. 7 e il *Regolamento Giudici*.

## **4. CALCOLO DEL PUNTEGGIO FINALE**

Le regole che disciplinano la determinazione del Punteggio Finale sono identiche per tutte le sessioni di gara (*Qualificazioni Individuali, All-Around, Finali per Attrezzo*).

**Il punteggio Finale di un esercizio sarà stabilito sommando il punteggio D, il punteggio A e il punteggio E.  
La deduzione di eventuali penalità va effettuata dal punteggio finale.**

## **5. RICORSI SUI PUNTEGGI** (Vedere *Regolamento Tecnico*, Sez. 1, Art. 8.4 Ricorsi sul Punteggio).

## 6. RIUNIONE DI GIURIA

- Prima di ogni Campionato ufficiale FIG, il Comitato Tecnico organizzerà una riunione per informare i giudici partecipanti sull'organizzazione del corpo giudicante.
- Prima di tutti gli altri Campionati o tornei, il Comitato Organizzatore può organizzare una riunione analoga.
- Tutti i giudici sono tenuti a partecipare alla riunione di giuria, all'intera durata della competizione e alle cerimonie di premiazione al termine di ogni competizione.

Per maggiori dettagli in merito ai Giudici e al giudizio delle competizioni, fare riferimento al *Regolamento Tecnico* (Sez.1, Reg.7, Sez.3), al *Regolamento Generale Giudici* e al *Regolamento Specifico Giudici*.

## 7. PEDANA di GARA

**7.1.** La pedana ufficiale 13 x 13 m (**all'esterno della linea**) è obbligatoria. La superficie di lavoro deve rispondere alla normativa FIG (Vedere *Regolamento Tecnico* Sez.1).

**7.2.** Qualsiasi parte del corpo o attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana ufficiale, sarà penalizzata:

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti ogni volta per ginnasta o attrezzo

**7.3.** La ginnasta o l'attrezzo che esce dalla pedana ufficiale sarà penalizzato:

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per la ginnasta che esce di pedana

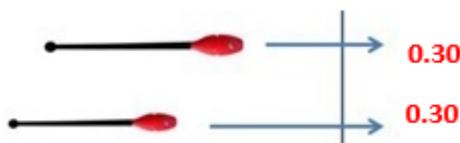
**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per l'attrezzo che esce di pedana

**Nessuna penalità di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario della seconda clavetta dalla pedana per utilizzare la coppia delle Clavette di riserva.**

**7.4.** Perdita di attrezzo al di fuori della pedana:

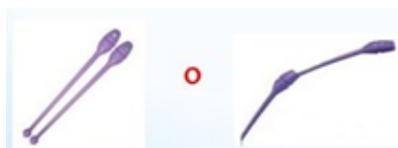
**7.4.1. Perdita consecutiva** di entrambe le clavette al di fuori della pedana:

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per una Clavetta + 0.30 punti per l'altra Clavetta



**7.4.2. Perdita Simultanea** di due attrezzi **allo stesso tempo** al di fuori **dalla stessa linea**: perdita contemporanea di due clavette al di fuori della stessa linea / perdita delle clavette incastrate che escono di pedana

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti una volta, come un solo attrezzo



**7.4.3. Perdita Simultanea** dei due attrezzi **nello stesso momento** al di fuori di **due linee differenti**: Perdita contemporanea di due clavette al di fuori di due linee differenti

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 + 0.30 punti

**7.5.** La ginnasta non sarà penalizzata nei casi sotto indicati; diversamente, si applicano le penalità di cui ai punti # 7.2-7.4:

- L'attrezzo e/o ginnasta toccano la linea
- L'attrezzo oltrepassa la linea della pedana senza toccare il suolo
- Perdita dell'attrezzo alla fine dell'ultimo movimento dell'esercizio
- L'attrezzo esce dalla pedana ufficiale dopo la fine dell'esercizio e la fine della musica
- L'attrezzo inutilizzabile viene spostato al di fuori della pedana ufficiale
- L'attrezzo rotto viene spostato al di fuori della pedana ufficiale
- L'attrezzo rimane incastrato al soffitto (travi, luci, tabellone segnapunti, ecc.)

**7.6.** Ogni esercizio deve essere eseguito interamente sulla pedana ufficiale:

**7.6.1.** Se una ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana ufficiale, verrà applicata la penalità come in # 7.3.

**7.6.2.** Qualsiasi difficoltà iniziata al di fuori della pedana ufficiale non sarà valutata (durante o alla fine dell'esercizio).

**7.6.3.** Se la Difficoltà è iniziata all'interno della pedana ufficiale e terminata al di fuori della pedana ufficiale, la Difficoltà verrà valutata.

## **8. ATTREZZI**

### **8.1. Norme – Controlli**

**8.1.1.** Le norme e le caratteristiche di ciascun attrezzo sono specificate nelle *Norme degli Attrezzi FIG*.

**8.1.2.** Ogni attrezzo utilizzato da ogni ginnasta deve avere il logo del produttore e il logo "FIG approved" in punti specifici per ogni attrezzo (cerchio, palla, clavette, nastro). Nessuna ginnasta è autorizzata a gareggiare con un attrezzo non approvato. **Se una ginnasta gareggia con un attrezzo non omologato, l'esercizio non sarà valutato (0,00 punti).**

**8.1.3.** Su richiesta della Giuria Superiore, ogni attrezzo potrà essere controllato prima dell'ingresso della ginnasta in campo gara o al termine di un esercizio e/o possono essere effettuati dei controlli randomici dell'attrezzo.

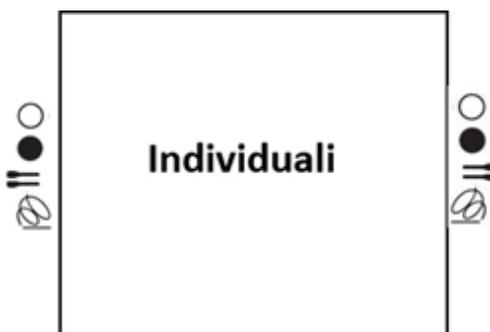
### **8.2. Attrezzi di Riserva: Posizionamento intorno alla pedana**

**8.2.1.** Il posizionamento degli attrezzi di riserva intorno alla pedana ufficiale è autorizzato (in accordo al programma di attrezzi di ogni anno).

**8.2.2.** Il Comitato Organizzatore deve posizionare un set di attrezzi identici (il set completo di attrezzi utilizzato per la competizione) lungo due lati della pedana ufficiale per l'uso da parte di qualsiasi ginnasta.

La linea immediatamente davanti alla giuria così come la linea della pedana ufficiale da cui entra la ginnasta sono lasciate libere. Gli attrezzi devono essere posizionati separatamente.

**Esempio:**



8.2.3. Se durante l'esercizio l'attrezzo cade ed **esce** dalla pedana ufficiale, l'uso dell'attrezzo di riserva è consentito.

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per l'attrezzo che esce dalla pedana

8.2.4. La ginnasta può utilizzare esclusivamente attrezzi di riserva posizionati prima dell'inizio dell'esercizio

**Penalità:** 0.50 punti per l'utilizzo di qualsiasi attrezzo non precedentemente posizionato

8.2.5. Una ginnasta può utilizzare il numero massimo di attrezzi di riserva posizionati intorno alla pedana ufficiale, con le penalità applicabili.

**Esempio:** Due cerchi sono posizionati dal Comitato Organizzatore come nell'immagine precedente: la ginnasta può utilizzarli entrambi, se necessario, durante l'esercizio.

**Penalità:** 0.50 punti se una ginnasta usa di nuovo il proprio attrezzo dopo aver utilizzato l'attrezzo/i di riserva posizionato/i intorno alla pedana ufficiale

8.2.6. Se l'**attrezzo cade durante l'esercizio, ma non esce dalla pedana ufficiale**, l'utilizzo dell'attrezzo di riserva non è consentito; la ginnasta deve recuperare il proprio attrezzo che non è uscito.

**Penalità:** 0.50 per l'uso non autorizzato di un attrezzo di riserva

**Penalità:** 0,30 punti se una ginnasta, dopo aver utilizzato l'attrezzo di riserva, non sposta il proprio attrezzo dalla pedana ufficiale entro la fine dell'esercizio.

Nessuna penalità di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario di un attrezzo dalla pedana.

8.2.7. Se l'attrezzo cade ed esce dalla pedana ufficiale e **ritorna da solo sulla pedana ufficiale di gara**

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per l'attrezzo che **esce dalla pedana**

Se l'attrezzo perso ritorna da solo nella pedana ufficiale, e la ginnasta successivamente prende l'attrezzo di riserva: **Penalità:** 0,50 per uso non autorizzato di un attrezzo di riserva

Se la ginnasta, dopo aver utilizzato l'attrezzo di riserva, non rimuove il proprio attrezzo rientrato da solo in pedana, **entro la fine dell'esercizio:** **Penalità:** 0.30 punti

Nessuna penalità di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario di un attrezzo dalla pedana.

8.2.8. Se l'**attrezzo cade ed esce di pedana** e viene restituito alla ginnasta da un allenatore o da qualsiasi altra persona:

**Penalità:** 0.50 punti per restituzione non autorizzata dell'attrezzo

### 8.3. **Attrezzo inutilizzabile (Esempio: nodi al Nastro)**

8.3.1. Prima dell'inizio dell'esercizio, se una ginnasta stabilisce che l'attrezzo è inutilizzabile (**esempio:** nodi al Nastro) senza causare ritardi nelle tempistiche di gara, può prendere un attrezzo di riserva, che dovrà essere considerato come uno degli attrezzi di riserva utilizzabili.

**Nessuna Penalità** per l'utilizzo dell'attrezzo di riserva

8.3.2. Prima dell'inizio del suo esercizio, se una ginnasta stabilisce che il suo attrezzo è inutilizzabile (**esempio:** nodi al Nastro) e tenta di sciogliere il nodo o decide di prendere un attrezzo di riserva causando ritardo alle tempistiche di gara:

**Penalità:** 0.50 punti per tempo eccessivo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione

8.3.3. Durante l'esercizio, l'attrezzo diventa inutilizzabile; l'uso dell'attrezzo di riserva è consentito

**Nessuna Penalità** per l'uso dell'attrezzo di riserva

**Nessuna penalità di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario di un attrezzo dalla pedana.**

8.3.4. Se l'attrezzo di riserva si rompe durante l'esercizio, la ginnasta deve interrompere l'esercizio. Dopo il permesso del Giudice Responsabile, la ginnasta può ripetere l'esercizio alla fine della rotazione o in accordo a quanto deciso dal Giudice Responsabile.

## **9. ATTREZZO ROTTO O ATTREZZO IMPIGLIATO AL SOFFITTO**

9.1. La ginnasta non sarà penalizzata per l'attrezzo rotto e sarà penalizzata solo per le conseguenze di vari errori tecnici.

9.2. Se l'attrezzo si rompe durante un esercizio, la ginnasta non sarà autorizzata a ricominciare l'esercizio.

9.3. In tal caso, la ginnasta può:

- Interrompere l'esercizio
- Posizionare l'attrezzo rotto al di fuori della pedana ufficiale (**Nessuna Penalità**) e continuare l'esercizio con un attrezzo di riserva

9.4. Una ginnasta non sarà penalizzata per l'attrezzo incastrato al soffitto e sarà penalizzata solo per le conseguenze dei vari errori tecnici.

9.5. Se l'attrezzo rimane impigliato al soffitto durante un esercizio, la ginnasta non sarà autorizzata a ricominciare l'esercizio.

In tal caso, la ginnasta può:

- Interrompere l'esercizio
- Prendere l'attrezzo di riserva (**Nessuna Penalità**) e continuare l'esercizio.

9.6. Se una ginnasta **interrompe l'esercizio** a causa di un attrezzo rotto o impigliato nel soffitto, l'esercizio sarà valutato nel seguente modo:

- Verranno conteggiate le Difficoltà eseguite in modo valido
- L'Artistico darà 0.00
- L'Esecuzione Tecnica darà 0.00

9.7. Se una ginnasta **interrompe l'esercizio** a causa di un attrezzo rotto o impigliato nel soffitto in corrispondenza della **fine dell'esercizio (ultimo movimento)**, l'esercizio sarà valutato nel seguente modo:

- Verranno conteggiate le Difficoltà eseguite in modo valido
- L'Artistico darà le penalità
- L'Esecuzione detrarrà tutte le penalità applicate durante l'esercizio, inclusa la "perdita di attrezzo (nessun contatto) alla fine dell'esercizio"

## **10. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE**

### **10.1. Requisiti per i Body da Ginnastica**

- Un corretto body ginnico deve essere in materiale non trasparente; quindi, i body che hanno alcune parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto). La zona pelvica/inguinale (con o senza gonnellino) dovrebbe essere coperta con materiale non trasparente **e non color pelle** fino alle ossa dell'anca ed è tollerata una **piccola** area di pizzo o trasparente **o color pelle** per il collegamento/la decorazione, **se si rispetta quanto segue:**

- È necessario 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 alle ossa dell'anca o più in basso
- Lo stile della scollatura della parte anteriore e posteriore del body è libero
- I body possono essere con o senza maniche; sono ammessi anche i body con spalline strette
- Il taglio del body alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo); gli indumenti intimi indossati sotto il body non dovrebbero essere visibili oltre le cuciture del body stesso
- Il body deve essere attillato per consentire ai giudici di valutare la corretta posizione di ogni parte del corpo, **questo include anche maniche aderenti**
- Il body deve essere un pezzo unico. Non è possibile per una ginnasta indossare un body e parti aggiuntive separate come "calze", "guanti", scaldamuscoli decorativi, cintura, ecc.

10.1.1. È consentito indossare:

- Collant lunghi, sopra o sotto il body
- Un body intero lungo (accademico) a condizione che sia aderente
- La lunghezza e il colore/i del tessuto che copre le gambe devono essere identici su entrambe le gambe (vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazioni) può essere differente
- Un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica sopra al body, i collant o la tutina
- Lo stile del gonnellino (taglio o decorazioni) è libero, ma è vietato l'effetto "tutù" da balletto
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con le scarpette da ginnastica

**Nota:** nessuna penalità dal Giudice Responsabile se la scarpetta di una ginnasta viene persa involontariamente durante la sua performance.

10.1.2. Sono consentite applicazioni decorative o dettagli sul body:

- I dettagli decorativi non devono compromettere la sicurezza della ginnasta. Non è possibile decorare body con diodi emettitori di luce (LED)
- Disegnare sul body parole o simboli è consentito purché siano rispettati gli standard etici e le norme del CdP GR

10.1.3. Ogni body verrà controllato prima dell'ingresso delle ginnaste in campo gara. Se l'abbigliamento della ginnasta non è conforme al regolamento:

**Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

**10.2.** È vietato indossare gioielli di grandi dimensioni e pendenti che mettano a rischio la sicurezza della ginnasta. I Piercing non sono consentiti.

**Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

**10.3.** La pettinatura deve essere ordinata e compatta. I dettagli decorativi sono ammessi ma non devono essere ingombranti e/o compromettenti per la sicurezza della ginnasta. Le decorazioni per capelli devono essere vicine allo chignon/ben aderenti ai capelli

**Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

**10.4.** Il trucco deve essere chiaro e leggero (non sono ammesse maschere teatrali)

**Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

**10.5.** Emblemi o pubblicità devono essere conformi alle norme ufficiali dell'evento

**Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

**10.6.** Bendaggi e supporti devono essere del colore della pelle e non possono essere di altri colori.

**Penalità:** 0.30 punti se questa regola non viene rispettata

## **11. REQUISITI PER L'ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE**

- 11.1. Prima della musica può essere inserito un segnale sonoro
- 11.2. Ogni brano musicale deve essere registrato su un singolo CD di alta qualità, USB, o caricato su internet secondo le Direttive e il Piano di Lavoro dei Campionati ufficiali e delle Competizioni FIG. Se il COL ("Comitato Organizzatore Locale") richiede la musica caricata, le nazioni partecipanti mantengono il diritto di utilizzare un CD/USB per la Competizione.

Le seguenti informazioni devono essere scritte su ogni CD/file USB:

- Nazione (le 3 lettere maiuscole utilizzate dalla FIG per identificare il paese della ginnasta)
  - Simbolo o nome dell'attrezzo
  - Ogni musica deve essere su un supporto USB separato, con tutte le informazioni necessarie sulla musica
- 11.3. Nel caso in cui la musica venga riprodotta in modo errato (musica sbagliata, distorsione o interruzione della musica, ecc.), è responsabilità della ginnasta interrompere l'esercizio non appena si rende conto che la musica non è corretta. Dopo il permesso del Giudice Responsabile, la ginnasta può uscire dalla pedana di gara e ricominciare la routine con la sua musica corretta quando viene richiamata. Una protesta per musica errata dopo il termine dell'esercizio non sarà accettata.

## **12. DISCIPLINA DELLE GINNASTE**

- 12.1. La ginnasta deve presentarsi nell'area di gara solo dopo essere stata chiamata dallo speaker al microfono o quando si accende la luce verde

**Penalità:** 0.50 punti per presentazione anticipata (prima di essere chiamata) o tardiva da parte della ginnasta.

La Giuria Superiore verifica le ragioni del ritardo (per errori organizzativi o disciplina della ginnasta)

- 12.2. È vietato riscaldarsi nell'area di gara e la ginnasta non può sostare/tornare nella pedana ufficiale dopo la fine dell'esercizio.

**Penalità:** 0.50 punti se questa regola non viene rispettata

- 12.3. In caso di presentazione con l'attrezzo sbagliato rispetto all'ordine di partenza:  
Alla ginnasta verrà chiesto di lasciare la pedana e gareggerà nella sua posizione successiva nell'ordine di partenza con l'attrezzo seguente/corretto.  
Eseguirà l'attrezzo mancante alla fine della rotazione e riceverà una **Penalità** di: 0.50 per quell'esercizio

- 12.4. Se una ginnasta interrompe il suo esercizio a causa di un infortunio o di una circostanza imprevista durante l'esecuzione, l'esercizio sarà valutato come nel caso di interruzione dell'esercizio a causa di un attrezzo rotto (#9.6-9.7).

- 12.5. Una ginnasta può ripetere un esercizio solo nel caso di un errore di "forza maggiore" da parte del Comitato Organizzatore e approvato dal Giudice Responsabile. **Esempio:** interruzione dell'elettricità, errore del sistema audio, ecc.

## **13. DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI**

Durante l'effettiva esecuzione dell'esercizio, l'allenatore della ginnasta (o qualsiasi altro membro della delegazione) non può comunicare in alcun modo con la ginnasta, il musicista, o i giudici:

**Penalità:** 0.50 punti se questa regola non viene rispettata

## **14. PENALITÀ DEI GIUDICI CRONOMETRISTI, DI LINEA E GIUDICE RESPONSABILE PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI**

Il totale di queste penalità sarà sottratto dal punteggio finale

<b>Penalità del Giudice Cronometrista</b>		
1	Per ogni secondo aggiuntivo o mancante (contato con incrementi di secondi interi) nella durata dell'esercizio	<b>0.05</b>
<b>Penalità del Giudice di Linea</b>		
1	Per qualsiasi parte del corpo o dell'attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana ufficiale	<b>0.30</b>
2	Per la ginnasta o l'attrezzo che esce dalla pedana ufficiale	<b>0.30</b>
3	Se una ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana ufficiale	<b>0.30</b>
<b>Penalità del Giudice Responsabile</b>		
1	Per l'utilizzo di qualsiasi attrezzo non precedentemente posizionato	<b>0.50</b>
2	Per l'utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo originario è rimasto all'interno della pedana ufficiale)	<b>0.50</b>
3	Dopo aver preso l'attrezzo di riserva, l'attrezzo della ginnasta ritorna nella pedana ufficiale e la ginnasta non lo rimuove	<b>0.30</b>
4	Per utilizzo dell'attrezzo a seguito di un recupero non autorizzato	<b>0.50</b>
5	Per eccessivo ritardo nella preparazione dell'esercizio che causa ritardo al timing di gara	<b>0.50</b>
6	Abbigliamento della ginnasta non conforme alle regole	<b>0.30</b>
7	Per gioielli o piercing non autorizzati	<b>0.30</b>
8	Per acconciatura non conforme alle norme ufficiali	<b>0.30</b>
9	Per il trucco non conforme alle norme ufficiali	<b>0.30</b>
10	Per Emblemi o pubblicità non conformi alle norme ufficiali	<b>0.30</b>
11	Bendaggi o supporti non conformi alle regole	<b>0.30</b>
12	Per presentazione in anticipo o in ritardo	<b>0.50</b>
13	Per il riscaldamento della ginnasta nell'area di gara	<b>0.50</b>
14	Attrezzo errato secondo l'ordine di partenza, penalità dedotta una volta dal punteggio finale dell'esercizio effettuato nell'ordine errato	<b>0.50</b>
15	Per l'allenatore che comunica con la ginnasta o i giudici in qualsiasi modo	<b>0.50</b>

**1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ**

- 1.1. Una ginnasta deve includere solo gli elementi che può eseguire in modo sicuro e con un alto livello di estetica e competenza tecnica. Gli elementi molto mal eseguiti non saranno riconosciuti dalla giuria Difficoltà (D) e avranno detrazioni dalla giuria Esecuzione (E).
- 1.2. Un elemento non presente nella tabella delle Difficoltà che non è riconosciuto dalla giuria-D non avrà alcun valore.
- 1.3. Ci sono due componenti la **Difficoltà**:
  - Difficoltà Corporea (DB), compresi R
  - Difficoltà d'Attrezzo (DA)
- 1.4. **Requisiti per le Difficoltà**

Componenti di Difficoltà	
<p><b>Difficoltà Corporee (DB)</b></p> <p>Conteggiate le 9 di maggior valore</p>	<p><b>Difficoltà d'Attrezzo (DA)</b></p> <p>Minimo 1</p> <p>Massimo 20</p> <p>(in ordine di esecuzione)</p>
<p><b>Requisiti Specifici</b></p>	
<p><b>Gruppi di Difficoltà Corporee:</b></p> <p>Salti  Minimo 1</p> <p>Equilibri  Minimo 1</p> <p>Rotazioni  Minimo 1</p>	<p><b>Onde totali del corpo (W)</b></p> <p>Minimo 2</p>
<p><b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b></p> <p><b>Massimo 5</b></p> <p>(in ordine di esecuzione)</p>	

- 1.5. I giudici Difficoltà identificano e registrano le difficoltà nell'ordine della loro esecuzione, indipendentemente dal fatto che siano valide o meno:
  - Il primo sottogruppo Giudici-D (DB): valuta il numero e il valore degli elementi DB; valuta il numero e il valore dei R, riconosce le W eseguite durante l'esercizio. I giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.
  - Il secondo sottogruppo Giudici-D (DA): valuta il numero e il valore degli elementi DA e la presenza degli Elementi Tecnici d'Attrezzo Fondamentali richiesti. I giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.
- 1.6. Le penalità per assenza del numero minimo richiesto di difficoltà e per il mancato rispetto dei requisiti specifici vengono assegnate quando l'esecuzione di un elemento di difficoltà non viene affatto tentato.
- 1.7. L'ordine di esecuzione delle Difficoltà è libero; tuttavia, la disposizione delle Difficoltà dovrebbe rispettare il principio coreografico secondo cui le Difficoltà devono essere organizzate logicamente con elementi di collegamento e movimenti in armonia con il carattere della musica.

## 2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)

2.1. **Definizione:** gli elementi **DB** sono Salti, Equilibri e Rotazioni, elementi delle Tabelle delle Difficoltà (#9, 11, 13.) nel Codice dei Punteggi (.

2.1.1. Nel caso vi sia una differenza tra la descrizione del testo della **DB** e il disegno nella Tabella delle **DB**, il testo prevale.

2.1.2. Procedura per nuove **DB**:

- Gli allenatori sono incoraggiati a presentare nuove **DB** che non siano ancora state eseguite e/o non siano ancora presenti nella Tabella delle **DB**
- Le nuove **DB** devono essere presentate ufficialmente al Comitato Tecnico RG FIG (**TC**) tramite l'ufficio FIG dalla Federazione Nazionale per posta elettronica o posta
- La richiesta di approvazione/valutazione dell'elemento deve essere accompagnata dal testo descrittivo in inglese, con i disegni dell'elemento e un video
- La nuova **DB** sarà riesaminata dal TC nella riunione immediatamente successiva al ricevimento della richiesta
- Se approvata dal TC, la nuova **DB** sarà pubblicata in una Newsletter.
- A volte l'elemento non è approvato dal TC.
- La decisione sarà comunicata il prima possibile per iscritto alla Federazione interessata
- La **DB** approvata può essere eseguita a livello internazionale per la prima volta in una competizione ufficiale FIG di livello 1, 2 o 3
- Le **Nuove difficoltà corporee** approvate saranno aggiunte nella Tabella delle **DB** in seguito ad ogni Campionato del Mondo / Giochi Olimpici

### 2.2. Requisiti:

2.2.1. Le 9 Difficoltà di maggior valore dell'esercizio verranno conteggiate.

2.2.2. Almeno 1 elemento per ogni Gruppo di Difficoltà del Corpo (deve essere presente nell'esercizio, non richiesto nelle 9 Difficoltà di maggior valore):

- Salti 
- Equilibri 
- Rotazioni 

2.2.3. Un esercizio con meno di 3 **DB eseguite** (#2.2.2.) sarà penalizzato: **0.30 per ogni Gruppo Corporeo mancante**.

2.2.4. Ogni **DB** viene conteggiata una sola volta. Se la **DB** è ripetuta, la Difficoltà non è valida (**Nessuna Penalità**)

2.2.5. È possibile eseguire 2 o più identici (stessa forma) Salti o Pivot in **serie**:

- **ogni** Salto o Pivot della serie è valutato singolarmente
- **ogni** Salto o Pivot della serie conta come 1 Difficoltà di Salto o di Pivot

Spiegazioni	
Stessa forma	<i>Gli elementi sono considerati gli stessi se sono elencati nella stessa casella della Tabella delle Difficoltà</i>
Forma differente	<i>Gli elementi sono considerati differenti se sono elencati in caselle differenti della Tabella delle Difficoltà, inclusi gli elementi della stessa famiglia ma in riquadri separati.</i>

**2.3. Valore:** le **DB** sono valide quando eseguite secondo i requisiti tecnici elencati nella Tabella delle Difficoltà (#9,11,13).

La valutazione delle **DB** è determinata dalla forma del corpo presentata: per essere valide tutte le **DB** devono essere eseguite con una **forma fissata e definita**, che significa: *il busto, le gambe e tutti i segmenti del corpo sono nelle posizioni corrette per identificare una forma valida di **DB**.*

**Esempi:**

- Posizione ecarté 180°;
- Contatto di qualsiasi parte della gamba per le Difficoltà con flessione del busto indietro;
- Posizione boucle chiuso;
- Posizione biche;
- ecc.

**2.3.1.** Quando la forma è riconoscibile con una **piccola deviazione** di 10° o meno di uno o più segmenti corporei, la **DB** è valida con una penalità di Esecuzione

**Penalità:** 0.10 per ogni segmento del corpo in posizione scorretta

**2.3.2.** Quando la forma è riconoscibile con una **media deviazione** di 11-20° di uno o più segmenti corporei, la **DB** è valida con una penalità di Esecuzione

**Penalità:** 0.30 per ogni segmento del corpo in posizione scorretta

**2.3.3.** Quando la forma non è sufficientemente riconoscibile con una **grande deviazione** di più di 20° di uno o più segmenti corporei, la **DB** non è valida e riceve una **Penalità** di Esecuzione: 0.50 per ogni segmento del corpo in posizione scorretta.

**2.3.4. Eccezione:** criterio “flessione del busto indietro” eseguito durante Salti con una grande deviazione riceverà una penalità di Esecuzione ma il valore di base del Salto può essere valido se disponibile nella tabella senza “flessione indietro” e se è stato eseguito secondo le Caratteristiche di Base.

<b>Spiegazioni</b>	
<i>Come possono i giudici riconoscere la differenza tra una deviazione di 10° e una deviazione di 11° gradi?</i>	<i>Gli angoli sono solo delle linee guida. I giudici impareranno a pensare in termini di piccole, medie e grandi deduzioni</i>

**2.4.** La **DB** deve essere eseguita con minimo 1 elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale specifico per ogni attrezzo e/o elemento tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale.

**2.4.1.** La **DB** è collegata ad un elemento tecnico d'attrezzo (Fondamentale e/o Non-Fondamentale) se l'elemento tecnico d'attrezzo **è eseguito all'inizio, durante, o verso la fine della DB**

**2.4.2. Una DB isolata** sotto il volo di un Lancio Alto o “Boomerang” è valida, secondo quanto segue:

- Una **DB** isolata sotto il volo di un lancio alto o “Boomerang” dell’attrezzo è valida nell’esercizio fintantoché la DB è eseguita secondo le caratteristiche di base richieste per essere valida.
- Una **DB** isolata “sotto il volo” è un tipo di maneggio; pertanto, può essere eseguita solo una volta indipendentemente dal tipo di lancio/boomerang.
- Una **DB** isolata eseguita sotto un piccolo lancio non è valida.
- Se una **DB** isolata viene eseguita sotto il volo, non è possibile eseguire un’altra **DB di qualsiasi valore** con tale lancio e/o ripresa, indipendentemente dalla possibile presenza di un elemento **DA** in fase di lancio e/o ripresa
- Se l’attrezzo viene perso dopo la **DB** sotto il volo, la **DB** non è valida
- **Una difficoltà combinata non può essere eseguita “sotto il volo” dell’attrezzo**
- **Serie di Salti (con o senza rotazione):** include il lancio dell’attrezzo durante la prima **DB**, seconda **DB** sotto il volo, e ripresa durante la terza **DB**. Se l’attrezzo viene perso durante la terza **DB** della serie, né la **DB** sotto il volo né quella sulla ripresa sono valide. Solo la prima **DB** eseguita durante il lancio dell’attrezzo è valida. Questa serie è possibile in aggiunta a una DB isolata eseguita una volta sotto il volo.

**2.4.3.** Se l’elemento tecnico con l’attrezzo viene eseguito in modo identico durante due **DB**, la seconda **DB** in ordine di esecuzione non è valida (**Nessuna penalità**). **Eccezione** per Salti identici in serie e Pivot identici in serie.

**2.5. Difficoltà Corporee combinate:** 2 **Difficoltà Corporee** collegate, eseguite in modo consecutivo (**senza saltello e senza spostamento sulla gamba di appoggio**). Tutte le **DB** devono essere incluse nella Tabella delle Difficoltà Corporee (#9,11,13).

**2.5.1.** Le difficoltà incluse nella **Difficoltà Combinata** possono provenire:

- da differenti Gruppi di elementi Corporei (**forme uguali o differenti**) o
- dallo stesso Gruppo di elementi Corporei ma devono essere **di forme differenti**.

**2.5.2.** La prima **DB** nella **Difficoltà Combinata** determina il Gruppo Corporeo di appartenenza.

**2.5.3.** Se un ginnasta combina 3 Difficoltà Corporee in modo valido, le prime 2 Difficoltà sono valide come una **Difficoltà Combinata**, e la 3<sup>a</sup> Difficoltà è valida come una **DB isolata**.

**2.5.4.** Ciascuna delle 2 **DB** delle **Difficoltà Corporee Combinate** deve essere eseguita con un elemento d’attrezzo Fondamentale e/o Non Fondamentale. (2 elementi d’attrezzo differenti, uno per ogni DB).

**2.5.5. Le Difficoltà Corporee Combinate sono conteggiate come 1 DB.**

**2.5.6. Non possono essere eseguite in un esercizio più di 3 Difficoltà Corporee Combinate:**

- Solo 3 Difficoltà Corporee Combinate saranno valutate
- **DB** Combinate aggiuntive saranno valutate come **DB** isolate (**Nessuna Penalità**)

**2.5.7.** Il **valore** della **Difficoltà Corporea Combinata** è la somma del valore di ogni **DB** singolarmente, purché il collegamento sia eseguito secondo i requisiti (#2.5.10-2.5.14)

- 2.5.8.** Se i requisiti per il collegamento o per una delle **DB** non sono soddisfatti, le 2 **DB** saranno valutate come **DB** isolate e convalidate se eseguite secondo i requisiti per ciascuna:  
**Solo la prima DB valida, solo la seconda DB valida o due DB isolate valide.**
- 2.5.9.** La **DB** utilizzata in una **DB** combinata non può essere ripetuta come **DB** isolata o in un'altra **DB** combinata; una **ripetizione di una DB non sarà valida.**
- 2.5.10. Le Difficoltà Corporee Combinate con Salti devono essere eseguite nei seguenti modi:**  
Salto + Salto  
Salto + Equilibrio (o viceversa)  
Salto + Rotazione (o viceversa)
- Senza cambio della gamba di appoggio o ulteriore passo tra le Difficoltà, includendo necessariamente un plié tra il Salto e Equilibrio o Rotazione (o viceversa)
  - Con Equilibrio solo in relevé
  - Con Rotazione solo in relevé (Pivot)
- 2.5.10.1.** Qualsiasi salto(i) eseguito con stacco o arrivo su due piedi non è autorizzato nelle Difficoltà Corporee Combinate.
- 2.5.10.2.** Difficoltà di Salto #26 “Due o tre Salti Enjambée con cambio di piede di stacco” non può essere usata con un'altra Difficoltà per una Difficoltà Combinata.
- 2.5.11. Difficoltà Corporee Combinate con Equilibrio e Equilibrio devono essere eseguite:**
- senza cambio della gamba di appoggio, ripresa d'appoggio, plié o passo aggiuntivo tra le Difficoltà
  - con entrambe le **DB** e il collegamento in relevé
- 2.5.11.1.** Equilibri #4-5, #9-10, #12-15, #18 con l'aiuto della mano (**anche Equilibrio Fouetté con queste forme**) possono essere utilizzati come parte di una Difficoltà Combinata ma l'altro Equilibrio deve essere eseguito con un cambio della posizione del busto (**verticale / busto indietro all'orizzontale / grand écart avanti con flessione del busto indietro / busto laterale all'orizzontale/ busto in avanti**) o della direzione della gamba (**avanti/laterale/indietro**).
- 2.5.11.2.** Equilibrio con “Tour Lent” non può essere usato come parte di una Difficoltà Combinata
- 2.5.11.3.** Equilibri (#19-26) eseguiti su altre parti del corpo o Equilibri eseguiti sulla pianta del piede della gamba d'appoggio non sono validi per Difficoltà Combinate.
- 2.5.11.4.** Equilibri dinamici (#27, 28 e #30-34) non possono essere utilizzati con un'altra Difficoltà per Difficoltà Combinate.
- 2.5.11.5.** Equilibrio #29 Fouetté: Questa Difficoltà può essere eseguita come la prima parte di una Difficoltà Combinata, se dopo l'Equilibrio Fouetté, il collegamento con un altro Equilibrio è eseguito in relevé senza ripresa d'appoggio o plié.
- 2.5.12. Difficoltà Corporee Combinate con Equilibrio (prima) e Rotazione (dopo) devono essere eseguite:**
- senza cambio della gamba d'appoggio o passo aggiuntivo tra le Difficoltà
  - con possibile ripresa d'appoggio o plié durante il collegamento
  - con entrambe le **DB** in relevé
- 2.5.13. Difficoltà Corporee Combinate con Rotazione (prima) e Equilibrio (dopo) devono essere eseguite:**
- senza cambio della gamba d'appoggio o passo aggiuntivo tra le Difficoltà
  - con entrambe le **DB** in relevé
  - senza ripresa d'appoggio o plié durante il collegamento
- 2.5.14. Difficoltà Corporee Combinate con Rotazione e Rotazione devono essere eseguite:**
- senza cambio della gamba d'appoggio o passo aggiuntivo tra le Difficoltà
  - con entrambe le **DB** in relevé
  - senza ripresa d'appoggio o plié durante il collegamento

- 2.5.14.1. Difficoltà di Rotazione #24 Fouetté può essere eseguita come **la prima o la seconda** parte della Difficoltà Combinata se, dopo il Pivot Fouetté, il collegamento con un altro Pivot sarà eseguito in relevé.
- 2.5.14.2. Difficoltà di Rotazione #25 Tour Plongé può essere eseguita come **la prima o la seconda** parte della Difficoltà Combinata se il Tour Plongé stesso (**la parte della rotazione**) e il collegamento con un altro Pivot vengono eseguiti in relevé senza ripresa d'appoggio. **Nei Tour Plongé con rotazioni multiple, tra le rotazioni in relevé è permesso l'appoggio del tallone.**
- 2.5.14.3. Difficoltà di Rotazione #26 Penché e #27 Sakura, che vengono eseguite sulla pianta del piede, possono essere collegate come **seconda parte** della Difficoltà Combinata con Pivot in relevé. Il collegamento deve essere eseguito senza cambio della gamba d'appoggio o passi aggiuntivi tra le Difficoltà, senza plié o interruzione o inizio della rotazione sulla pianta del piede come con "Tour Lent". Pivot in relevé e Rotazione sulla pianta del piede devono essere di forme diverse.
- 2.5.14.4. Rotazioni eseguite su altre parti del corpo (#28-33) non sono valide per le Difficoltà Combinate.
- 2.5.14.5. Rotazioni in relevé (Pivot) che includono più di una forma (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) non sono valide per le Difficoltà Combinate.

**2.6.** Per essere valide le **DB** devono essere eseguite senza i seguenti falli tecnici:

- Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di **DB**
- Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante l'esecuzione della **DB**
- Perdita dell'attrezzo durante l'esecuzione della **DB**
- Maneggio dell'attrezzo non eseguito secondo la definizione

**2.7.** Ogni esercizio deve includere **2 onde totali del corpo (W)**. Un'onda totale del corpo è una contrazione sequenziale e decontrazione di tutti i muscoli del corpo, lungo la "catena" dei segmenti del corpo come una "corrente elettrica", dalla testa, attraverso il bacino, ai piedi (o viceversa). La partecipazione delle braccia è determinata dal maneggio dell'attrezzo e/o coreografia.

**2.7.1.** L'onda totale del corpo può provenire dalla Tabella Difficoltà 11 (#28) e Tabella Difficoltà 13 (#4) del Codice dei Punteggi; è richiesto un Elemento d'Attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale per le onde totali del corpo che sono DB nelle Tabelle DB.

**2.7.2.** Le onde totali del corpo che sono modifiche delle onde DB (piani, posizioni di partenza, posizioni delle gambe, movimenti delle braccia, ecc. che sono diverse dalle definizioni nelle tabelle DB) possono essere eseguite a condizione che l'onda sia eseguita da tutto il corpo.

**2.7.3.** Le onde totali del corpo che sono modifiche delle onde DB non richiedono Elementi d'Attrezzo Fondamentali o Non-Fondamentali; l'attrezzo deve essere in movimento **durante l'onda e** non statico. Questi tipi di onde totali del corpo (modificazioni di DB) possono essere ripetuti.

**2.7.4.** Un esercizio con meno di **2 onde totali del corpo**, **eseguite separatamente l'una dall'altra**, sarà penalizzato **0.30 per ciascuna onda mancante**.

### **3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI**

#### **3.1. Definizione:**

**3.1.1.** Ogni attrezzo ( , , ,  ) ha 4 elementi tecnici attrezzo Fondamentali.

Ogni elemento è elencato nella propria cella nella Tabella # 3.6.

**3.1.2.** Ogni attrezzo ( , , ,  ) ha degli elementi tecnici attrezzo Non-Fondamentali.

Ogni elemento è elencato nella propria cella nelle Tabelle # 3.6; # 3.7.

**3.2.** Gli elementi tecnici attrezzo Fondamentali possono essere eseguiti durante le Difficoltà Corporee - **DB**, le Difficoltà d'Attrezzo - **DA**, o gli elementi di collegamento tra le Difficoltà e le Combinazioni di Passi di Danza. **Gli elementi tecnici attrezzo Fondamentali eseguiti durante R non sono registrati.**

#### **3.3. Requisiti:**

**3.3.1.** Ogni esercizio deve avere un numero minimo di ogni Gruppo Attrezzo Fondamentale (vedere #3.6)

**3.3.2.** Quando gli Elementi Fondamentali Specifici d'Attrezzo richiesti convalidano una DB, devono essere differenti (#2.4.3.). Diversamente, gli Elementi Fondamentali Specifici d'Attrezzo possono essere ripetuti/uguali.

**Penalità:** 0.30 per ogni Elemento Fondamentale d'Attrezzo mancante.

**3.3.3.** La penalità per la mancanza del numero minimo richiesto di Elementi Attrezzo Fondamentali sarà applicata quando un elemento fondamentale dell'attrezzo non viene tentato affatto **o non eseguito in accordo con la sua definizione:**

- **Lungo rotolamento con piccoli rimbalzi: valido con penalità E. Piccolo rotolamento: Non valido (non in accordo con la sua definizione).**
- **4 spirali ovali del nastro: valido con penalità E. 3 cerchi del nastro: Non valido (non in accordo con la sua definizione).**

**3.4.** Alcuni Elementi tecnici attrezzo che richiedono due azioni per essere validi (un abbandono in qualsiasi forma e una ripresa) possono convalidare solo un elemento **DB** o **DA**; tali elementi includono:

- Palleggio della Palla
- Piccolo lancio/ripresa di qualsiasi attrezzo (e tutte le sue varianti, vedere # 3.7.2)
- Rimbalzo di qualsiasi attrezzo (eccetto la Palla) al suolo
- Echappé del Nastro
- Boomerang del Nastro

**3.5.** Il "Lancio Alto" e la "Ripresa del Lancio Alto" sono due differenti Gruppi d'attrezzo ("Basi"). Se il "Lancio Alto" è eseguito correttamente per un elemento **DB** o **DA** ma la successiva "Ripresa da Lancio Alto" si conclude con una perdita d'attrezzo, la Base "Lancio Alto" è valida e la Base "Ripresa da Lancio Alto" non sarà valida.

### 3.6. TABELLE RIASSUNTIVE GRUPPI TECNICI FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI SPECIFICI DI OGNI ATTREZZO

#### CERCHIO

Nr. richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	 Lungo rotolamento del Cerchio su minimo due grandi segmenti del corpo	 Rotolamento del Cerchio al suolo
2	 Rotazione (min.1) del Cerchio attorno al proprio asse, attorno alle dita, o attorno o su una parte del corpo	 Rotazione (min.1) al suolo attorno all'asse
1	 Rotazione (min. 1) del Cerchio attorno alla mano o ad una parte del corpo	
1	 Passaggio attraverso il Cerchio con tutto il corpo o una parte (due grandi segmenti del corpo)	 Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)

Spiegazioni	
<i>Gli elementi Tecnici con il Cerchio (con o senza lancio) devono essere eseguiti su vari piani, direzioni e assi</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il passaggio attraverso il Cerchio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei. <b>Esempio:</b> capo+tronco; braccia+busto; busto+gambe, ecc.</li> <li>Il passaggio attraverso il Cerchio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita o viceversa.</li> </ul>
	<p>Lungo Rotolamento: deve passare senza interruzione su minimo due grandi segmenti del corpo <b>Esempio:</b> dalla mano destra alla mano sinistra sul corpo; tronco + gambe; braccio + dorso, ecc.</p> <p><b>Nota per il lungo rotolamento su DB di Equilibrio (eccetto gli equilibri dinamici):</b> L'impulso per il rotolamento e l'impulso per la DB possono essere eseguiti contemporaneamente. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di Equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per la DA di lungo rotolamento, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di Equilibrio.</p>
	<p>Rotazione (min.1) al suolo intorno all'asse: Durante la rotazione del cerchio al suolo, la mano/dita della ginnasta può essere in contatto con il Cerchio o può essere una rotazione "libera" del Cerchio</p>
	Il rotolamento può essere piccolo o lungo: può essere eseguito durante qualsiasi fase della <b>DB</b> : all'inizio, durante o verso la fine.

### 3.6.1. PALLA

Nr. richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	 <p>Lungo rotolamento della palla su minimo due grandi segmenti del corpo</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento della Palla al suolo</li> <li>• Rotolamento del corpo sulla Palla al suolo</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di 3 rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti (sul corpo)</li> <li>• Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati al suolo o sul corpo</li> </ul>
2	 <p>Figure a otto della Palla con movimento Circolare del braccio(a)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Rovescio” della Palla</li> <li>• Rotazione(i) <b>della mano(i)</b> attorno alla Palla</li> <li>• Rotazione(i) libere della Palla su una parte del corpo, inclusa la rotazione libera della Palla sulla punta del dito</li> </ul>
1	 <p>Ripresa della Palla con una mano</p>	 <p>Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e Ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)</p>
1	 <p>Palleggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) al suolo</li> <li>• Un palleggio alto (al livello del ginocchio o sopra) al suolo</li> </ul>	

#### Spiegazioni

**Il maneggio della Palla tenuta a 2 mani non è tipico di questo attrezzo; di conseguenza non deve essere predominante nella composizione.**

*L'esecuzione di tutti i Gruppi Tecnici con la Palla appoggiata sulla mano è corretta solo quando le dita sono unite in modo naturale e la Palla non tocca l'avambraccio*

	Piccolo Rotolamento	Lungo Rotolamento
	<p>Deve passare su minimo un segmento del corpo</p> <p><b>Esempi</b> di un segmento corporeo: dalla mano alla spalla; da spalla a spalla; dal piede al ginocchio, ecc.</p> <p><b>Nota:</b> I piccoli rotolamenti sono validi solo in serie di 3</p>	<p>Deve passare senza interruzione su minimo due grandi segmenti del corpo</p> <p><b>Esempi:</b> dalla mano destra alla mano sinistra rotolando sul corpo; tronco + gamba(e); braccio + dorso, ecc.</p> <p><b>Nota per il lungo rotolamento su DB di Equilibrio (eccetto gli equilibri dinamici):</b> L'impulso per il rotolamento e l'impulso per la DB possono essere eseguiti contemporaneamente. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di Equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio DB non è valido per la DA di lungo rotolamento, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di Equilibrio.</p>

	Le figure ad otto della Palla con movimenti circolari del braccio(a): devono essere completate due circonduzioni consecutive delle braccia
	Deve essere una ripresa da <b>un lancio alto</b> ( <u>non</u> da piccolo lancio /respinta) <b>senza un aiuto aggiuntivo del corpo, inclusa la seconda mano.</b>
	<i>Un palleggio attivo consiste in un rilascio attivo (la ginnasta spinge la palla a terra) e una ripresa. Gli elementi in cui la palla cade passivamente a terra non appartengono ad alcun gruppo tecnico attrezzo.</i>
	Rotazioni della mano(i) attorno alla Palla (è richiesta minimo 1 rotazione): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un movimento di rotazione della mano attorno alla Palla con le dita della mano unite (insieme) in modo naturale</li> <li>• La Palla è in costante contatto con la mano (non c'è una fase di volo)</li> <li>• Le(a) rotazioni(e) devono essere eseguite con <b>tutta la mano (non solo con la punta delle dita)</b></li> </ul>
	Rotazione(i) libera della Palla su una parte del corpo (è richiesta minimo 1 rotazione)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento della Palla al suolo</li> <li>• Rotolamento del corpo sulla Palla al suolo: questo rotolamento può essere piccolo o lungo)</li> </ul>

### 3.6.2. CLAVETTE

Nr. richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	✕ Moulinet(s): un moulinet consiste in minimo 4-6 piccoli circoli delle Clavette in décalage, alternando ogni volta polsi/mani con e senza incrocio, (Clavette) tenute per l'estremità (piccola testa)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette (separate o incastrate) o attorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta</li> <li>• Battute (min.1)</li> </ul>
2	⇒ Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa: di entrambe simultaneamente o in alternanza	 Piccolo lancio di due Clavette incastrate
1	+ Movimenti Asimmetrici delle due clavette	 Lungo rotolamento su minimo due grandi segmenti del corpo con una o due Clavette   Rotolamento di una o due Clavette su una parte del corpo o al suolo
1	○ Piccoli circoli (min. 1) simultanei o alternati, con entrambe le clavette, <b>una clavetta per mano tenute all'estremità (piccola testa)</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 Clavetta</li> <li>• Piccoli circoli (min. 1) di entrambe le clavette tenute in una sola mano</li> </ul>

Spiegazioni	
<p>La tipica caratteristica Tecnica è il maneggio delle due Clavette insieme, una in ogni mano, e questo lavoro deve essere predominante nella composizione. Qualsiasi altra forma di impugnatura delle Clavette non deve essere predominante, come l'impugnatura al corpo delle Clavette o al collo o delle due clavette unite insieme.</p>	
<p>Battute, rotolamenti, rotazioni, rimbalzi o scivolamenti non devono predominare nella composizione</p>	
✕	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un "moulinet" è composto da un minimo di 4 piccoli circoli delle Clavette (<b>Esempio:</b> 2 su ogni lato) in décalage e alternando ogni volta l'incrocio e il non incrocio dei polsi. Le mani devono essere il più possibile vicine tra loro.</li> <li>• I moulinets possono essere eseguiti sul piano verticale o orizzontale:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moulinets Verticali - l'impulso del circolo può essere sia verso il basso che verso l'alto</li> <li>• Moulinets orizzontali - l'impulso del circolo può essere sia verso destra che verso sinistra</li> </ul> </li> <li>• I moulinets possono essere in serie da due circoli o in serie da tre circoli:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Due-circoli (doppio) Moulinets - min. 4 piccoli circoli alternati delle Clavette (due su ogni lato). Polso/mano incrociato, poi senza incrocio.</li> <li>• Tre-circoli (triplo) Moulinets - 6 piccoli circoli alternati delle Clavette (3 su ogni lato con incrocio ogni volta delle mani).</li> </ul> </li> </ul>
+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve essere eseguito con diversi movimenti di ogni Clavetta per forma o ampiezza e piano di lavoro o direzione</li> <li>• I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti non sono considerati movimenti Asimmetrici perché hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.</li> <li>• <b>La Battuta non ha un chiaro piano/direzione di lavoro e non può far parte dei movimenti asimmetrici.</b></li> <li>• <b>Le Clavette devono essere una in ogni mano (non lanci)</b></li> <li>• <b>I lanci asimmetrici e a "Cascade" delle due Clavette non incastrate non sono considerati movimenti Asimmetrici</b></li> </ul> <p>Nota: <b>Non include i grandi lanci asimmetrici delle due Clavette</b></p>



*Rotolamento di una o due Clavette su una parte del corpo o al suolo*  
*Rotolamento di una Clavetta: movimento di rotazione attorno al proprio asse*

### 3.6.3. NASTRO



Nr. richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali (min. 4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in aria o al suolo</li> </ul> <p>E/O</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>“Spadaccino” (min. 4-5 anelli)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento di rotazione della bacchetta del nastro attorno alla mano</li> <li>Avvolgimento (svolgimento)</li> <li>Movimento del Nastro attorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con differenti parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito, ecc.) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante i “Tour Lent”)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Media circonduzione del Nastro</li> <li>Spirali al suolo attorno alla bacchetta</li> </ul>
2	 <p>Serpentine (min. 4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Media circonduzione del Nastro</li> <li>Spirali al suolo attorno alla bacchetta</li> </ul>
1	 <p>“Boomerang”: abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del Nastro, e ripresa della bacchetta</p>	 <p>Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo</p>  <p>Lungo rotolamento della bacchetta su minimo due grandi segmenti del corpo</p>
1	 <p>“Echappé”: rotazione della bacchetta durante il suo volo</p>	 <p>Passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro di tutto il corpo o una parte</p>

#### Spiegazioni

Tutti gli elementi non specifici della tecnica del Nastro non devono essere predominanti nella composizione. (Esempi: avvolgimenti/svolgimenti, scivolamento della bacchetta, respinta/spinta)

Generalmente dopo un lancio, il Nastro deve essere ripreso alla fine della bacchetta; è comunque permesso riprendere intenzionalmente il Nastro per la stoffa in una zona approssimativamente di 50 cm dall'aggancio (snodo), a condizione che questa ripresa sia giustificata dal movimento successivo o dalla posa finale.

	<p>“Spadaccino”: l'intera bacchetta, insieme al braccio, passano nel disegno a spirale formato dal Nastro (la bacchetta è come la “spada”); l'uscita della bacchetta dal disegno a spirale è facoltativa: si può tornare indietro con il braccio/bacchetta o terminare con un piccolo lancio/echappé</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un abbandono (lancio) della bacchetta in volo/al suolo: la coda del Nastro è tenuta ad una mano(i) o da un'altra parte del corpo, di seguito richiamo indietro con o senza battuta della bacchetta al suolo (per il Boomerang in volo) e ripresa della bacchetta</li> <li>L'abbandono/ lancio della bacchetta può includere o uno scorrimento della stoffa del Nastro nella mano o sul/nel corpo (senza lasciare la stoffa <b>dalla</b> mano) o un abbandono/ lancio completo del Nastro prima di prendere immediatamente la coda per richiamare la bacchetta</li> <li>Se la stoffa del Nastro è completamente libera durante la preparazione (circoli/oscillazione) e al rilascio della bacchetta, questo non è un Boomerang ma un lancio.</li> <li>Un elemento che consiste solo nel tirare indietro la bacchetta (senza lancio) non corrisponde alla definizione di “Boomerang”</li> <li>Un Boomerang può essere eseguito con uno o più richiami indietro prima di prendere la bacchetta. Tutte le azioni tra il rilascio iniziale e la ripresa della bacchetta appartengono ad uno e allo stesso elemento tecnico dell'attrezzo (non 2 o più boomerang separati).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minimo due grandi segmenti corporei devono passare attraverso il disegno del Nastro (Esempio: testa/collo + tronco; braccio + tronco; tronco + gambe, ecc.)</li> <li>Il passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passando dentro senza uscire o viceversa.</li> </ul>
	<p>“Echappé” è un tipo di <b>piccolo lancio</b> che comprende <b>la rotazione della bacchetta in volo</b>; la tecnica di rotazione della bacchetta in volo è possibile anche per un lancio alto e sarà valutato come lancio alto (non come Echappé) in relazione alla sua altezza.</p>

### 3.7. Tabelle riassuntive degli Elementi Tecnici Non-Fondamentali validi per tutti gli attrezzi:

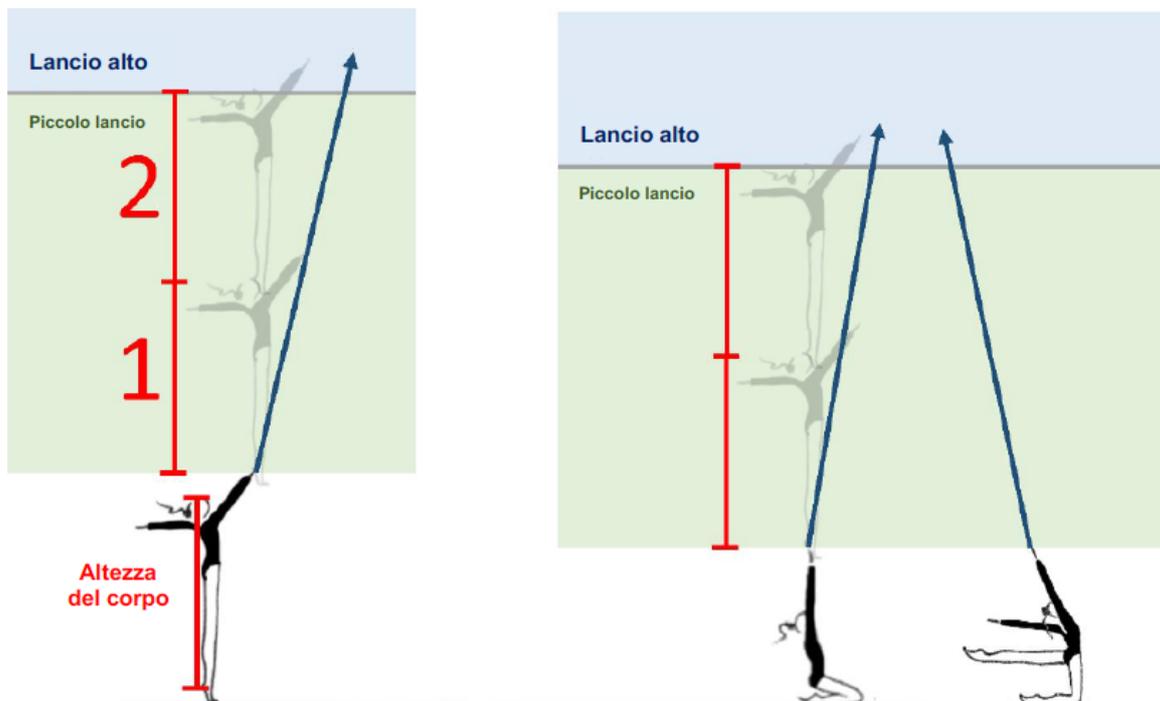


#### 3.7.1. Lanci Alti e riprese degli attrezzi

	Lancio Alto degli attrezzi: <i>più di due volte l'altezza della ginnasta in piedi</i>
	Lancio Alto delle due Clavette
	Ripresa dell'attrezzo dal volo di un Lancio Alto
	Ripresa delle 2 Clavette dal volo di un Lancio Alto

Spiegazioni	
Cosa significa "ripresa dal volo"?	Una volta che l'attrezzo è lanciato, è in volo libero nell'aria. La <u>ripresa</u> è recuperare l'attrezzo da questo volo. Se invece la ginnasta lascia intenzionalmente rimbalzare l'attrezzo al suolo prima di riprenderlo, questa non sarà considerata una ripresa ma un rimbalzo.
Potresti per favore chiarire cosa si intende per altezza dei lanci: da quale punto viene misurata l'altezza del lancio?	L'altezza del lancio è misurata dal punto in cui l'attrezzo viene lanciato.

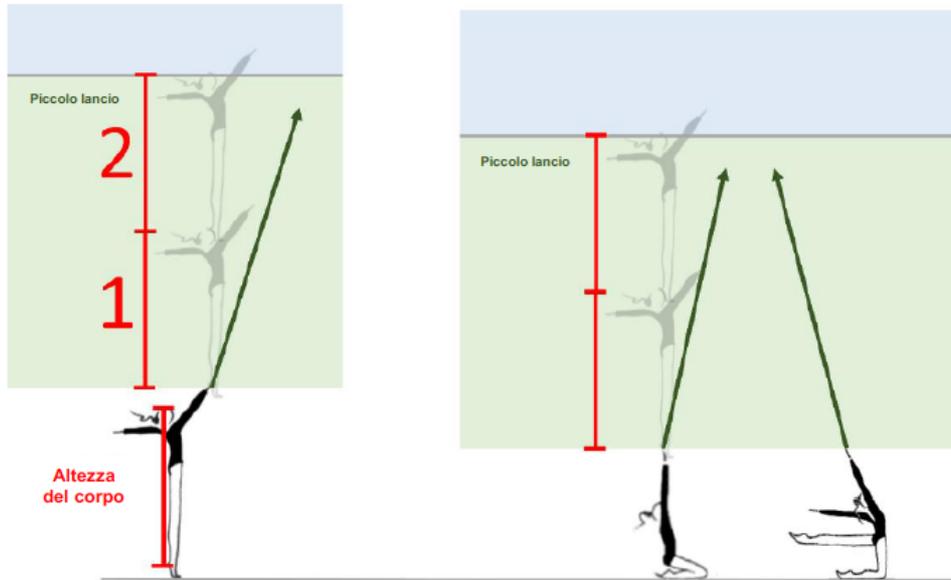
#### Esempio 1: Lancio Alto



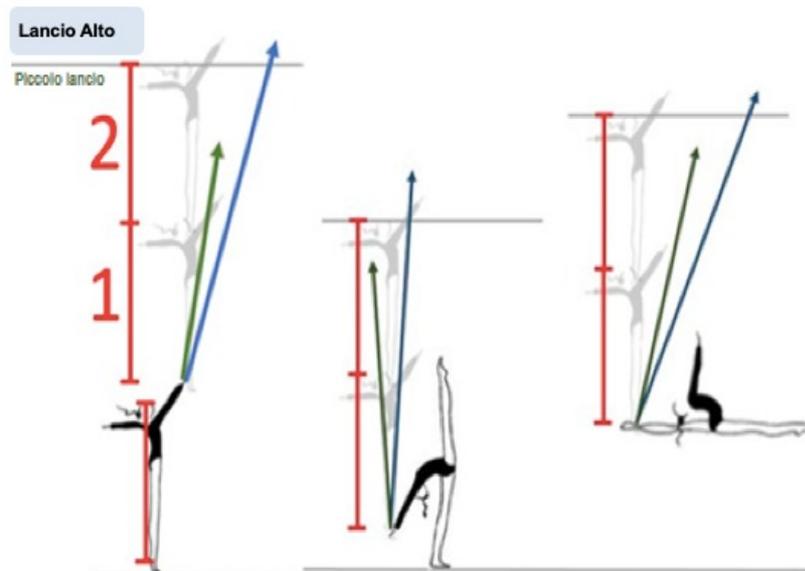
### 3.7.2. Piccoli lanci e ripresa degli attrezzi

→	<p><b>Piccoli lanci e ripresa degli attrezzi dal volo: vicino al corpo, non più di due volte l'altezza della ginnasta in piedi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Con lancio/spinta/respinta in volo</li><li>• Con rimbalzo su una parte del corpo</li><li>• Con attrezzo caduto dall'alto (caduta libera)</li><li>• Per lancio di una Clavetta: con o senza rotazione di 360°</li></ul> <p><b>Nota: Un piccolo lancio di due clavette senza una rotazione di 360° di entrambe le Clavette non è un valido elemento tecnico dell'attrezzo.</b></p>
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Esempio 2: Piccolo lancio



#### Esempio 3: Altezze dei lanci: Lanci Alti e piccoli quando il corpo è in movimento durante il lancio



### 3.7.3. DB sotto il volo degli attrezzi o boomerang

	<p><b>DB eseguita sotto il volo dell'attrezzo da un lancio alto o boomerang</b></p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------

**3.7.4. MANEGGIO DELL'ATTREZZO** significa che l'attrezzo deve essere in movimento

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grandi circonduzioni</li> <li>• Figure a otto (<b>non per la Palla</b>)</li> <li>• Trasmissione dell'attrezzo <b>attorno</b> a qualsiasi parte del corpo o sotto la gamba(e) dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o all'altra parte del corpo</li> <li>• <b>Trasmissione senza l'aiuto delle mani</b> con <b>almeno due differenti parti del corpo (non le mani)</b></li> <li>• <b>Passaggio sopra</b> l'attrezzo con tutto il corpo o una parte <b>senza trasmissione</b> dell'attrezzo dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o altra parte del corpo</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Spiegazioni	
	<p><i>Media o grande circonduzione: l'attrezzo deve eseguire un <b>cerchio completo di 360°</b></i></p> <p><i>Figure a otto: i due cerchi consecutivi devono essere completi</i></p>

**3.7.5. EQUILIBRIO INSTABILE:** Un difficile rapporto corpo-attrezzo con rischio di perdita dell'attrezzo, definito in tre sottogruppi:

1. Attrezzo in equilibrio libero (non schiacciato) su una piccola superficie
2. Attrezzo tenuto tra due piccoli segmenti del corpo
3. Attrezzo libero appeso/sospeso

**3.7.5.1. Attrezzo in equilibrio libero (non schiacciato) su piccole superfici e segmenti: con o senza rotazione**

Esempi: piccole superfici e segmenti (non schiacciato)	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">      </div> <div style="width: 75%;"> <p><b>Pianta del piede</b></p> <p><b>Palmo aperto: solo durante una DB con rotazione <u>con la Palla</u></b></p> <p><b>Petto: solo <u>con la Palla</u> quando non è schiacciata da un altro Segmento corporeo</b></p> <p><b><u>Collo (non la schiena): solo durante una DB con rotazione</u></b></p> <p>Una Clavetta tenuta in una posizione di "equilibrio instabile" è considerata valida come equilibrio instabile quando la seconda Clavetta esegue un movimento tecnico; <b>non valido per due Clavette incrociate sul collo</b></p> <p><b>Una Clavetta in equilibrio sull'altra Clavetta è considerata in equilibrio instabile durante una DB di rotazione;</b></p> </div> </div>

Esempi e Spiegazioni: palmo aperto			
			
Esecuzione corretta	Palla appoggiata all'avambraccio	Palla appoggiata all'avambraccio e schiacciata	Palla afferrata e schiacciata
No penalità	ET - 0,1 p.	ET - 0,1 p.	ET - 0,1 p.
 valido	 valido	 Non valido	 Non valido

3.7.5.2. Attrezzo tenuto tra due piccoli segmenti del corpo: con o senza rotazione

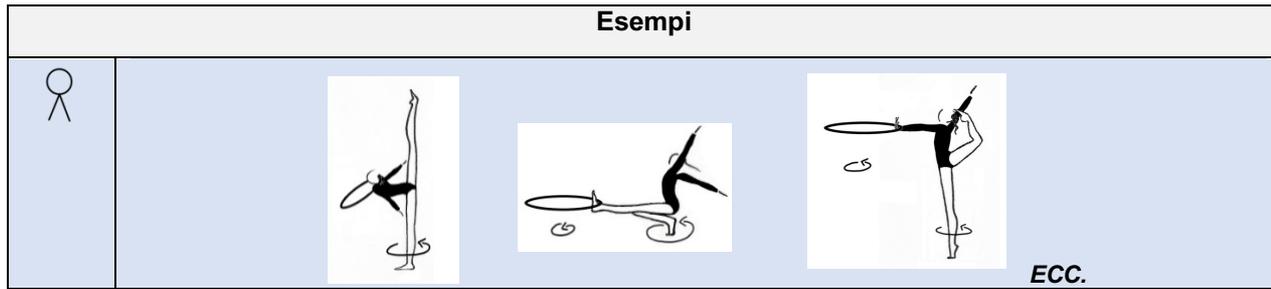
Esempi	
	  <p>ECC...</p>

Esempi: Attrezzo tenuto tra un piccolo e un grande segmento del corpo solo durante un elemento di rotazione	
	      <p>Valido solo se tenuto tra un piccolo e/o grande segmento <u>durante una rotazione</u></p>

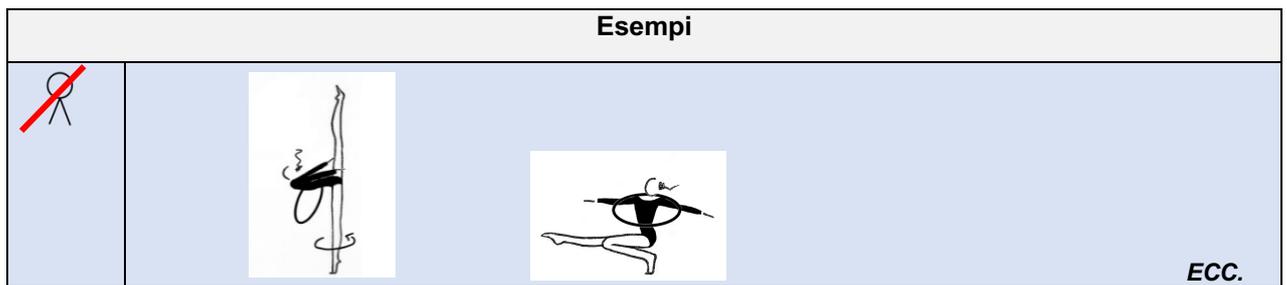
**Nota: Eccezione per gli attrezzi schiacciati:** la Palla (o qualsiasi altro attrezzo) schiacciata tra il braccio e un'altra parte del corpo non è valida con equilibrio instabile indipendentemente dalla presenza di un movimento di rotazione

Esempi: NON VALIDO	
	   <p>ECC.</p>

3.7.5.3. **Attrezzo libero appeso/sospeso: solo durante una DB con elemento di rotazione (non schiacciato)**

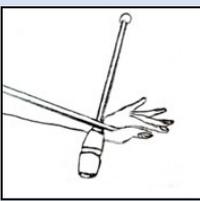
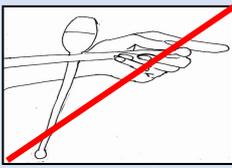


**Nota:** l'attrezzo appoggiato su un segmento corporeo con l'aiuto aggiuntivo delle braccia non è valido come "attrezzo/sospeso liberamente" in posizione di equilibrio instabile



3.7.6. **Posizioni di equilibrio instabile considerate uguali e differenti:**

Spiegazioni	
 	<p style="text-align: center;"><b>Uguale</b></p> <p>Durante le Difficoltà di Rotazione, la Palla tenuta di <b>fronte con la mano sinistra</b> e poi tenuta di <b>fronte con la mano destra</b> è considerata la stessa posizione</p> <p style="text-align: center;"><b>Differente</b></p> <p><b>Differenti posizioni instabili</b> della Palla tenuta sulla mano aperta durante una <b>DB</b> di rotazione: il braccio <b>deve essere chiaramente avanti, laterale, in alto</b>, ecc., o deve visibilmente <b>cambiare la posizione di equilibrio instabile</b> da una mano all'altra <u>durante la rotazione</u></p> <p><b>Esempi:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p><i>Visibile cambio da una mano all'altra</i></p> </div>

	<p style="text-align: center;"><b>Differente</b></p> <p><b>Differenti posizioni di equilibrio instabile</b> per una clavetta tenuta dall'altra <b>sul lato esterno della mano durante una DB di rotazione. La posizione del braccio deve cambiare <u>davanti al corpo o lateralmente al corpo</u> per essere considerate differenti:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Lato esterno</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>Lato interno della mano non è considerato come un equilibrio instabile</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.8. Attrezzo Statico

**3.8.1.** L'attrezzo deve essere in movimento o in posizione di equilibrio instabile, non semplicemente tenuto/schiacciato per un lungo tempo

**3.8.2.** L'attrezzo è statico quando è tenuto/schiacciato:

- “*Attrezzo tenuto*” significa che l'attrezzo è tenuto saldamente con una o due mani e/o con una o più parti del corpo (non in posizione instabile)
- Attrezzo tenuto “*per lungo tempo*” significa **per più di 4 secondi**

**3.8.3.** Non è ammesso un appoggio statico sull'attrezzo (difetto di composizione o di esecuzione). È tuttavia permesso eseguire elementi pre-acrobatici con l'attrezzo appoggiato al suolo tenuto tra le mani, per un brevissimo tempo (**non più di 4 secondi**).

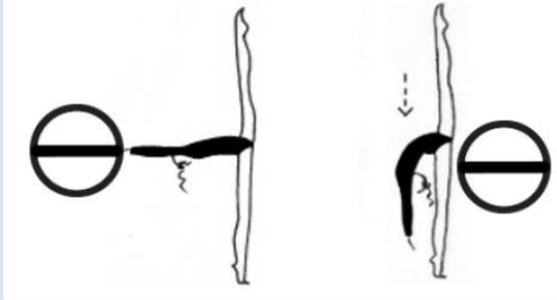
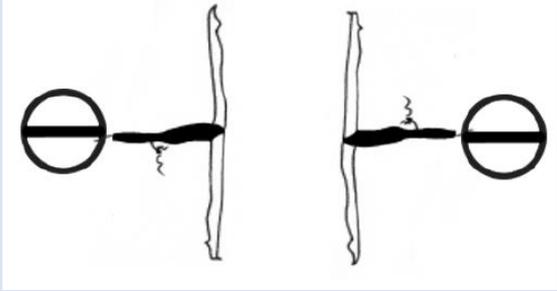
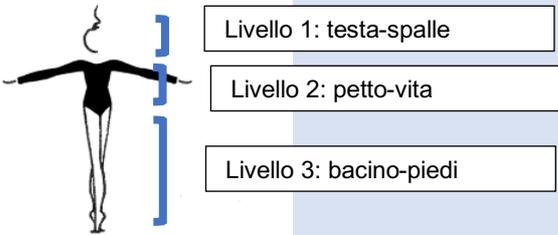
**Esempio:** rovesciarsi indietro con l'aiuto delle due mani, le Clavette una in ogni mano appoggiate tra il suolo e le mani (l'elemento pre-acrobatico può essere eseguito anche con l'appoggio su una mano con la Clavetta nella stessa posizione).



**3.8.4.** Un elemento pre-acrobatico eseguito interamente in appoggio sugli attrezzi senza contatto di alcuna parte del corpo con il suolo non è consentito. Gli elementi pre-acrobatici eseguiti con questa modalità non saranno validi come criteri in una corrispondente Difficoltà



3.9. Gli elementi tecnici attrezzo devono essere differenti durante le DB:

Spiegazioni	
<p><b>Gli elementi tecnici sono differenti se vengono eseguiti:</b></p>	<p><b>Su differenti piani</b></p> <p><b>In differenti direzioni:</b>  <i>Lavoro dell'attrezzo in differenti direzioni (es. avanti, indietro)</i>  <i>Differenti direzioni rispetto al corpo (es. davanti al corpo, dietro il corpo):</i>  <i>Esempio 1: Differenti direzioni rispetto al corpo = elementi differenti:</i></p>  <p><i>Esempio 2: Stessa direzione rispetto al corpo = elementi non differenti:</i></p> 
	<p><b>Su differenti livelli</b></p>  <p>Livello 1: testa-spalle          Livello 2: petto-vita          Livello 3: bacino-piedi</p>
	<p><b>Con differenti ampiezze:</b></p> <p><i>Il maneggio dell'attrezzo eseguito con la mano/polso crea una piccola ampiezza</i></p> <p><i>Il maneggio dell'attrezzo eseguito con il gomito crea una media ampiezza</i></p> <p><i>Il maneggio dell'attrezzo eseguito con tutto il braccio, che può includere il busto, crea una grande ampiezza</i></p>
	<p><b>Sopra, attraverso o su differenti parti del corpo</b></p>
	<p><b>Differenti tecniche dei lanci</b></p>
<p><b>Esempio:</b> una ginnasta esegue un palleggio sotto la gamba durante un salto Jeté dalla mano destra alla mano sinistra e dopo durante un equilibrio esegue un palleggio frontale della Palla. Questi palleggi sono differenti perché sono eseguiti in direzioni differenti</p>	

### 3.9.1. Elementi identici d'attrezzo

3.9.1.1. Le **DB** eseguite con un elemento tecnico d'attrezzo identico non saranno valide; solo la prima **DB** con l'elemento tecnico (in ordine di esecuzione) sarà valutata. **(Nessuna Penalità)**. **Ogni DB per essere valida deve essere presentata con almeno un nuovo elemento di attrezzo (non eseguito in precedenza nell'esercizio); elementi aggiuntivi dell'attrezzo possono essere ripetizioni.**

**Esempio:** se la ginnasta esegue lo stesso palleggio della Palla durante un salto e poi durante un Equilibrio, l'Equilibrio non sarà valido.

**Esempio:** se la ginnasta esegue spirali del Nastro durante un Pivot e poi in un'altra parte dell'esercizio esegue un altro Pivot con le stesse spirali, il secondo Pivot (in ordine di esecuzione) non sarà valido.

**Esempio:** se una ginnasta esegue un salto con rotazione sotto il volo dell'attrezzo e poi in un'altra parte dell'esercizio esegue un Pivot sotto il volo dell'attrezzo, il Pivot non sarà valido.

**Esempio:** se una ginnasta esegue spirali + grande circonduzione sopra la testa in un Equilibrio Fouetté e poi in un'altra parte dell'esercizio esegue un altro Pivot con la stessa grande circonduzione sopra la testa, il Pivot non sarà valido.

3.9.1.2. Gli elementi d'attrezzo identici eseguiti su due differenti **DB** (dello stesso o differente Gruppo Corporeo) non sono considerati elementi d'attrezzo "differenti".

3.9.1.3. Gli elementi d'attrezzo identici eseguiti con la mano destra e successivamente con la mano sinistra non sono considerati elementi d'attrezzo "differenti".

3.9.1.4. Per gli Equilibri Fouetté, è richiesto un elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale in una qualsiasi fase dell'Equilibrio per convalidare la **DB, che non può essere una ripetizione secondo il #3.9.1.**; fintantoché questo requisito è soddisfatto, è possibile eseguire ulteriori elementi d'attrezzo.

### 3.9.2. Requisito speciale relativo agli elementi tecnici d'Attrezzo permessi nella serie di Salti e Pivot:

3.9.2.1. È possibile ripetere un identico maneggio d'attrezzo durante una serie di Salti e Pivot e ogni Salto o Pivot nella serie è valutato singolarmente.

Esempio: serie di Salti		
		
Valido: 0.50	Valido: 0.50	Valido: 0.50

#### 4. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

4.1. **Definizione:** una combinazione di un lancio alto, 2 o più elementi dinamici con rotazione e una ripresa dell'attrezzo

4.2. **Requisiti:**

4.2.1. Saranno valutati **massimo 5 R** nell'esercizio **in ordine cronologico**

4.2.2. **R** deve avere **tre componenti** e sarà valido solo quando tutte queste tre componenti sono soddisfatte:

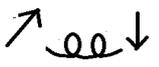
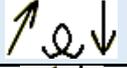
4.2.2.1. **Lancio alto** dell'attrezzo (**più di due volte l'altezza della ginnasta**) eseguito prima della prima rotazione o durante la prima rotazione. **Un piccolo lancio non è valido** (#3.7.1; 3.7.2).

4.2.2.2. **Minimo due elementi dinamici di rotazione del corpo completi** ("rotazioni di base")

- Minimo due rotazioni di base con 360° ognuna devono essere eseguite sotto il volo dell'attrezzo
- Le due rotazioni di base devono essere eseguite senza interruzione (ovvero passi aggiuntivi tra le due rotazioni) in qualsiasi fase del **R**
  - Una pausa senza alcun passo o spostamento non è un'interruzione ed è tollerata
- Per passi aggiuntivi eseguiti a causa di una traiettoria imprecisa prima o dopo le due rotazioni di base valide: **R** valido, Penalità **E**

4.2.2.3. **Ripresa dell'attrezzo dopo la rotazione finale o coordinata con qualsiasi fase della rotazione finale.**

- **Nota per Cerchio e Palla:** l'attrezzo può essere ripreso direttamente dopo un rimbalzo al suolo, a condizione che il rimbalzo non sia superiore al livello del ginocchio e la ripresa sia eseguita senza mani. **R con un rimbalzo più alto del livello del ginocchio o un rimbalzo preso con la(e) mano(i) non è valido.**
- **Nota per il Nastro:** qualsiasi parte della bacchetta deve essere ripresa per essere valida (possibile penalità di Esecuzione per ripresa errata).

Spiegazioni: Requisiti		
Elemento R	Spiegazione	Validità
	Lancio alto, due rotazioni di base sotto il volo, ripresa	R2
	Lancio alto, due rotazioni di base sotto il volo, due passi, ripresa	R2 Requisiti soddisfatti; Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con due passi
	Lancio alto, una rotazione di base sotto il volo, ripresa	Non Valido: Solo una rotazione sotto il volo
	Lancio alto durante una rotazione, ripresa durante una rotazione	Non Valido: No rotazione sotto il volo
	Lancio alto, prima rotazione di base sotto il volo, ripresa durante la seconda rotazione di base	Non Valido: Solo una rotazione sotto il volo
	Lancio alto sulla prima rotazione, una rotazione sotto il volo, ripresa	Non Valido: Solo una rotazione sotto il volo
	Lancio alto, prima rotazione di base, passi aggiuntivi, seconda rotazione di base, ripresa	Non valido: Interruzione (due passi aggiuntivi) tra le due rotazioni di base, Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con 2 passi

### 4.2.3. Rotazioni di base

Le due **rotazioni di base** del corpo devono essere eseguite:

- Sotto il volo dell'attrezzo
- Con **360° completo per ciascuna rotazione**
- Senza interruzione (passi aggiuntivi tra le due rotazioni)
- Intorno a qualsiasi asse
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo

**4.3. Tipi di rotazioni del corpo: le due rotazioni di base e le eventuali rotazioni aggiuntive** possono essere qualsiasi versione dei seguenti gruppi di elementi con rotazione di 360° completa elencati nelle tabelle corrispondenti:

- Elementi Pre-Acrobatici
- Rotazioni Verticali (includere DB con rotazione 360° o più con valore 0.10)
- **DB** con rotazione di 360° o più con un valore di 0.20 o più (Vedere Tabelle **DB # 9;** 13)

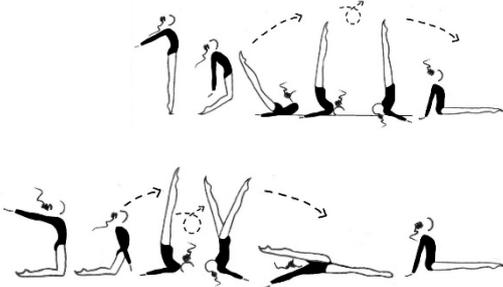
#### 4.3.1. Quando **R** viene eseguito con **DB**:

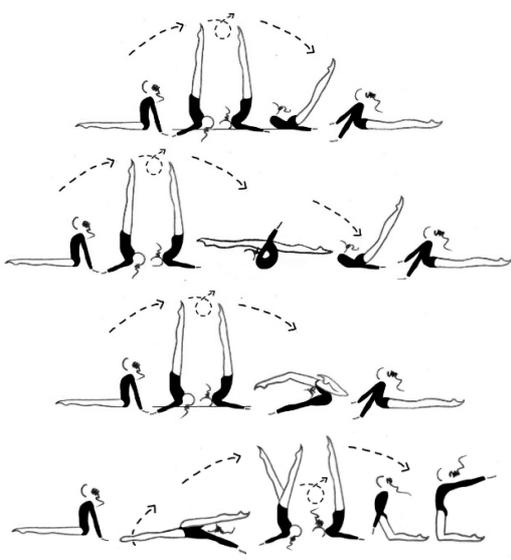
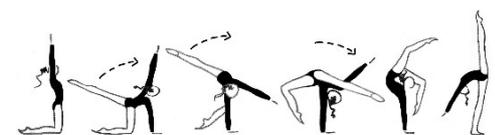
- 4.3.1.1. La **DB** che può includere più rotazioni da un singolo impulso conta come una rotazione tranne che per tour plongé eseguiti con passi intermedi (# 4.8.4)
- 4.3.1.2. **Un tentativo di DB con rotazione, eseguito in modo non valido, non conta come rotazione né come criterio DB (R valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione).**
- 4.3.1.3. **Una DB con rotazione di 180° non conta come rotazione né come criterio DB (R valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione).**
- 4.3.1.4. **Una ripetizione di una DB con rotazione non conta come rotazione né come criterio DB (R valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione).**

### 4.3.2. Elementi Pre-Acrobatici

Nr	Gruppo	Esempi di opportunità di variazione
1	Rovesciamento avanti	<p>Posizione di partenza: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Supporto intermedio: Una mano, due mani, gomiti, capo, ecc.</p> <p>Posizione di arrivo: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Movimenti delle gambe: Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in ogni fase, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flessso(e)</p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 

2	<b>Rovesciamento indietro</b>	<p>Posizione di partenza: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Supporto intermedio: Una mano, due mani, gomiti, capo, ecc.</p> <p>Posizione di arrivo: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Movimenti delle gambe: Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in ogni fase, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 
3	<b>Ruota</b>	<p>Posizione di partenza: In piedi, in ginocchio, ecc.</p> <p>Supporto intermedio: Una mano, due mani, gomiti, capo, petto, collo, ecc.</p> <p>Posizione di arrivo: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Movimenti delle gambe: Spaccata frontale, gambe unite in ogni fase, cambio di gambe, con battuta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p> <p><b>Nota: le ruote che terminano in una posizione sdraiata al suolo sono accettate come rotazioni complete (360°).</b></p>
4	<b>Capovolta avanti</b>	<p>Posizione di partenza: In piedi, in ginocchio, ecc.</p> <p>Tecnica: Sul capo, su una spalla, ecc.</p> <p>Posizione di arrivo: In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, ecc.</p> <p>Movimenti delle gambe: Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p>
5	<b>Capovolta indietro</b>	<p>Posizione di partenza: In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Tecnica: Sul capo, sulla spalla, ecc.</p> <p>Posizione di arrivo: In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, posizione biche, ecc.</p> <p>Movimenti delle gambe: Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p>

6	<b>Capovolta sul petto in avanti</b>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In piedi, in ginocchio, decubito, ecc.</p> <p>In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.</p> <p>Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 
7	<b>Capovolta sul petto indietro</b>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In piedi, in ginocchio, ecc.</p> <p>Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.</p> <p>Gambe unite, in successione, separate, ecc, con passaggio ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 
8	<b>Pesce avanti (arco dorsale rotolamento sul petto, passaggio sulla spalla con movimento a kip, rotolamento sulla schiena)</b>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In piedi, in ginocchio, ecc.</p> <p>Seduti, ecc.</p> <p>Gambe unite, in successione, con spaccata, a bicicletta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p> <p><b>Nota: i Pesci che iniziano o terminano in una posizione sdraiata al suolo sono accettati come rotazioni complete (360°).</b></p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 

<p>9</p>	<p><b>Pesce indietro (“Impennata”)</b></p> <p><b>(rotolamento sulla schiena, passaggio sulla spalla con movimento a kip, arco dorsale con rotolamento sul petto)</b></p>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In piedi, seduti, ecc.</p> <p>Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.</p> <p>Gambe unite, in successione, con spaccata, a bicicletta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flessa(a)</p> <p><b>Nota: i Pesci che iniziano o terminano in una posizione sdraiata al suolo sono accettati come rotazioni complete (360°).</b></p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 
<p>10</p>	<p><b>Rotazione laterale con passaggio in ponte, che termina con uno slancio in spaccata</b></p>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In ginocchio, in piedi, ecc.</p> <p>In piedi</p> <p>Grand écart con busto indietro nella posizione in piedi</p> <p><b>Nota: questo è solo un elemento pre-acrobatico, la posizione finale non è una DB.</b></p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 

11	<b>Rotazione laterale con busto flesso indietro (es: Kudriatseva, Ralenkova)</b>	<p>Posizione di partenza: In piedi, in ginocchio, ecc.</p> <p>Supporto intermedio: Una mano, due mani, gomiti, petto, ecc.</p> <p>Opzioni di supporto: Con passaggio in ponte su 1-2 gambe, o con le gambe sollevate dal suolo</p> <p>Posizione di arrivo: In piedi, in ginocchio, decubito, ecc.</p> <p>Movimenti delle gambe: Gambe unite, in successione, con spaccata, ecc, con ginocchio(a) tese(e) o flesso(e)</p> <p><b>Nota: questo elemento è valutato dal momento in cui la ginnasta comincia ad inarcarsi indietro in ponte. La rotazione deve continuare sulle ginocchia, senza interruzione, per completare i 360°.</b></p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 
12	<b>Saut plongé</b>	<p>Fase di Volo: Con apertura 180°, senza apertura 180°</p> <p>Tecnica: Dritto, su una spalla, ecc.</p> <p>Posizione di arrivo: In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.</p> <p>Movimenti delle gambe: Ginocchia tese o flesse, gambe in successione (per la capovolta)</p>
13	<b>Rotazione con una gamba in alto (come un tour plongé ma non DB)</b>	<p>Fase intermedia: Con il busto all'orizzontale o più basso, con o senza aiuto della mano</p> <p>Posizione di arrivo: Busto flesso/sollevato in differenti direzioni, finendo al suolo, ecc.</p> <p>Movimenti delle gambe: Con ginocchio(a) flesso(e) in ogni fase, o con ginocchia tese (ma non DB tour plongé )</p>

**Nota sul Saut Plongé:** Questo elemento pre-acrobatico consiste in un salto (è richiesta la fase di volo; non è richiesta la spaccata) con busto flesso avanti seguito direttamente da una capovolta:

- Un Saut plongé può essere eseguito in **R** come prima rotazione; è richiesta minimo una rotazione aggiuntiva per soddisfare le due Rotazioni di Base.
- Il criterio "Cambio di livello"  $\mathbb{Z}$  è valido quando si usa il Saut plongé durante **R**.

**Esempio:** "Saut plongé" seguito direttamente da un'altra capovolta/rotazione = **R2**  $\mathbb{Z}$

**4.3.3.** Se una ginnasta cambia l'asse o la tecnica di rotazione del corpo durante un elemento pre-acrobatico, la prima fase della rotazione del corpo definisce la classificazione dell'elemento pre-acrobatico.

- **Esempio:** Rovesciamento avanti che termina lateralmente come una ruota = rovesciamento avanti
- **Esempio:** Rotazione laterale con busto flesso indietro che termina rotolando sul petto = rotazione laterale

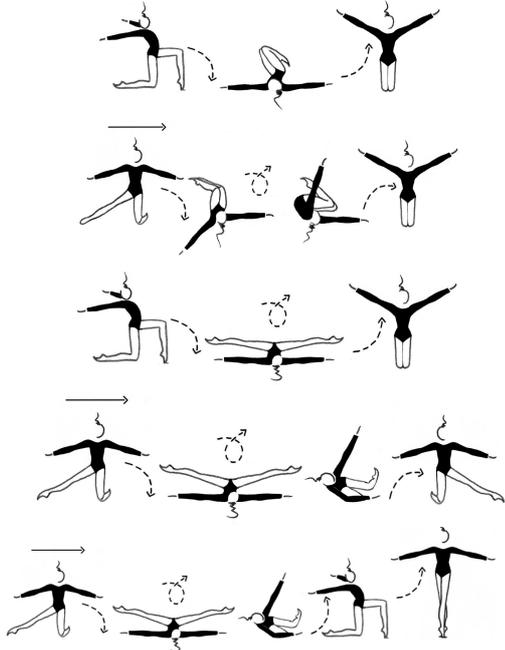
**4.3.4. Ciascun gruppo di elementi pre-acrobatici può essere utilizzato una volta in R,** o isolato, o in una serie, o ripetuto all'interno di un **R** in qualsiasi ordine. Se un gruppo di elementi pre-acrobatici è ripetuto (isolato o in serie) in **un altro R** (indipendentemente da una differente variazione) **questo R non sarà valido.**

**4.3.5.** Tutti i gruppi di elementi pre-acrobatici autorizzati possono essere inseriti nell'esercizio a condizione che siano eseguiti di passaggio, senza tempo di volo o senza fermarsi in posizione verticale **tranne che per una breve pausa (non più di 1 secondo) per riprendere l'attrezzo durante l'elemento**

Il tempo di volo o le fermate in posizione verticale (**più di 1 secondo**) sono tecniche non autorizzate di elementi pre-acrobatici. In questo caso l'elemento pre-acrobatico non è valido. **Penalità di Esecuzione 0.30.**

#### 4.3.6. Rotazioni verticali

Nr	Gruppo	Esempi di possibili variazioni
1	<b><u>Volo:</u></b> <b>Salto/saltello/saltello con giro</b>	Posizione delle gambe a libera scelta (tese o flesse) durante il volo
2	<b><u>In piedi: 2 piedi</u></b> <b>Passi con rotazione o rotazione con due piedi al suolo</b>	Posizioni delle gambe e/o del busto a libera scelta con forma fissata o forma dinamica  <i>Include tutte le rotazioni che richiedono un passaggio sulla gamba successiva per completare 360° (esempio: piqué)</i>
3	<b><u>In piedi: 1 piede</u></b> <b>Passi con rotazione o rotazione con un piede al suolo</b>	Posizioni delle gambe e/o del busto a libera scelta con forma fissata o forma dinamica  <i>Include tutte le rotazioni che possono essere completate (360°) su una gamba, anche se la ginnasta utilizza un passo per collegarsi alla rotazione successiva</i>
4	<b><u>Seduti:</u></b> <b>Capovolta laterale, con o senza passaggio in spaccata/gambe divaricate</b>	Busto in posizione verticale; la rotazione può iniziare in piedi o seduti ma termina sempre in una posizione al suolo.  Posizione delle gambe a libera scelta, compreso l'eventuale passaggio in qualsiasi posizione di spaccata  <i>Nota: Una capovolta laterale seduti appartiene al gruppo "seduti" indipendentemente dalla posizione di partenza: due capovolte laterali seduti che iniziano in piedi non danno "cambio di livello".</i>

5	<p><b><u>Decubito:</u></b></p> <p><b>Capovolta laterale</b></p>	<p>Il corpo ruota lateralmente al suolo dall'inizio alla fine della rotazione. Posizione delle gambe a libera scelta</p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 
---	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.3.7. Ciascun gruppo di Rotazioni Verticali può essere utilizzato **una volta in R**, o isolato, o in una serie, o ripetuto all'interno di un **R** in qualsiasi ordine. Se un gruppo viene **ripetuto** (isolato o in una serie) in **un altro R** (indipendentemente da una differente variazione) **questo R non sarà valido**.

4.4. **Valore:** il valore base di **R** (minimo due rotazioni di base con 360° completo per ciascuna rotazione): **0.20**

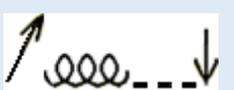
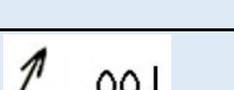
4.5. Il valore di base di **R** può essere aumentato utilizzando i criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi possono essere eseguiti durante il lancio dell'attrezzo, sotto il volo e/o durante la ripresa dell'attrezzo.

#### 4.6. Tabella riassuntiva dei Criteri Aggiuntivi per R durante il lancio e il volo dell'attrezzo

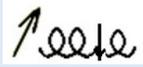
Durante il volo dell'attrezzo	
Simbolo	Criteri Aggiuntivi R + 0.10 o +0.20 ogni volta
R3 R4 ecc.	Rotazione del corpo aggiuntiva <b>completa di 360°</b> attorno a qualsiasi asse sul lancio, sotto il volo dell'attrezzo o con la ripresa coordinata con qualsiasi fase della rotazione finale
Z	Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo o cambiamento di livello* durante le rotazioni (in ogni R solo un criterio è valido: il cambiamento di asse o il cambiamento di livello - non entrambi)  *Due livelli: 1. volo/in piedi e 2. suolo
Serie +0.20	Una serie di tre o più rotazioni pre-acrobatiche identiche, senza interruzione attorno all'asse frontale o sagittale (#4.3.2) <b>sotto il volo; per tour plongé</b> (in qualsiasi direzione) <b>e salti en tournant</b> (vedere #4.8.4.1)

Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi per R durante il volo dell'attrezzo		
Elemento R	Spiegazione	Valore
	Lancio alto, tre rotazioni Chainé sotto il volo, ripresa	R3
	Lancio alto, tre capovolte sotto il volo, ripresa	R3 + 0.20 Serie di rotazioni identiche intorno all'asse orizzontale
	Lancio alto durante la 1ª rotazione di base, due rotazioni sotto il volo, ripresa	R3
	Lancio alto, due capovolte sotto il volo, ripresa mentre la ginnasta ruota ancora nella terza capovolta	R3 Serie non completata prima della ripresa

4.6.1. Le rotazioni aggiuntive sono valutate dopo le due rotazioni di base e saranno valide anche con passi aggiuntivi: tutti i criteri eseguiti correttamente saranno validi con una **Penalità** di Esecuzione per traiettoria imprecisa ed eventuali ulteriori falli tecnici.

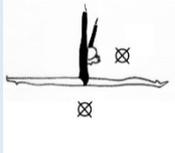
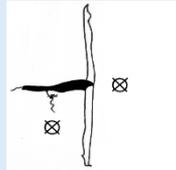
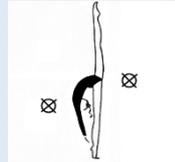
Spiegazioni		
	Lancio alto, tre rotazioni sotto il volo, tre passi, ripresa	R3 Requisiti realizzati; Penalità E 0.50 per traiettoria imprecisa con tre passi
	Lancio alto, due rotazioni di base senza interruzione seguite da due passi e una terza rotazione, ripresa	R3 + Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con due passi
	Lancio alto, due rotazioni di base senza interruzione seguite da tre passi e una terza rotazione, ripresa	R3 + Penalità E 0.50 per traiettoria imprecisa con tre passi
	Lancio alto, due passi seguiti da due rotazioni, ripresa	R2 + Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con due passi
	Lancio alto, una rotazione seguita da due passi, due rotazioni, ripresa	R2 + Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con due passi. Rotazioni aggiuntive sono valutate solo dopo le due rotazioni di base

4.6.2. Una rotazione iniziata dopo la ripresa dell'attrezzo non è valida

Spiegazioni		
	<i>Lancio alto, due rotazioni di base sotto il volo, ripresa dell'attrezzo seguita da una terza rotazione</i>	R2

4.7. Tabella riassuntiva dei Criteri Aggiuntivi Generali per R durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Criteri generali per tutti gli attrezzi + 0.10 ogni volta
	<b>Fuori dal campo visivo</b>
	<b>Senza l'aiuto delle mani</b>
	<b>Ripresa durante una rotazione:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valido solo quando eseguito insieme con <b>entrambi i criteri</b>  e </li> </ul>
	<b>Sotto la/e gamba/gambe</b>

Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi (Generali) per R	
	<p><b>Fuori dal campo visivo</b></p> <p><b>Esempi delle zone considerate "fuori dal campo visivo":</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div> <p><b>Per lanci e/o riprese fuori dal campo visivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>In una posizione con flessione posteriore o durante un elemento di rotazione all'indietro:</li> <li>Quando il busto è al di sopra dell'orizzontale o all'orizzontale, il braccio deve essere oltre la <del>posizione</del> <b>linea verticale del busto</b></li> <li>Quando il busto è al di sotto dell'orizzontale, il lancio/riprese deve avvenire all'altezza del torace o più in basso, o ovunque sul lato posteriore/dietro al corpo</li> <li>Non valido per la ripresa della Palla con due mani dietro il collo con entrambe le braccia flesse</li> <li>Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro</li> <li>Quando una ginnasta è distesa al suolo in decubito supino, le sue braccia non possono superare la linea verticale; quindi tale posizione non è "fuori dal campo visivo"</li> <li>Per ottenere il "fuori campo visivo" in un lancio/ in un rimbalzo/ in un rilancio, non è sufficiente che la traiettoria dell'attrezzo sia indietro: Il braccio del lancio deve trovarsi in una zona definita "fuori campo visivo", ossia la parte del corpo che effettua il lancio/ il rimbalzo/ il rilancio deve essere in una zona definita "fuori dal campo visivo".</li> </ul> <div style="text-align: right;">  </div>
	<p><b>Senza l'aiuto delle mani</b></p> <p><b>Non valido per:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>riprese dirette con giri sul braccio (  );</li> <li>riprese mista (  );</li> <li>lancio/riprese dell'attrezzo dal/sul dorso della(e) mano(i)</li> <li>riprese di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta</li> </ul>

Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi Generali per R “durante” la ripresa dell’attrezzo		
Elemento R	Spiegazione	Valore
	Lancio alto, due rotazioni di base sotto il volo, ripresa durante una terza rotazione al di fuori del campo visivo senza l'aiuto delle mani	$R3 + \downarrow \otimes \neq$ $0.3+ 0.10+0.10+0.10=0.60$

#### 4.8. Tabella riassuntiva di Criteri Specifici Aggiuntivi per R durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Criteri specifici di lancio + 0.10 ogni volta	Simbolo	Criteri specifici di ripresa + 0.10 ogni volta
	<b>Passaggio attraverso il Cerchio</b> (  ) con tutto il corpo o una parte durante il lancio. Il passaggio attraverso il Cerchio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei <b>Esempio:</b> capo+tronco; braccia+busto; busto+gambe, ecc.		<b>Passaggio attraverso il Cerchio</b> (  ) con tutto il corpo o una parte durante la ripresa. Il passaggio attraverso il Cerchio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei <b>Esempio:</b> capo+tronco; braccia+busto; busto+gambe, ecc.
	<b>Lancio dopo palleggi al suolo</b> <b>Lancio dopo rotolamento al suolo</b>		<b>Rilancio diretto: immediatamente</b> , senza alcuna fermata – tutti gli attrezzi <b>Rimbalzo diretto sul corpo</b> senza alcuna fermata, da qualsiasi parte del corpo <b>tranne braccio(a) o mano(i)</b> : tutti gli attrezzi  (il criterio “rimbalzo” non è valido quando il rimbalzo è sul braccio(a) o sulla mano(i); questo tipo di ripresa è valida per $\neq$ )
			<b>Rimbalzo al suolo e ripresa diretta:</b> attrezzo ripreso direttamente dal suolo, valido solo se eseguito con $\neq$ per Cerchio, Palla  Rimbalzo non al di sopra del livello del ginocchio
	<b>Lancio con rotazione</b> attorno al proprio asse (Cerchio  )		<b>Ripresa dell’attrezzo direttamente</b> in rotolamento sul corpo  <b>Non valido:</b> criterio aggiuntivo $\neq$ quando l’attrezzo è ripreso su braccio/mano ( <b>indipendentemente dalla posizione del palmo</b> )
	<b>Lancio di due Clavette non incastrate</b> (  ): <ul style="list-style-type: none"><li>• Simultaneo</li><li>• Asimmetrico:</li><li>• “Cascade” (a Cascata) (doppio o triplo)</li></ul> <i>I lanci asimmetrici possono essere eseguiti con una o due mani contemporaneamente.</i> <i>I movimenti delle due Clavette, durante il volo, devono essere di forma o ampiezza differente (un lancio più alto dell'altro), e di piano o direzione differenti</i>  <b>Lanci a “Cascade” (a Cascata) (doppio o triplo):</b> ambedue le Clavette devono essere		<b>Ripresa di 2 Clavette non incastrate</b> (  ) simultaneamente
			<b>Ripresa della Palla</b> (  ) con una mano (senza aiuto supplementare del corpo, compresa l'altra mano)  <b>Ripresa di una Clavetta</b> (  ) in una mano che tiene la seconda Clavetta
			Ripresa diretta del Cerchio (  ) in rotazione su un'altra parte del corpo  Criterio aggiuntivo “senza mani” $\neq$ non valido per rotazione sul braccio

	<i>in volo durante una parte del lancio a cascade indipendentemente dall'inizio della prima rotazione</i>	↓	Ripresa mista delle Clavette (  ): <b>una Clavetta ripresa con le mani e l'altra senza</b> Non valido criterio aggiuntivo $\neq$
<b>DB</b>	<b>Lancio con DB</b> (valore 0.20 o più) <b>con rotazione di 360° o più.</b>  <b>Non è consentito eseguire DB senza rotazione</b>	<b>DB</b>	<b>Ripresa con DB</b> (valore 0.20 o più) <b>con rotazione di 360° o più.</b>  <b>Non è consentito eseguire DB senza rotazione</b>

### Spiegazioni: **Valutazione di Cascade (Cascata)**

Il **lancio a Cascade (a Cascata)** è il lancio di due Clavette una dopo l'altra con entrambe in volo in un certo momento.

La ripresa di una Clavetta può avvenire prima dell'inizio delle rotazioni di base, mentre l'altra Clavetta può essere ripresa alla fine o durante l'ultima rotazione di R. Oppure, la prima Clavetta può essere ripresa durante le rotazioni di base purché non ci sia interruzione nelle 2 rotazioni di base durante la ripresa delle Clavette.

**Ciascun criterio può essere assegnato per il lancio di ciascuna Clavetta e per la ripresa di ciascuna Clavetta.**

**I criteri sono assegnati per la ripresa prima, durante o alla fine delle rotazioni.**

**I criteri sono assegnati per il lancio prima o durante le rotazioni. Un lancio eseguito dopo l'ultima rotazione non viene affatto conteggiato ai fini del R (né come "lancio di due Clavette non incastrate" né per altri criteri).**

#### 4.8.1. "Rilancio/rimbalzo diretto senza alcuna fermata da diverse parti del corpo **e-dal-suolo**" ( ):

- Il rilancio/rimbalzo fa parte dell'azione principale di **R** (parte del lancio iniziale per R); è necessario riprendere il rilancio/rimbalzo affinché **R** sia valido.
- Il rilancio è valido solo per l'attrezzo che è stato ripreso inizialmente, cioè non per l'altra Clavetta.
- Il rilancio è valido dopo un breve momento con l'attrezzo tenuto in mano o da un'altra parte del corpo, con l'attrezzo in continuo movimento nel rilancio eseguito dalla direzione in cui la ginnasta ha ripreso l'attrezzo e senza appoggiarsi sull'attrezzo prima del rilancio.
- I criteri eseguiti durante il rilancio/rimbalzo sono validi
- Ogni criterio è assegnato al massimo una volta, per la ripresa e il rilancio/rimbalzo insieme
- Un lancio alla fine del **R** o subito dopo il **R** viene sempre valutato come un rilancio per il **R**, il rilancio ed eventuali criteri possono essere validi se eseguiti direttamente, indipendentemente dalla coordinazione con l'ultima rotazione. Questo tipo di lancio o la sua ripresa non verranno mai valutati come **DA**
- I criteri eseguiti durante la ripresa dell'attrezzo dopo il rilancio/rimbalzo non sono valutati come parte di **R** (né **DA**) perché nella maggior parte dei casi, l'altezza del rilancio/rimbalzo non è la stessa altezza del lancio iniziale

**"Boomerang" del Nastro non è valido per il criterio "rilancio" in R; R non sarà valido con "Boomerang" eseguito in qualsiasi fase (lancio o rilancio)**

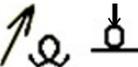
**4.8.2. Lancio di due clavette non incastrate:** questo criterio è assegnato solo una volta per un lancio che è eseguito o come asimmetrico, in Cascade o simultaneo

**Nota: La ripresa di due Clavette non incastrate è assegnata solo se sono riprese simultaneamente.**

**4.8.3. "Ripresa diretta del Cerchio su un'altra parte del corpo" (  ):** se eseguita usando il gomito, o il collo, o la gamba, ecc. (non il braccio), questo criterio sarà valido così come il criterio aggiuntivo "senza l'aiuto delle mani".

**4.8.4. La DB con rotazione 360° o più con un valore di 0.20 o più** può essere utilizzata al massimo una volta in ogni R e sarà valida come elemento di rotazione e **DB**:

- La **DB** con rotazione **360° o più con un valore di 0.20 o più** può essere eseguita durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo
- Se la **DB** è eseguita durante il lancio ma l'attrezzo è perso alla fine di **R**, la **DB** è ancora valida (**R** non valido)
- Non è possibile inserire una **DB** senza rotazione; **l'ultima rotazione di R non può essere utilizzata come preparazione per una DB senza rotazione (R non valido)**
- La ripetizione di una **DB** non è permessa, eccetto nel caso delle serie (#2.2.7.-2.2.8.): una **DB** eseguita isolata non può essere ripetuta come criterio in un **R** (criterio non valido).

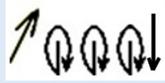
Spiegazioni: DB con rotazione in R		
Elemento R	Spiegazione	Valore
	<b>Lancio alto durante la prima rotazione (DB), due rotazioni di base sotto il volo, ripresa</b>	<b>R3 + DB</b> <b>0.30+0.10=0.40</b> <b>1 DB valida</b>
	<b>Lancio alto, due rotazioni di base sotto il volo, ripresa durante una terza rotazione di DB</b>	<b>R3 + DB</b> <b>0.30+0.10=0.40</b> <b>1 DB valida</b>
	<b>Lancio alto, la prima rotazione sotto il volo, ripresa durante la seconda rotazione (DB)</b>	<b>R non valido</b> <b>Assenza di due rotazioni di base sotto il volo</b> <b>1 DB valida</b>
	<b>Lancio alto durante la prima rotazione (DB), la seconda rotazione sotto il volo, ripresa</b>	<b>R non valido</b> <b>Assenza di due rotazioni di base sotto il volo</b> <b>1 DB valida</b>
	<b>Lancio alto, la prima rotazione sotto il volo, la seconda rotazione sotto il volo (DB), la terza rotazione sotto il volo, ripresa</b>	<b>R non valido (# 4.8.4)</b> <b>DB non valida</b>
	<b>Lancio alto, due rotazioni Pivot Attitude (720°) sotto il volo, ripresa</b>	<b>R non valido: (# 4.3.1)</b> <b>1 DB valida sotto il volo</b> <b>(# 2.4.1.1)</b>

**4.8.4.1. Serie di tre DB identiche con rotazione: Salti en tournant e Tour plongé (in qualsiasi direzione) DB:** Il valore di **R** sarà aumentato di +0.20 per le serie (vedere #4.6)

Nell'esercizio **solo** una serie di Salti en Tournant e/o Tour Plongé può essere utilizzata ciascuna in un **R**, eseguita nel modo seguente:

- **Salto en Tournant:** lancio dell'attrezzo durante la prima **DB**, seconda **DB** sotto il volo, e ripresa durante la terza **DB** (vedere #2.4.2)
- **Tour Plongé:** lancio dell'attrezzo prima o durante la prima **DB**, seconda **DB** sotto il volo, e ripresa durante la terza **DB** o immediatamente dopo.

Una serie è definita da rotazioni ininterrotte. Per i Tour Plongé eseguiti con passi intermedi: è consentito un passo tra ogni Tour Plongé. Due o più passi - o qualsiasi altro tipo di appoggio aggiuntivo - tra uno qualsiasi dei Tour Plongé è un'interruzione e il **R** non è valido. (Non è valido senza serie perché la **DB** del valore di 0.20 punti o più sotto il volo non è consentita in **R**, ad eccezione di serie di **DB** identiche).

Esempi/Spiegazioni: serie di 3 DB identiche con rotazione in R		
Elemento R	Spiegazione	Valore
	Lancio alto su salto en tournant, salto en tournant sotto il volo, ripresa sul terzo salto en tournant	DB + R3 + serie $0.10+0.30+0.20 = 0.60$ 3 DB
	Lancio alto, primo Tour plongé (passo), secondo Tour plongé (passo), ripresa durante il terzo Tour plongé	R3 + serie + DB $0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.60$ 3 DB
	Lancio alto, primo Tour plongé, secondo Tour plongé, terzo Tour plongé (senza passi intermedi), ripresa	R3 + serie $0.30 + 0.20 = 0.50$ 1 DB
Ecc.		

#### 4.9. R non sarà valido nei seguenti casi:

- Con un piccolo lancio dell'attrezzo
- Assenza di due rotazioni di base complete sotto il volo
- 360° incompleto per ogni rotazione di base
- Interruzione tra due rotazioni di base
- Perdita dell'attrezzo
- Ripresa del nastro per la stoffa (invece della bacchetta del nastro)
- Ripetizione di un gruppo pre-acrobatico in più di 1 R
- Ripetizione di un gruppo verticale in più di 1 R
- R eseguito con due DB, una sul lancio e una sulla ripresa (ad eccezione di una serie)
- R eseguito con DB senza rotazione
- DB di valore 0.20 o più eseguita sotto il volo (ad eccezione di una serie)
- Ripresa dell'attrezzo dopo la fine della musica
- Elementi pre-acrobatici eseguiti con una tecnica non autorizzata
- R con serie di DB: Interruzione tra qualsiasi rotazione
- R con serie di DB: Coordinazione errata del lancio/ripresa:
  - Lancio prima/dopo il primo salto entournant
  - Ripresa prima/dopo il terzo salto entournant
  - Lancio dopo il primo Tour Plongé
  - Ripresa prima del terzo Tour Plongé

## 5. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (DA)

- 5.1. Definizione:** La Difficoltà d'Attrezzo (DA) è un elemento tecnico dell'attrezzo ("Base") eseguito con i criteri specifici per l'attrezzo.
- 5.2. Requisiti:** Minimo 1, Massimo **20 elementi DA** saranno valutati **in ordine cronologico** (indipendentemente dall'esecuzione tecnica delle DA). Gli elementi di **DA** in esubero non verranno valutati (**Nessuna Penalità**).
- 5.3.** Le **Basi** delle **DA** includono alcuni (ma non tutti) elementi tecnici d'attrezzo Fondamentali o Non-Fondamentali (# 3.6; # 3.7)
- 5.4.** 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 è eseguito durante entrambe le Basi**

**Nota:** le due basi devono essere eseguite senza interruzioni o pause intermedie

**Nota:** Base "ripresa da un lancio alto" ↓, è valida anche per ↓ (palla e clavette), ↓↓ (clavette)

- 5.5.** Quando la **DA** è composta da 1 Base Attrezzo + 2 criteri: il valore della Base determina il valore della **DA**

### Esempio: Cerchio e Palla

Base	Valore	Criteri	Valore DA
Lungo rotolamento 	0.40	 	0.40

**5.5.1.** Per la base "Piccolo lancio/ripresa" e tutte le altre basi con due azioni: i 2 criteri minimi devono essere entrambi ~~sul lancio o entrambi sulla ripresa~~ sulla stessa azione (cioè, non uno sul lancio e uno sulla ripresa)

**5.5.1.1.** Il piccolo lancio/ripresa viene valutato in ordine cronologico: se vengono eseguiti due criteri durante il lancio, ma uno o entrambi i criteri non sono validi: l'intera **DA** non è valida, indipendentemente da due criteri validi durante la ripresa

- 5.6.** 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**.

### Esempio: Cerchio e Palla

Base	Valore	Base	Valore	Criteri	Valore DA
Ripresa da lancio alto ↓	0.30	Lungo rotolamento 	0.40	 	0.40 (base più alta) + 0.10 (seconda base) = 0.50

**Nota:** Quando si riprende con un lungo rotolamento che inizia con il braccio in avanti o di lato, il criterio "fuori dal campo visivo" non è valido per la ripresa e non è riconosciuto come minimo 1 criterio eseguito durante entrambe le Basi. È richiesto un criterio diverso sia durante la ripresa che durante il lungo rotolamento per convalidare la **DA** con due basi d'attrezzo.

**5.6.1.** Quando la **DA** è eseguita con 2 Basi Attrezzo, le 2 Basi devono essere eseguite senza pause o interruzioni (**eccezione:** quando l'attrezzo è preso in posizione verticale, è tollerata una breve pausa come da #4.3.5 tra la Base "ripresa da un lancio alto" e la seconda Base).

**5.6.2.** Quando la **DA** è eseguita con 2 Basi Attrezzo (nessuna Base è “ripresa da un lancio alto”) ed è eseguito solo 1 criterio: questa non è valutata come **DA**

**Esempio: Nastro**

Base	Valore	Base	Valore	Criteri	Valore DA
Spirali (tenuto dalla stoffa) 	0.30	Lancio alto 	0.20		0.00

**5.6.3.** Quando la **DA** viene eseguita con 2 Basi Attrezzo (nessuna Base è “ripresa da un lancio alto”) e 2 criteri: sarà valida la Base che viene eseguita con 2 criteri; se entrambe le basi vengono eseguite con 2 criteri, la Base più alta determinerà il valore.

**5.6.3.1.** 2 Basi d'attrezzo consecutive sono valutate come 2 **DA** separate solo quando c'è una fine chiara (dopo fermata) della prima Base/DA, prima che inizi la seconda Base/DA.

**Esempi: Nastro**

Base	Valore	Base	Valore	Criteri	Valore DA
Spirali (tenuto dalla stoffa) 	0.30	Lancio alto 	0.20	 	<b>0.30</b> Spirali eseguite fuori dal campo visivo, durante rotazione
Lungo rotolamento 	<b>0.40</b>	Piccolo lancio/ripresa 	0.20	 	<b>0.40</b> Lungo rotolamento dal collo ai piedi, diretto e senza fermata, piccolo lancio dai piedi, ripresa della palla con la schiena. Il piccolo lancio è combinato con il rotolamento, quindi la sua ripresa non diventa una nuova <b>DA</b> .

**5.6.4.** Per i piccoli lanci/ripresе: le variazioni del “piccolo lancio” per # 3.7.2 non sono basi separate o seconda Base, ma piuttosto sono tutte possibilità per la base di “piccolo lancio”  $\rightarrow$  :

- con lancio/spinta/respinta in volo
- con rimbalzo sul corpo
- con l'attrezzo che viene lasciato cadere dall'alto (caduta libera)
- per lancio di una Clavetta: con o senza rotazione di 360°

**5.7.** Una ripetizione identica di un elemento **DA** non sarà valida:

**5.7.1.** una ripetizione identica di un'intera combinazione di Base(i) e criterio/i

**5.7.2.** una ripetizione di una **DB** (comprese le forme eseguite isolate o all'interno di un equilibrio fouetté) non sarà valida come un criterio **DB**

<b>Esempio / Spiegazioni</b>
<p><b>Esempio 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio fouetté con forma passé, nessuna <b>DA</b> eseguita</li> <li>• Equilibrio passé con <b>DA</b>: la <b>DA</b> viene valutata (la forma passé non è ripetuta per <b>DA</b>)</li> </ul> <p><b>Esempio 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio fouetté con forma passé, <b>DA</b> eseguita durante la forma passé</li> <li>• Equilibrio passé con <b>DA</b>: <b>DA</b> non valida (la forma passé è ripetuta per <b>DA</b>)</li> </ul> <p><b>Esempio 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio fouetté con forma passé senza <b>DA</b>, <b>DA</b> eseguita durante la forma di grand écart avanti</li> <li>• Equilibrio passé con <b>DA</b>: la <b>DA</b> viene valutata (la forma passé non è ripetuta per <b>DA</b>)</li> </ul>

**5.8. Requisiti:** vedere # 5.4.

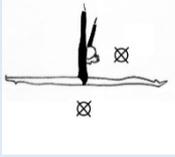
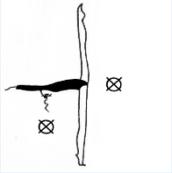
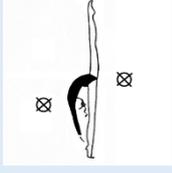
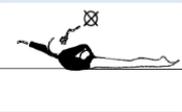
**5.8.1. Gli elementi DA saranno validi quando i requisiti definiti per la Base dell'Attrezzo e i criteri sono soddisfatti**

Spiegazioni
<p>Una ginnasta esegue una <b>DA</b> con base "rotolamento della Palla <u>su due grandi segmenti del corpo</u>" (○○○○) ma la palla non rotola esattamente su due grandi segmenti. La <b>DA</b> non è valida perché la definizione della base non è stata soddisfatta. Sarà applicata una penalità esecutiva, se rilevata, secondo la tavola dell'Esecuzione.</p>

**5.8.2. Basi uguali consecutive:** quando la stessa base è eseguita con la stessa relazione corpo/attrezzo per due o più elementi corporei/difficoltà di corpo consecutivi, solo la prima DA sarà convalidata

Esempio / Spiegazioni
<p>La stessa spirale del nastro eseguita con il braccio tenuto nella stessa posizione per due elementi corporei consecutivi: rovesciata avanti e subito equilibrio "grand écart senza aiuto e busto più basso dell'orizzontale", solo una <b>DA</b> sarà convalidata.</p>

**5.8.3. Tabella dei criteri per le DA validi per tutti gli attrezzi:** i criteri sono validi alle condizioni elencate nella Tabella; il criterio elencato come "N/A" (Not Available) (# 5.11- 5.14) indica che questo criterio è "non disponibile" per quella Base e non può essere contato.

Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi (Generali) per DA	
	<p><b>Fuori dal campo visivo</b></p> <p><b>Esempi di zone considerate "fuori dal campo visivo":</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">      </div> <p>La posizione del braccio che esegue l'elemento(i) dell'attrezzo secondo le zone di cui sopra determina il criterio "fuori campo visivo"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In una posizione con flessione posteriore o durante un elemento di rotazione all'indietro: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quando il busto è al di sopra dell'orizzontale o all'orizzontale, il braccio deve essere oltre la <del>posizione</del> linea verticale del busto all'inizio o alla fine della base attrezzo</li> <li>○ Quando il busto è al di sotto dell'orizzontale, il lancio/ripresa deve avvenire all'altezza del torace o più in basso, o ovunque sul lato posteriore/dietro al corpo</li> </ul> </li> <li>• Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro</li> <li>• Quando una ginnasta è distesa al suolo in decubito supino, le sue braccia non possono superare la linea verticale; quindi tale posizione non è "fuori dal campo visivo"</li> <li>• Non valido per la ripresa della Palla con due mani dietro al collo (nuca) con entrambe le braccia flesse</li> <li>• Per ottenere il "fuori campo visivo" in un lancio/ in un rimbalzo/ in un rilancio, non è sufficiente che la traiettoria dell'attrezzo sia indietro: Il braccio del lancio deve trovarsi in una zona definita "fuori campo visivo", ossia la parte del corpo che effettua il lancio/ il rimbalzo/ il rilancio deve essere in una zona definita "fuori dal campo visivo".</li> </ul> <div style="text-align: right;">  </div>

<p>≠</p>	<p><b>Senza l'aiuto delle mani</b></p> <p>L'attrezzo deve avere un movimento tecnico autonomo che può avere inizio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• con l'impulso di un'altra parte del corpo</li> <li>• con l'impulso iniziale della mano(i), ma in seguito l'attrezzo deve essere in grado di avere un movimento autonomo completo senza la mano(i)</li> </ul> <p><b>Non valido per:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ripresa diretta con giri sul braccio (○);</li> <li>• ripresa mista (⌋);</li> <li>• lancio/ripresa dell'attrezzo dal/sul dorso della(e) mano(i)</li> <li>• <b>ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta</b></li> </ul>
<p>✗</p>	<p><b>Sotto la(e) gamba(e):</b> in una difficile relazione corpo-attrezzo eseguita sotto alla gamba(e)</p> <p><b>Esempi:</b></p>  <p><b>Nota per le Clavette:</b> quando i moulinets vengono eseguiti con un braccio su ciascun lato della gamba, i moulinets stessi si sviluppano sotto la gamba e il criterio "sotto la gamba" è valido indipendentemente dall'orientamento del corpo</p> <p><b>Nota per il Nastro:</b> per ottenere il criterio "sotto la gamba" per spirali e le altre basi con la bacchetta tenuta in mano, come minimo la bacchetta deve essere sotto la gamba.</p>
<p>=</p>	<p><b>Posizione al suolo:</b></p> <p>Elementi attrezzo eseguiti durante una posizione al suolo mantenuta dall'inizio alla fine dell'elemento: <b>l'intero busto dovrà stare al suolo</b> indifferentemente in appoggio prono o supino o laterale. <b>La posizione delle gambe è libera.</b></p> <p><b>Nota:</b> "Dall'inizio alla fine dell'elemento" interessa l'intera DA. Per basi con due azioni (#3.4), è sufficiente eseguire la posizione al suolo durante l'azione che ha due criteri (rilascio o ripresa).</p> <p><b>Esempi:</b></p>  <p>Non valido come posizione al suolo</p> <p><b>Ecc.</b></p>
<p>W</p>	<p><b>Onda totale del corpo:</b></p> <p>L'onda deve essere eseguita da tutto il corpo: un'onda intera presa dalla tavola delle <b>DB</b>, sarà contata solo come onda (<b>W</b>) (<b>no DB, no rotazione se applicabile</b>)</p>
<p>DB</p>	<p><b>Difficoltà Corporea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguita con una <b>DB</b> del valore di <b>0.10</b> o più</li> <li>• Una <b>DB</b> che è definita da una rotazione o da una posizione al suolo, può essere contata solo come <b>DB</b> (no criterio aggiuntivo di rotazione o suolo)</li> <li>• Durante un equilibrio "Fouetté" e durante un pivot "Fouetté" può essere eseguita una sola <b>DA</b></li> <li>• Difficoltà Combinate: se ciascuna componente della difficoltà combinata è eseguita in accordo con i requisiti richiesti per la DA, allora è possibile eseguire una <b>DA</b> su ogni <b>DB</b> della difficoltà combinata.</li> </ul> <p><b>Nota per il lungo rotolamento su DB di Equilibrio (eccetto gli equilibri dinamici):</b> L'impulso per il rotolamento e l'impulso per la <b>DB</b> possono essere eseguiti contemporaneamente. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la <b>DB</b> di Equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il criterio <b>DB</b> non è valido per il lungo rotolamento <b>DA</b>, e il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per l'Equilibrio <b>DB</b>.</p>

○	<p><b>Rotazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimo 360°</li> <li>• L'intera definizione della base deve essere mostrata in qualche fase della rotazione. È accettabile che la base sia completata prima che la rotazione sia completata. Per i lunghi rotolamenti, l'impulso per il rotolamento e l'impulso per la rotazione possono essere eseguiti contemporaneamente.</li> <li>• Questo criterio non è valido per le <b>DB</b> con rotazione</li> <li>• Una <b>DB</b> con rotazione non può essere utilizzata come criterio di rotazione</li> <li>• Questo criterio può essere abbinato alla "posizione al suolo" se la rotazione di 360° viene eseguita mantenendo l'intero busto disteso al suolo dall'inizio alla fine della base.</li> </ul>
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**5.8.4.** I criteri **DB** possono essere utilizzati un **massimo di 9 volte** nell'esercizio, **valutati in ordine di esecuzione**. Se nella **DA** viene utilizzata una **DB** aggiuntiva, questa **DA** non sarà valida, indipendentemente dal numero di criteri aggiuntivi eseguiti.

**5.8.4.1.** Il giudice **DA** registra solo le **DB** che contengono **DA**.

**5.8.5.** Un **massimo di 3 elementi pre-acrobatici di diversi gruppi di elementi pre-acrobatici** possono essere eseguiti per il criterio "rotazione" (es: una rovesciata avanti, una ruota, una capovolta). Gli elementi pre-acrobatici possono essere uguali o differenti da quelli usati per il **R**:

- Gli elementi pre-acrobatici vengono valutati in ordine di esecuzione: verranno valutati i primi 3.
- La presenza di un elemento pre-acrobatico in una **DA** viene valutata indipendentemente da quanti criteri aggiuntivi vengono eseguiti
- Una ripetizione dello stesso elemento pre-acrobatico in altre due (o tre) **DA** non è consentita: la **DA** non sarà valida, indipendentemente dal numero di criteri aggiuntivi eseguiti
- Se in una **DA** viene utilizzato un elemento pre-acrobatico in più, questa **DA** non sarà valida (**Nessuna Penalità**)

**5.8.6.** Quando un elemento pre-acrobatico è collegato a una **DB** (con o senza **DA**) o utilizzato per la **coreografia**, questo elemento pre-acrobatico viene conteggiato nel numero totale di elementi pre-acrobatici autorizzati per il criterio "rotazione" utilizzato per gli elementi **DA** e questo gruppo di elementi pre-acrobatici non può essere ripetuto per **DA**.

**5.8.6.1.** Quando una **DA** continua per tutta la durata di un elemento pre-acrobatico e una **DB**, questo conta come uno dei 3 elementi pre-acrobatici e come una delle 9 **DB**.

**5.8.7.** Non c'è limite nell'uso dei gruppi di rotazione verticale nelle **DA**.

**5.8.8.** Differenziazione tra **DA** e **R** eseguito in modo errato:

**5.8.8.1.** Un lancio alto e una ripresa con una rotazione di 360° o più sotto il volo è la natura di **R**. Tali elementi sono sempre valutati come **R**, mai come **DA**.

**5.8.8.2.** Quando la ginnasta non esegue una rotazione sotto il volo: Un lancio durante una rotazione e/o una ripresa durante una rotazione sarà valutata come **DA**, se la definizione di **DA** è soddisfatta.

**5.9.** L'elemento **DA non** è valido nei seguenti casi:

- La base o i criteri non sono eseguiti secondo la loro definizione
- Perdita dell'attrezzo durante l'esecuzione della **DA**
- **Più di 9 DA** eseguite con il criterio "**DB**" del valore di **0.10** o più, valutate in ordine di esecuzione
- **Più di 3 DA** eseguite con elementi **pre-acrobatici** come criterio di rotazione, valutate in ordine di esecuzione
- **Più di 1 DA** con elemento pre-acrobatico dello stesso gruppo
- Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante la **DA**
- Eseguita durante qualsiasi fase di un **R**

## 5.11. TABELLA DELLE BASI E CRITERI

CERCHIO 

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Lungo Rotolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti corporei		<b>0.40</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rotazione libera del Cerchio intorno al suo asse o intorno ad una parte del corpo o in appoggio su una parte del corpo ( <b>non valido sul palmo aperto</b> ) <i>è considerato con le mani</i>		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno ad una parte del corpo ( <b>escluse le mani</b> )		<b>0.20</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Attraversamento del Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti corporei)		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento del Cerchio al suolo		<b>0.20</b>	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotazione (min.1) attorno all'asse del Cerchio al suolo		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Superamento dell'attrezzo con tutto o una parte del corpo (senza trasmissione)		<b>0.20</b>	v	N/A	N/A	v	N/A	v	v
Trasmissione <b>senza l'aiuto delle mani</b> con 2 differenti parti del corpo ( <b>escluse le mani</b> )		<b>0.20</b>	v	N/A	N/A	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> <li>Scivolamento del Cerchio su una qualsiasi parte del corpo</li> <li>Piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo su una parte del corpo</li> </ul>		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto con rotazione attorno all'asse		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa del Cerchio da un lancio alto		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e direttamente ripresa ( <b>qualsiasi altezza, non con le mani</b> )		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v

Simbolo	Spiegazioni: <b>Basi Specifiche Aggiuntive: Cerchio</b>
	<p><b>Lancio alto con rotazione del Cerchio attorno al suo asse durante il volo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancio del Cerchio facendolo ruotare, durante il volo, intorno all'asse orizzontale o verticale, mantenendo il piano di rotazione dall'inizio alla fine del volo dell'attrezzo</li> <li>• l'impulso iniziale è dato durante il lancio del Cerchio, da una o due mani o da una differente parte del corpo</li> </ul>
	<p>Solo un singolo elemento è valido come Base di Ripresa del Cerchio: o ↓ (ripresa del Cerchio dal volo di un lancio alto) o ↘ (rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta) ma non entrambi come due Basi in una DA</p>
	<p>È possibile utilizzare due Basi "ripresa da un lancio alto" con "rimbalzo sul corpo" in una DA.</p>

## 5.12. TABELLA DELLE BASI E CRITERI

PALLA ●

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
			⊗	≠	∕	○	=	W	DB
Lungo rotolamento della Palla su minimo due grandi segmenti corporei		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Palla con una mano da un lancio alto		0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Palleggio	Un grande palleggio al suolo (a livello del ginocchio e sopra)	0.20	v	v	v	v	v	v	v
	Serie (min. 3) di piccoli palleggi	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Figure a otto della palla con movimenti circolari del braccio (braccia)		0.20	N/A	N/A	v	v	v	v	v
Rotazione(i) libera della Palla su una parte del corpo		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Trasmissione <b>senza l'aiuto delle mani</b> con 2 differenti parti del corpo ( <b>escluse le mani</b> )		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Equilibrio instabile		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo su differenti parti del corpo eccetto mani/braccia		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa della Palla da un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e direttamente ripresa ( <b>qualsiasi altezza, non con le mani</b> )		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Simbolo	Spiegazioni: Base: Ripresa
	Solo un singolo elemento è valido come Base di Ripresa della Palla: o  (ripresa della Palla dal volo di un lancio alto) o  (ripresa della Palla con una mano da un lancio alto) o  (rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta) ma nessuna insieme come due Basi in una DA.
	È possibile utilizzare due Basi "Ripresa da un lancio alto" con "rimbalzo su differenti parti del corpo, eccetto mani/braccia" in una DA.

## 5.13. TABELLA DELLE BASI E CRITERI

CLAVETTE 

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Moulinets (min. 4/6 giri)		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccoli lanci/riprese delle Clavette non incastrate		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Movimenti asimmetrici delle due Clavette		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccoli circoli delle due Clavette		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Piccoli lanci delle due Clavette incastrate		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lungo rotolamento su minimo due grandi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotazioni libere di una o due Clavette su o attorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rotolamento di 1 o 2 Clavette su una parte del corpo o al suolo		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Trasmissione <b>senza l'aiuto delle mani</b> con 2 differenti parti del corpo ( <b>escluse le mani</b> )		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Equilibrio instabile		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> <li>scivolamento della Clavetta(e) su una parte del corpo</li> <li>piccolo lancio/ripresa: lancio, spinta, respinta, rimbalzo sul corpo (o dal suolo)</li> </ul>		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto di due Clavette		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa di una Clavetta dal volo di un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa di una Clavetta dal volo di un lancio alto in un palmo, la seconda Clavetta già nella stessa mano		0.40	v	N/A	v	v	v	v	v
Ripresa delle due Clavette dal volo di un lancio alto		0.40	v	v	v	v	v	v	v

Simbolo	Spiegazioni: Basi Specifiche Aggiuntive: Clavette
⇒	<b>Piccoli lanci/riprese delle 2 Clavette non incastrate:</b> Devono essere eseguiti minimo due criteri nella stessa azione (ad esempio ripresa). I criteri possono essere eseguiti due con la stessa Clavetta, uno con ciascuna Clavetta, o più di uno con ciascuna Clavetta. In tutti i casi questa è una <b>DA</b> .
+	<b>Per i movimenti asimmetrici:</b> minimo una Clavetta deve eseguire i criteri per utilizzare o <del>⊗</del> e/o <del>⊘</del>
↗	<p><b>Lancio alto delle due Clavette non incastrate:</b> le due Clavette possono essere lanciate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insieme, parallele</li> <li>• Asimmetriche</li> <li>• A Cascade (a Cascata)</li> </ul> <p><b>A Cascade:</b> entrambe le Clavette devono essere in volo durante una parte del lancio a cascade. Questo tipo di lancio è una base; perciò, i criteri necessari possono essere eseguiti con il lancio della prima o della seconda Clavetta, fino a quando almeno il lancio di una Clavetta sia alto. <b>Devono essere eseguiti minimo due criteri nella stessa azione (lancio # 1 o lancio # 2), indipendentemente dall'altezza di questa azione.</b></p>
⇓	<b>Ripresa simultanea di due Clavette non incastrate:</b> le Clavette possono essere riprese impugnando qualsiasi parte
↓	<b>Ripresa della clavetta con una mano, la seconda clavetta è nella stessa mano</b>
↓ ↓ ↓	<p>Solo un singolo elemento è valido come Basi di Ripresa delle Clavette da un grande lancio: o ↓ (ripresa della Clavetta dal volo di un lancio alto) o ↓↓ (Ripresa di 2 Clavette dal volo di un lancio alto) o ↓ (Ripresa di una Clavetta dal volo di un lancio alto con l'altra clavetta tenuta in mano) ma nessuno di questi insieme in un'unica ripresa come due Basi in una DA.</p> <p>La ripresa di due Clavette da un lancio a cascata è una base singola (di ripresa) e conta una sola volta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dopo un lancio a Cascata le due clavette vengono riprese simultaneamente: può essere convalidata la base "ripresa simultanea di 2 clavette".</li> <li>- Se dopo un lancio a Cascata le due clavette non vengono riprese simultaneamente: la base di "ripresa da un lancio alto" può essere convalidata <u>una volta</u>. La <b>DA</b> non verrà data per la ripresa di un eventuale piccolo lancio (nessuna nuova base), e nemmeno una seconda volta per "ripresa da un lancio alto".</li> </ul>

5.14. TABELLA DELLE BASI E CRITERI

NASTRO 

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri						
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB
Spirali/ "Spadaccino" ( $\neq$ non valido)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Serpentine		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé / ripresa (piccolo lancio)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lungo rotolamento della bacchetta su minimo due lunghi segmenti corporei		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Passaggio con tutto o parte del corpo attraverso o sopra il disegno del nastro		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Movimento del nastro intorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con diverse parti del corpo (collo, ginocchia, gomito) durante elementi corporei o <b>DB</b> di rotazione		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Grandi o medie circonduzioni		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Trasmissione <b>senza l'aiuto delle mani</b> con 2 differenti parti del corpo ( <b>escluse le mani</b> )		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Rotolamento della bacchetta su una parte del corpo		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
<b>Piccolo lancio/ripresa:</b> lancio, spinta, respinta, rimbalzo sul corpo		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lancio alto da uno scivolamento al suolo		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ripresa da un lancio alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Simbolo	Spiegazioni: basi specifiche aggiuntive: Nastro
	<p><b>Movimento di scivolamento del Nastro al suolo prima di un lancio.</b></p> <p>Tenere il Nastro dalla coda (50 cm dalla fine) e fare delle grandi circonduzioni con il braccio tali da dare al Nastro un impulso per scivolare lungo il pavimento (a causa del movimento di scivolamento il Nastro dovrebbe muoversi e non rimanere fermo sul pavimento). Il lancio deve iniziare appena viene ripresa la bacchetta o la stoffa</p>

## 6. NUOVI ELEMENTI ORIGINALI DI ATTREZZO:

- I Tecnici sono incoraggiati a presentare Difficoltà d'Attrezzo (DA) Originali al Comitato Tecnico RG FIG.
- La Difficoltà Attrezzo Originale (DA) sarà considerata per la Base Attrezzo che rappresenta e che non è presente nel codice e non ancora eseguita in una competizione.
- La Federazione Nazionale interessata sarà tenuta a caricare online un video degli Elementi DA Originali per la FIG (l'elemento eseguito singolarmente e un altro video dell'intera composizione in cui l'elemento è presente durante una competizione) e il testo descrittivo in due lingue (inglese e francese) con i disegni dell'elemento.
- Se approvato, il Comitato Tecnico RG FIG stabilirà il valore dell'elemento come Base per l'attrezzo specifico e sarà aggiunto alla Tabella degli elementi attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali; la ginnasta avrà un **bonus di Originalità di 0.30 per questa nuova Base**.
- Sarà possibile per qualunque ginnasta eseguire la Base originale, ma senza il bonus di Originalità.
- Se l'elemento Originale è eseguito con un piccolo fallo esecutivo, il valore della Difficoltà è valido, ma non il bonus per l'Originalità.

## 7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D):

I Giudici-D valutano le Difficoltà, applicano il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

### 7.1. Primo sottogruppo Giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà corporee (DB)	Minimo 3	Esecuzione di meno di 3 Difficoltà Corporee  Meno di 1 Difficoltà per ciascun gruppo corporeo ( $\wedge$ , T, $\circ$ ): Penalità per ogni Difficoltà mancante
Elementi Dinamici di Rotazione (R)	Massimo 5	
Equilibrio "tour lent"	Massimo 1 in relevé Massimo 1 sulla pianta del piede	Più di 1 in relevé Più di 1 sulla pianta del piede
Onde corporee totali (W)	Minimo 2	Penalità per ogni onda (W) mancante

### 7.2. Secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà d'Attrezzo (DA)	Minimo 1 Massimo 20	Assenza di minimo 1
Elementi Fondamentali Specifici dell'Attrezzo	Minimo 2 di ciascuno	Per ogni elemento mancante
Elementi Fondamentali dell'Attrezzo	Minimo 1 di ciascuno	Per ogni elemento mancante

## 8. SALTII

### 8.1. Generalità

8.1.1. Tutte le difficoltà di salto devono avere **le seguenti caratteristiche di base:**

- **Forma fissata e definita** durante il volo
- **Altezza** (elevazione) del Salto sufficiente a realizzare la forma corrispondente

8.1.2. Un salto **senza una forma ben definita** (secondo la definizione nella Tabella #9) e **un'altezza sufficiente a realizzare una singola forma fissata** sarà penalizzato per l'Esecuzione (# 2.3.1; 2.3.2)

**Esempio:**

Valore dei Salti		
DB valida: 0.30	DB valida: 0.30	DB non valida: 0.00
		
Piccola deviazione dei segmenti corporei	Media deviazione dei segmenti corporei	Grave deviazione dei segmenti corporei
Penalità di Esecuzione 0.10	Penalità di Esecuzione 0.30	Penalità di Esecuzione 0.50

8.2. La ripetizione di Salti con la stessa forma (#2.2.4) non è valida se non nel caso di una serie (#2.2.5).

8.3. È possibile eseguire Salti **con stacco e arrivo su una gamba in serie**. Una serie di Salti consiste in 2 o più **Salti successivi identici**, eseguiti con o senza un passo intermedio (a seconda del tipo di Salto):

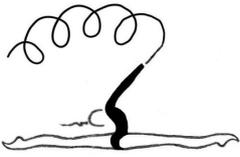
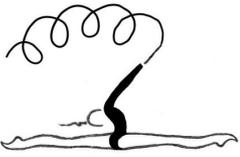
- **Ogni Salto della serie viene valutato singolarmente**
- **Ogni Salto della serie conta come una Difficoltà di Salto**

Se una ginnasta esegue una serie di Salti identici con identico maneggio e uno o più Salti della serie è eseguito con una deviazione della forma, il valore della forma(e) eseguita sarà valida con le corrispondenti **Penalità di Esecuzione**.

**Esempio di una Serie:**

Forme di Salto e Deviazioni		
DB valida: 0.50	DB valida: 0.50	DB valida: 0.50
		

**Esempio 1: deviazioni/ripetizioni di forme in una serie:**

Forme di Salto e Deviazioni			
DB valida: 0.50	DB valida: 0.50	DB valida: 0.30	DB non valida: ripetizione
			
Serie			Isolata
Penalità di Esecuzione			
Deviazione flessione indietro 0.10	Deviazione flessione indietro 0.10	Deviazione flessione indietro 0.50	

**Esempio 2: deviazioni/ripetizioni di forme in una serie:**

Forme di Salto e Deviazioni			
DB valida: 0.30	DB valida: 0.50	DB non valida: ripetizione	DB non valida: ripetizione
			
Isolato	Serie		
Penalità di Esecuzione			
	Deviazione flessione indietro 0.10	Deviazione flessione indietro 0.50	Deviazione flessione indietro 0.10

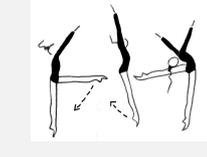
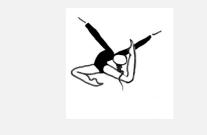
- 8.4.** I Salti con stacco su 1 o 2 piedi (se non diversamente indicato nella Tabella n. 9) sono considerati della **stessa forma**.
- 8.5.** Indipendentemente dal numero di rotazioni durante il volo, la forma della DB può essere eseguita una sola volta (sono considerati come la stessa forma anche un diverso numero di rotazioni durante il volo dello stesso salto).
- 8.5.1.** La rotazione di tutto il corpo **durante il volo** viene valutata dopo lo stacco dal suolo del piede/dei piedi e prima dell'arrivo del piede/dei piedi al suolo.
- 8.5.2.** Per tutti i Salti che includono la rotazione(i): il valore del Salto è determinato dalla(e) rotazione(i) eseguita(e); per un Salto con meno di 180°, può essere dato il valore base (senza rotazione) se presente in tabella e correttamente eseguito.
- 8.6.** In tutte le Difficoltà di Salto con boucle, il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe essere in posizione anello chiuso. È necessario toccare qualsiasi parte della testa per ottenere la forma corretta.

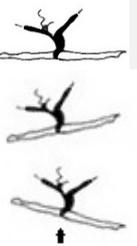
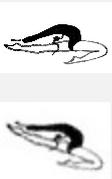
Le **DB** senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, sono valide con una **Penalità di Esecuzione** (# 2.3.1).

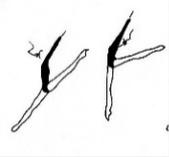
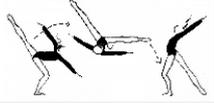
- 8.7. In tutte le Difficoltà di Salto **con flessione del busto indietro**, la testa deve essere in contatto con la gamba.
- È necessario il contatto con qualsiasi parte della gamba per la forma corretta
  - DB senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, sono valide con una **Penalità di Esecuzione** (# 2.3.1).

**Eccezione per Salti:** il criterio “flessione del busto indietro” eseguito con una **grave deviazione riceverà una penalità di Esecuzione ma il valore base del Salto può essere valido se disponibile in tabella senza “flessione indietro” ed eseguito secondo le caratteristiche di base.**

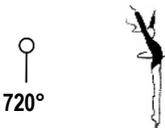
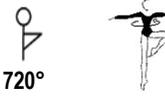
- 8.8. Salti combinati con più di un'azione principale (**Esempio:** salto biche a boucle), stacco con uno o entrambi i piedi, devono essere eseguiti in modo che, **durante il volo, creino un'immagine unica e ben visibile, di una forma fissata e ben definita**, piuttosto che due immagini e forme diverse. Per la valutazione di tali Salti, si applica la regola #2.3.1.
- 8.9. I Salti non coordinati **con minimo 1 elemento tecnico attrezzo** Fondamentale o Non-Fondamentale, non saranno valide come Difficoltà di Salto
- 8.10. **Difficoltà #26** “Due o tre salti successivi con cambio di appoggio” **non può essere usata con un'altra difficoltà per una Difficoltà Combinata**
- 8.11. Il “Saut plongé” (salto con il busto flesso in avanti, che termina direttamente in una capovolta) **non è considerato come una Difficoltà di Salto, ma come elemento pre-acrobatico**
- 8.12. **Tecnica per specifiche Difficoltà di Salto:**

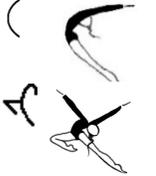
<b>Spiegazioni</b>	
	<p><b>«Cabriole» avanti, indietro o di lato.</b></p> <p>Una gamba viene sollevata in avanti, indietro o lateralmente di 30° durante lo stacco. L'altra gamba (di appoggio), sollevandosi dal suolo, colpisce la gamba precedentemente sollevata. Infine, la ginnasta atterra sulla gamba di stacco.</p>
	<p><b>«Cabriole» in avanti con flessione indietro del busto.</b></p> <p>Questo Salto inizia nello stesso modo della Difficoltà di salto 'Cabriole' in avanti. <b>Nella fase di volo</b>, la gamba libera rimbalza sulla gamba di stacco all'indietro in una posizione orizzontale con una flessione all'indietro del busto, seguita dall'atterraggio sulla gamba libera.</p>
	<p><b>Salto Cambré</b></p> <p>Il salto può essere eseguito con stacco su 1 piede o piedi pari, arrivo su uno o due piedi. Flessione del busto indietro 45°, le gambe sono sollevate all'indietro di 45°.</p>
	<p><b>Cambré con gamba libera in “Passé”</b></p> <p>Stacco su un piede, gamba sollevata all'indietro al di sotto dell'orizzontale (45°), arrivo sul piede di stacco Flessione del busto indietro di 45°.</p>
	<p><b>Cambré con gamba libera in “Passé” con boucle</b></p> <p>Busto flesso all'indietro a 45° Stacco su un piede, gamba dietro flessa a 90°, arrivo su un piede di stacco</p>
	<p><b>Salto “Sforbiciata” con cambio delle gambe indietro in forma boucle, con rotazione di 180°</b></p> <p>Stacco su un piede, rotazione En dehors del corpo di 180° durante il volo (rotazione eseguita in direzione opposta alla gamba di stacco). Cambio della gamba indietro in forma di boucle eseguito dalla gamba di stacco.</p>

	<p><b>Salto Carpiato con gambe unite o divaricate</b></p> <p>Il salto carpiato si esegue sempre con flessione del busto in avanti sulle gambe o tra le gambe.</p>
	<p><b>Salto "Cosacco" con diverse posizioni delle gambe o con rotazione.</b></p> <p>Il piede della gamba flessa deve essere all'altezza del bacino, e il ginocchio all'orizzontale o sopra</p>
	<p><b>Salto "Cosacco" Zhukova (ZK)</b></p> <p>Salto con la gamba tesa in alto laterale, il piede più alto della testa, con aiuto del braccio opposto alla gamba sollevata e tesa. La rotazione può essere di 180° o 360° in direzione opposta alla gamba sollevata.</p>
	<p><b>Salto Enjambée</b></p> <p>È richiesta una posizione di spaccata di 180° nel punto più alto del salto. La posizione di spaccata dovrebbe essere orizzontale ma è accettabile anche quando la posizione di 180° viene mantenuta con le gambe sopra o sotto la posizione orizzontale.</p> <p>I Salti Enjambée eseguiti con stacco su uno o due piedi sono considerati come la stessa Difficoltà Corporea.</p>
	<p><b>Salti ZR e AG</b></p> <p>Stacco e arrivo sulla stessa gamba.</p> <p>Durante la Difficoltà sono richiesti entrambi i criteri di "enjambée" e "boucle".</p>
	<p><b>Salto Biche (cervo): stacco ad uno o due piedi</b></p> <p>Eseguito con la gamba anteriore flessa al massimo, coscia orizzontale</p> <p>I Salti Biche eseguiti con stacco su uno o due piedi sono considerati la stessa Difficoltà Corporea.</p> <p>La posizione di Biche dovrebbe essere orizzontale, ma è accettabile anche con la posizione di 180° mantenuta con le gambe al di sotto o al di sopra della posizione orizzontale.</p>
	<p><b>Salto Biche, stacco su uno o due piedi e boucle</b></p> <p>Gamba anteriore flessa al massimo, cosce divaricate a 180°, gamba posteriore in posizione di boucle chiuso, fianchi allineati. È richiesto il contatto con una qualsiasi parte del capo per la realizzazione della forma corretta.</p> <p>La posizione di Biche dovrebbe essere orizzontale, ma è accettabile anche con la posizione di 180° mantenuta con le gambe al di sopra o al di sotto dell'orizzontale.</p> <p>I Salti Biche con boucle eseguiti con stacco su uno o due piedi sono considerati la stessa Difficoltà Corporea.</p>
	<p><b>Salto Biche, stacco ad uno o due piedi con flessione del busto indietro</b></p> <p>Gamba anteriore flessa al massimo, cosce divaricate a 180°, fianchi orizzontali. La testa deve essere in contatto con la gamba. È richiesto il contatto con una qualsiasi parte della gamba posteriore per la realizzazione della forma corretta.</p> <p>La posizione di Biche dovrebbe essere orizzontale, ma è accettabile anche con la posizione di 180° mantenuta con le gambe al di sopra o al di sotto dell'orizzontale.</p> <p>I Salti Biche con flessione del busto indietro eseguiti con stacco su uno o due piedi sono considerati la stessa Difficoltà Corporea</p>
	<p><b>Doppia Enjambée</b></p> <p>Dopo il visibile cambio della gamba, è richiesta la posizione di spaccata di 180° nel punto più alto del salti</p>

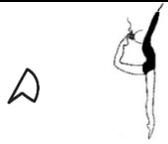
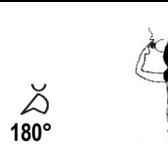
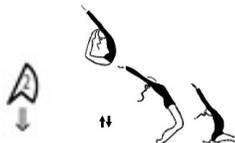
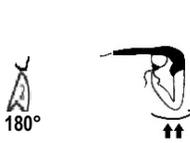
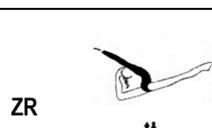
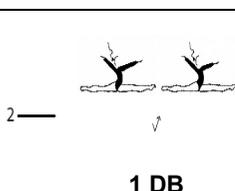
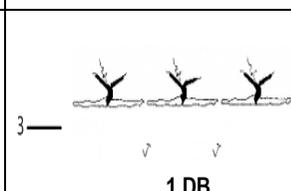
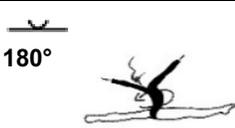
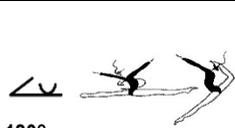
	<p><b>“Fouetté”</b></p> <p><i>Non è richiesto il cambio di gamba; eseguito con una rotazione durante il volo di 180°, attorno all’asse longitudinale della gamba di stacco e arrivo sul piede di stacco.</i></p>
	<p><b>“Entrelacé”</b></p> <p><i>È richiesto un cambio di gamba; eseguito con 180° di rotazione, attorno all’asse longitudinale della gamba di stacco.</i></p>
	<p><b>Salto “Butterfly”</b></p> <p><i>La gamba libera passa per una posizione vicina all’orizzontale; la gamba di stacco passa per l’orizzontale. Durante il volo la posizione del busto è vicina o sotto l’orizzontale con minimo una rotazione di 180° dallo stacco all’arrivo.</i></p>

## 9. TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI SALTO ( ^ )

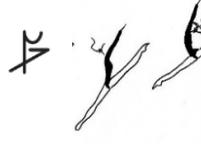
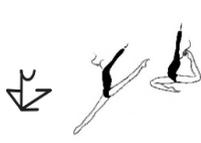
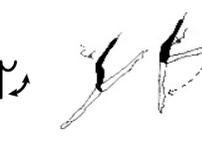
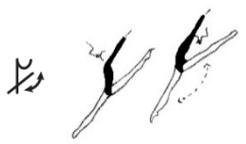
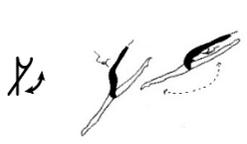
Tipi di Salti	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Salto Groupé con una rotazione di 360° durante il volo							
2. «Sforbiciata» con le gambe flesse avanti e una rotazione di 360° durante il volo							
3. Salto verticale con le gambe tese e rotazione, con stacco su due piedi							
4. Salto verticale con la gamba flessa (Passé) e rotazione							
5. Salto verticale con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale avanti con rotazione di 180° o 360° durante il volo							
6. Salto verticale con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale laterale con rotazione di 180° o 360° durante il volo							
7. Salto verticale con la gamba libera in posizione tesa all'orizzontale dietro (Arabesque) con rotazione di 180° o 360° durante il volo							

Tipi di Salti	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Salto verticale con la gamba libera in posizione flessa dietro (Attitude) con rotazione di 180° o 360° durante il volo			 180° 	 360° 			
9. «Cabriole» avanti, o con rotazione di 180° o più durante il volo, o con flessione del busto indietro		 180°					
10. «Cabriole» laterale							
11. «Cabriole» indietro o con rotazione (180° o più) durante il volo		 180°					
12. Salto Cambré o con rotazione (180° o più), o con boucle, gamba(e) sotto l'orizzontale							
13. Salto "Sforbiciata" con cambio delle gambe tese avanti al di sopra dell'orizzontale							
14. Salto "Sforbiciata" con cambio delle gambe dietro (all'orizzontale), o con boucle. Anche con rotazione di 180°			 180°				

Tipi di Salti	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Salto Carpiato con gambe unite o divaricate, stacco su uno o due piedi			△ 				
16. Salto "Cosacco" gamba tesa avanti all'orizzontale, o con rotazione, o con flessione del busto in avanti	4 	4 180°   4 	4 180° 				
17. Salto "Cosacco" gamba tesa avanti in alto, il piede oltre la testa, con aiuto, anche con rotazione		4 <sup>x</sup> 	4 <sup>x</sup> 180° 				
18. Salto "Cosacco" gamba tesa avanti in alto, il piede oltre la testa, anche con rotazione			4 	4 180° 			
19. Salto "Cosacco" gamba tesa lateralmente in alto, il piede oltre la tesata, con aiuto della mano dallo stesso lato della gamba, anche con rotazione. Salto Zhukova (ZK), con l'aiuto della mano opposta		4 <sup>x1</sup> 	4 <sup>x1</sup> 180° 	ZK 360° 			
20. Salto "Cosacco" gamba tesa lateralmente in alto, il piede oltre la testa, senza aiuto, anche con rotazione.			4 <sup>1</sup> 	4 <sup>1</sup> 180° 			

Tipi di Salti	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Boucle di una gamba, stacco su 1 o 2 piedi, anche con rotazione							
22. Boucle con entrambe le gambe, anche con rotazione							
23. Salto Enjambée, o con boucle, o con flessione del busto indietro, stacco su 1 o 2 piedi							
24. Salto Zaripova (ZR) con boucle, stacco su 1 piede e arrivo sulla stessa gamba							
25. Salto Agiurgiuculese (AG) salto in curva con boucle, stacco su 1 piede e arrivo sulla stessa gamba (Jeté en tournant)							
26. Due o tre salti Enjambée successivi con cambio di piede di stacco.  Valutata come unica DB							
27. Salto Enjambée con rotazione, anche con boucle o con flessione del busto indietro							

Tipi di Salti	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Doppia Enjambée, passaggio con cambio di gamba tesa							
29. Doppia Enjambée, passaggio con cambio di gamba flessa							
30. Salto Enjambée laterale stacco su 1 o 2 piedi, anche con flessione del busto in avanti, anche con rotazione							
31. Doppia Enjambée laterale, passaggio con cambio di gamba flessa, o con cambio di gamba tesa (con rotazione di 90°)							
32. Salto Biche, stacco su 1 o 2 piedi, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
33. Salto Biche, stacco su 1 o 2 piedi con rotazione del corpo. Bessonova (BS). Salto anche con boucle o con flessione del busto indietro			 BS 180°	 180°	 180°		
34. Doppio Biche, passaggio con cambio di gamba flessa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							

Tipi di Salti	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Doppio Biche, passaggio con cambio di gamba tesa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
36. "Fouetté", anche con boucle con una o entrambe gambe							
37. "Fouetté" Enjambée, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
38. "Fouetté" Biche, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
39. Fouetté "Revoltade", con rotazione di 180° durante il volo, passando con una gamba tesa sull'altra							
40. "Entrelacé", anche con boucle							
41. "Entrelacé" con enjambée, anche con boucle, o con flessione del busto indietro							

Tipi di Salti	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Biche con rotazione (en tournant), anche con boucle o con flessione del busto indietro							
43. Doppio biche en tournant con cambio di gamba flessa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
44. Doppio biche en tournant, con cambio di gamba tesa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
45. Jeté en tournant, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
46. Doppio Jeté en tournant con cambio di gamba tesa, anche con boucle o con flessione del busto indietro							
47. Salto "Butterfly": con minimo una rotazione di 180° dallo stacco all'arrivo							

# 10. EQUILIBRI

## 10.1. Generalità

10.1.1. Esistono tre tipi di difficoltà di Equilibrio, a seconda della tecnica di equilibrio e il tipo di appoggio:

- 1) Eseguito sul piede: in relevé o sulla pianta del piede
- 2) Eseguito su altre/differenti parti del corpo (ginocchio, petto, ecc.)
- 3) Eseguito in movimento: "Equilibri Dinamici"

10.1.2. Caratteristiche di base dei tre tipi di Difficoltà di Equilibrio:

1) **Equilibri eseguiti sul piede: in relevé o sulla pianta del piede**

- **Forma definita** e chiaramente **fissata**
- **Posizione di arresto** con forma fissata per **minimo 1 secondo**

2) **Equilibri eseguiti su altre differenti parti del corpo (ginocchio, petto, ecc.):**

- **Forma definita** e chiaramente **fissata con una posizione di arresto**
- **Posizione di arresto** con forma fissata per **minimo 1 secondo**

3) **Equilibri eseguiti in movimento: "Equilibri Dinamici"**

- **Forma chiaramente definita:** tutte le parti del corpo corrispondenti sono nella posizione corretta nello stesso momento
- **Movimenti fluidi e continui** da una forma all'altra

10.1.3. Gli Equilibri senza forme chiaramente definite (secondo la definizione presentata nella Tabella #11) saranno valutati in base alla forma identificabile presentata, con le relative **Penalità di Esecuzione**.

Spiegazioni
<i>Se una ginnasta esegue una Difficoltà di equilibrio con una deviazione piccola o media rispetto alla forma corretta, questa forma è ancora "definita"/riconoscibile e penalizzata con fallo(i) tecnico(i) dalla giuria dell'Esecuzione (# 2.3.1)</i>

### Esempio 1

Forme Equilibri e deviazioni		
DB valida: 0.50	DB valida: 0.50	DB non valida: 0.00
		
Piccola deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto)	Media deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto)	Grande deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto)
Penalità di Esecuzione 0.10	Penalità di Esecuzione 0.30	Penalità di Esecuzione 0.50

## Esempio 2

Forme Equilibri e deviazioni			
Disegno	Deviazione	Penalità Esecuzione	Validità
1 	Piccola deviazione del segmento corporeo (gamba in alto)	<b>0.10</b>	<b>DB valida</b>
2 	Piccola deviazione del segmento corporeo (gamba in alto)	<b>0.10</b>	<b>DB valida</b>
3 	Piccola deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto e capo)	<b>0.10+0.10</b>	<b>DB valida</b>
4 	Piccola deviazione del segmento corporeo (gamba in alto) Media deviazione del segmento corporeo (busto)	<b>0.10+0.30</b>	<b>DB valida</b>
5 	Media deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto e busto)	<b>0.30+0.30</b>	<b>DB valida</b>
6 	Grande deviazione del busto (non è né verticale né orizzontale)	<b>0.50</b>	<b>DB non valida</b>

**10.2. Le Difficoltà di Equilibrio eseguite sul piede** (in relevé o sulla pianta del piede) **ed eseguite su altre/differenti parti del corpo** devono essere eseguite con un **una posizione di arresto di minimo 1 secondo fissando la forma.**

La tenuta di queste Difficoltà di Equilibrio dovrebbe essere eseguita senza movimenti supplementari del corpo (gambe e busto) nel momento in cui si fissa la posizione. Se, durante il momento in cui la posizione è fissata si verifica una perdita di equilibrio senza spostamento come un "sussulto" del piede d'appoggio, un movimento della caviglia durante il relevé, o un sollevamento di una parte del piede d'appoggio, la Difficoltà è valida con le rispettive **Penalità di Esecuzione.**

- 10.2.1.** Le Difficoltà di Equilibrio devono essere coordinate con minimo **1 elemento tecnico d'attrezzo** eseguito secondo la sua definizione nelle tabelle #3.6; #3.7. (**Elemento Tecnico Attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale**)
- 10.2.2.** Equilibri non coordinati con minimo **1 elemento tecnico attrezzo** (Fondamentale e/o Non-Fondamentale) **non saranno validi** come Difficoltà
- 10.2.3.** Se la forma dell'Equilibrio è ben definita e l'elemento attrezzo è eseguito correttamente (**Esempio:** gamba in alto laterale senza aiuto con palleggio della Palla durante la forma presentata), ma l'arresto nella posizione è insufficiente (**meno di 1 secondo**), **la Difficoltà è valida con una Penalità Esecutiva di: 0.30 "forma non tenuta per minimo 1 secondo."**
- 10.2.4.** Gli Equilibri sul piede possono essere eseguiti in relevé o sulla pianta del piede. Per quelli sulla pianta del piede, il valore della Difficoltà è ridotto di 0.10 e il simbolo includerà una freccia in giù ( ↓ ).

**Esempi:**

Valore degli Equilibri			
Eseguito sull'avampiede (relevé)		Eseguito sulla pianta del piede	
simbolo	disegno	simbolo	disegno
			
<b>DB valida: 0.30</b>		<b>DB valida: 0.20</b>	

**10.2.5.** Non è possibile eseguire la stessa forma di Equilibrio sull'avampiede (relevé) e sulla pianta del piede nello stesso esercizio.

**10.3.** La gamba d'appoggio **ritta o piegata** non cambia il valore della Difficoltà di Equilibrio.

**10.4.** In tutte le Difficoltà di Equilibrio con **boucle**, il piede o un altro segmento della gamba dovrà creare una forma ad anello chiusa. **È necessario toccare qualsiasi parte della testa per avere la forma corretta.**

La **DB** senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una **Penalità di Esecuzione** (#2.3.1; 2.3.2.).

**10.5.** In tutte le Difficoltà di Equilibrio con **flessione del busto indietro**, la testa deve essere in contatto con la gamba. **È necessario il contatto con qualsiasi parte della gamba per avere la forma corretta.**

La **DB** senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una **Penalità di Esecuzione** (#2.3.1;2.3.2.).

**10.6.** Gli Equilibri #4-5, #9-10, #12-15, #18 con aiuto della(e) mano(i) possono essere utilizzati come parte delle Difficoltà Combinate con **Equilibrio+Equilibrio**, ma uno dei due Equilibri deve avere un cambio della posizione del busto o della direzione della gamba.

**10.7.** Una ginnasta può eseguire un Equilibrio “**Tour Lent**” con le seguenti caratteristiche:

- Il “Tour Lent” deve essere di 180° o più
- Solo due Difficoltà con “Tour Lent” sono ammesse nell’esercizio: una eseguita in relevé e una sulla pianta del piede; queste Difficoltà devono avere forme differenti
- Un “Tour Lent” è possibile per diverse forme di Equilibri eseguite sul piede ma non nella posizione “Cosacco” e nelle posizioni in ginocchio

**10.7.1.** Valore degli Equilibri con “Tour Lent:”

- 0.10 punti se eseguito sulla pianta del piede + il valore della Difficoltà eseguita
- 0.20 punti se eseguito su relevé + il valore della Difficoltà eseguita

**10.7.2.** Un “Tour Lent” può essere eseguito solo dopo che la posizione iniziale della Difficoltà è stata fissata e con **non più di ¼ di rotazione ad ogni impulso**. Una rotazione eseguita con un unico impulso annulla il valore della Difficoltà con “Tour Lent”.

Durante una Difficoltà con “Tour Lent” il corpo non deve “sussultare” (con un movimento su e giù del busto e delle spalle). Questa tecnica scorretta annulla il valore dell’Equilibrio con “Tour Lent”.

Un Equilibrio eseguito con un “Tour Lent” scorretto non è valido.

**10.7.3.** Ripetizioni di Equilibri con la stessa forma con o senza “Tour Lent” non sono valide.

**10.7.4.** Il “Tour Lent” non può essere considerato una rotazione del corpo.

**10.7.5.** Gli Equilibri con “Tour Lent” non possono essere utilizzati come parte di una Difficoltà Combinata.

**10.8.** Gli **Equilibri Dinamici** sono eseguiti come fluidi e **continui movimenti** da una forma all’altra in cui non c’è necessità di una posizione di arresto. Se una ginnasta esegue un Equilibrio Dinamico con posizione di arresto, la Difficoltà è valida. **Nessuna Penalità.**

**10.8.1.** Le Difficoltà con Equilibrio Dinamico devono essere eseguite con minimo **1 elemento tecnico attrezzo, eseguito** in accordo con la sua definizione nella tabella #3.6; #3.7. (Elemento Tecnico Attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale) **in qualsiasi fase della Difficoltà.**

**10.8.2.** Gli Equilibri Dinamici (eccetto l’Equilibrio Fouetté) possono essere eseguiti in relevé o sulla pianta del piede senza cambiare il valore della Difficoltà o il simbolo.

**10.8.3.** L’ **Equilibrio Fouetté è una Difficoltà di Equilibrio** eseguita con:

- Un minimo di 3 forme uguali o differenti eseguite in relevé con appoggio del tallone tra una forma e l’altra
- Ciascuna forma deve essere eseguita con un chiaro accento (**posizione chiara**).
- Con o senza l’aiuto delle mani
- Con minimo di 1 giro di 90°, 180° o 270°

Spiegazioni
<i>Se una ginnasta esegue l’Equilibrio Fouetté con una componente di rotazione la Difficoltà non è valida perché ogni forma dell’Equilibrio deve essere eseguita con un chiaro accento (posizione chiara).</i>

**10.8.4.** È possibile ripetere la stessa forma in un Equilibrio Fouetté, ma non è possibile ripetere una qualsiasi di queste forme isolata o in un altro Equilibrio Fouetté. **Ogni tipo di Equilibrio Fouetté può essere ripetuto (più volte 0,30 punti e/o più volte 0,50 punti), purché nessuna forma venga ripetuta isolata o in un altro Equilibrio Fouetté.**

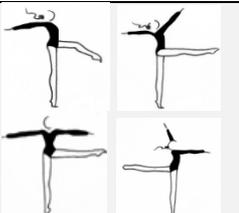
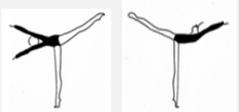
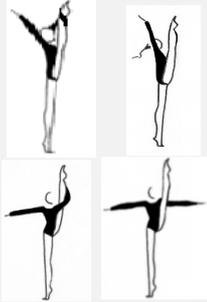
10.8.5. È possibile eseguire in un esercizio o U2 (#30) o U3 (#31) ma non entrambe nello stesso esercizio, indipendentemente dal valore.

10.9. Gli **Equilibri (#19-26)** eseguiti su altre parti del corpo o gli Equilibri eseguiti sulla pianta del piede **non sono idonei per le Difficoltà Combinate.**

**Gli Equilibri Dinamici (#27, 28 e #30-34) non possono essere utilizzati** con un'altra Difficoltà per formare una Difficoltà Combinata.

**Eccezione: Equilibrio #29 Fouetté:** Questa Difficoltà può essere eseguita come la prima parte di una Difficoltà Combinata se, dopo l'Equilibrio Fouetté, il collegamento con un altro Equilibrio è eseguito in relevé senza ripresa d'appoggio o plié.

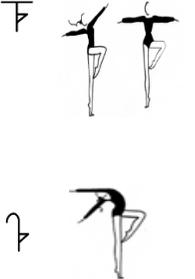
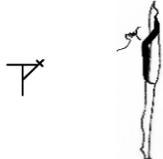
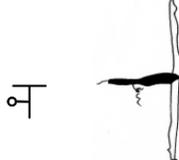
#### 10.10. Tecnica per specifiche Difficoltà di Equilibrio

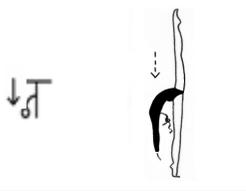
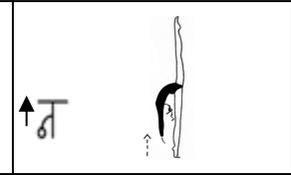
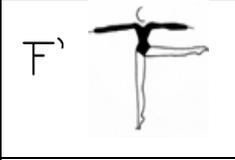
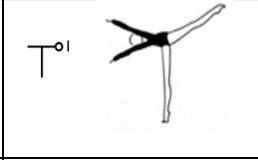
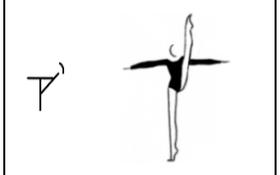
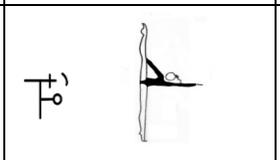
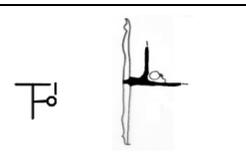
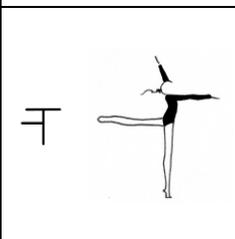
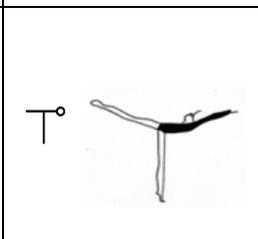
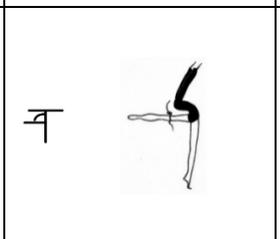
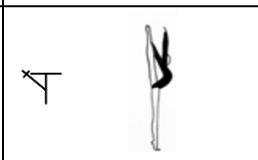
Spiegazioni	
	<p><b>Gamba libera orizzontale avanti (tesa o flessa) laterale o indietro (Arabesque)</b>  <i>La posizione orizzontale della gamba libera e la posizione verticale del corpo devono essere chiaramente fissate</i></p>
	<p><b>Attitude</b>  <i>La gamba libera deve essere fissata in posizione orizzontale con il corpo verticale</i></p>
	<p><b>Gamba libera avanti all'orizzontale con il busto indietro all'orizzontale</b>  <i>Il busto e la gamba libera dovranno essere sulla stessa linea orizzontale o la gamba libera leggermente sopra l'orizzontale.</i></p>
	<p><b>Gamba libera laterale all'orizzontale con il busto laterale all'orizzontale</b>  <b>Gamba libera dorsale all'orizzontale con il busto avanti all'orizzontale</b>  <i>La posizione orizzontale di mani, testa, tronco, bacino e gamba libera (o gamba libera leggermente sopra l'orizzontale) deve essere fissata, tenendo il corpo dritto senza flettersi</i></p>
	<p><b>Grand écart avanti con e senza aiuto</b>  <b>Grand écart laterale con e senza aiuto</b>  <i>È richiesta la posizione di grand écart</i></p>
	<p><b>Grand écart dorsale con aiuto.</b>  <i>È richiesta la posizione di grand écart; toccare non è necessario</i></p>
	<p><b>Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro oltre l'orizzontale con partenza da in piedi o dal suolo da una posizione seduta</b>  <i>È richiesta la posizione di grand écart</i>  <i>L'equilibrio può essere eseguito toccando o non toccando la gamba di terra</i></p>

	<p><b>Sul petto con o senza aiuto: KB</b>  <i>Capo e spalle non devono toccare il suolo  Le gambe sono tese – possono essere unite o leggermente divaricate</i></p>
 <p><i>E altre</i></p>	<p><b>Onda totale del corpo in tutte le direzioni in posizione in piedi o scendendo o salendo dal suolo</b>  <i>Un'onda di tutto il corpo è una contrazione e decontrazione sequenziale di tutti i muscoli del corpo, lungo la "catena" di segmenti corporei come una "corrente elettrica", dalla testa, attraverso il bacino, ai piedi (o viceversa) .</i></p> <p><i>È possibile eseguire un'onda totale del corpo collegata con altre difficoltà corporee. Queste onde (equilibri dinamici) sono contate come difficoltà corporee e non cambiano il valore delle altre difficoltà corporee.</i></p>
	<p><b>Onda totale del corpo dal suolo (risalita sulle punte)</b>  <i>Quest'onda può essere eseguita con o senza la flessione indietro del busto (entrambe le tecniche sono corrette)</i></p>
	<p><b>Equilibri U2 o U3</b>  <i>Eseguito con movimenti fluidi e continui; non è necessaria una posizione di arresto. È richiesto il grand écart in ogni fase della difficoltà.  La gamba di terra è ritta.  Gli equilibri possono essere eseguiti sia sulla pianta del piede che in relevé senza che il valore cambi</i></p>

La posizione simmetrica delle spalle e del busto durante le Difficoltà di Equilibrio sono un aspetto fondamentale della tecnica corporea per la salvaguardia della salute delle ginnaste; **la posizione asimmetrica sarà penalizzata come “segmenti scorretti” dalla giuria di Esecuzione.**

## 11. TABELLA DELLE DIFFICOLTÀ DI EQUILIBRIO (T)

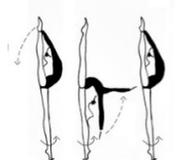
Tipi di Equilibri	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Gamba libera dietro, sotto l'orizzontale, busto flesso indietro							
2. Passé avanti o laterale (posizione orizzontale) o con flessione indietro della parte alto dorsale del busto e delle spalle							
3. Gamba libera orizzontale avanti tesa o flessa 30° (posizione "Tire-Buchon") e/o con il busto indietro all'orizzontale							
4. Grand écart avanti con e senza aiuto							
5. Grand écart avanti con e senza aiuto, busto indietro all'orizzontale							

Tipi di Equilibri	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro oltre l'orizzontale partendo dalla stazione eretta							
7. Grand écart avanti senza aiuto, busto indietro oltre l'orizzontale dalla posizione seduta							
8. Gamba libera laterale all'orizzontale e/o con il busto all'orizzontale							
9. Grand écart con o senza aiuto							
10. Grand écart con o senza aiuto, con il busto laterale all'orizzontale							
11. Arabesque: gamba libera indietro all'orizzontale e/o con il busto avanti all'orizzontale o flesso indietro all'orizzontale							
12. Grand écart indietro con aiuto; piede oltre il capo senza aiuto							

Tipi di Equilibri	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Grand écart indietro con o senza aiuto, busto avanti all'orizzontale o più basso							
14. Boucle con o senza aiuto, o con flessione indietro del busto o grand écart con busto avanti all'orizzontale							
15. Gamba sulla spalla, con o senza aiuto delle braccia							
16. Attitude, anche con flessione del busto indietro							
17. "Cosacco", Gamba libera all'orizzontale in tutte le posizioni: avanti laterale dietro							

Tipi di Equilibri	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
18. "Cosacco", Gamba libera avanti o laterale, piede più alto del capo con o senza aiuto; con aiuto  o senza aiuto 		 	 				
<b>Equilibri eseguiti su altre differenti parti del corpo</b>							
19. Sul ginocchio, gamba libera indietro all'orizzontale; anche con il busto indietro all'orizzontale	 		 				
20. Sul ginocchio, gamba libera avanti, piede più alto del capo con o senza aiuto, anche con il busto indietro all'orizzontale o più basso	 	 		   			
21. Sul ginocchio, gamba libera laterale, piede più alto del capo, con o senza aiuto; anche con il busto laterale all'orizzontale	   	 					
22. Sul ginocchio, grand écart dorsale, piede più alto del capo, con o senza aiuto	 	 					

Tipi di Equilibri	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. Sul ginocchio, boucle con o senza aiuto							
24. Distesa prona al suolo con il busto indietro (le gambe possono essere unite o leggermente aperte)							
25. Kabaeva (KB) sul petto con aiuto, anche con rotazione			KB 	KB 180° 			
26. Sul petto senza aiuto, anche con rotazione							
<b>Equilibri Dinamici</b>							
27. Passaggio dallo stomaco al petto							
28. Onda totale del corpo in tutte le direzioni in piedi con i piedi uniti (avanti, indietro) o leggermente divaricati (laterale) partendo sulla pianta del piede o in relevé; o passando al o dal suolo, con i piedi uniti o leggermente divaricati							
Tipi di Equilibri	Valore						

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>29. Fouetté: min. 3 forme uguali o differenti.</p> <p>1 DB</p>			<p>Gamba all'orizzontale per min. 2 forme+ min. 1 rotazione</p> 		<p>Gamba oltre l'orizzontale per min 2 forme + min 1 rotazione</p> 		
<p>30. Utyasheva (U<sub>2</sub>) Due forme: da grand écart indietro con aiuto a grand écart avanti con flessione del busto indietro. Anche con rotazione di 180° in qualsiasi forma</p>				<p>U<sub>2</sub></p>  <p>O viceversa</p>	<p>U<sub>2</sub></p> 		
<p>31. Utyasheva (U<sub>3</sub>) Tre forme: da grand écart indietro con aiuto a grand écart avanti con flessione del busto indietro, e ritorno nella prima forma. Anche con rotazione di 180° in qualsiasi forma</p>					<p>U<sub>3</sub></p> 	<p>U<sub>3</sub></p>  <p>180° 180° in qualsiasi fase o viceversa</p>	
<p>32. Kapranova (KP) Grand écart avanti con aiuto, mezza rotazione del busto in grand écart dorsale con aiuto (o viceversa)</p>				<p>KP</p>  <p>O viceversa</p>			

Tipi di Equilibri	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
33. Gizikova (GZ). Grand écart avanti con aiuto, con passaggio della gamba libera in grand écart dorsale con aiuto (o viceversa					GZ  O viceversa		
34. Gizikova (GZ), Grand écart avanti senza aiuto, con passaggio della gamba libera in grand écart dorsale senza aiuto						GZ 	

## 12. ROTAZIONI

### 12.1. Generalità

12.1.1. Ci sono tre tipi di Difficoltà di Rotazione:

- 1) Rotazioni sulle dita del piede (relevé) della gamba d'appoggio
- 2) Rotazioni sulla pianta del piede (piede piatto) della gamba d'appoggio
- 3) Rotazioni su altre parti del corpo

Spiegazioni
<p>Una difficoltà di rotazione eseguita sulle dita del piede (relevé) della gamba d'appoggio è chiamata Pivot. Un Pivot deve essere eseguito in una <b>posizione di relevé alto</b>. Se un Pivot è eseguito con relevé basso, la difficoltà è valida con una Penalità di Esecuzione.</p>
<p>I Pivot possono essere Pivot "En dedans" verso l'interno (Pivot eseguiti nella stessa direzione della gamba di appoggio) o Pivot "En dehors" verso l'esterno (Pivot eseguiti nella direzione opposta alla gamba d'appoggio). Questi Pivot interni ed esterni sono la stessa Difficoltà.</p>

12.1.2. Tutte le Difficoltà di Rotazione devono avere le **seguenti caratteristiche di base**:

- **Forma fissata e ben definita**
- **Rotazione minima di base nella forma corrente: 180°:**

#6 (EKB), #9 (↱; ↻; RF), #(TR), # 18 (KB, GA, KR), #19 (KB, KR ), #31 (ASH), #32 (KN)

- **Rotazione minima di base in tutte le altre Difficoltà di Rotazione: 360°:**

Spiegazioni
<p><b>Una forma ben definita</b> significa che la forma corretta presa dalla ginnasta è mantenuta fissata durante la minima rotazione di base (360° o 180°)</p>

12.1.3. Le Difficoltà di Rotazione senza una forma chiaramente ben definita (secondo la definizione nella Tabella #13) o non riconoscibili o non tenute, non saranno valide come Difficoltà e saranno penalizzate per l'Esecuzione (#2.3.1;2.3.2.).

**Esempi:**

Valore dei Pivot		
DB base valida: 0.30	DB base valida: 0.30	DB base non valida: 0.00
		
Piccola deviazione dei segmenti corporei	Media deviazione dei segmenti corporei	Grande deviazione dei segmenti corporei
Penalità di Esecuzione 0.10	Penalità di Esecuzione 0.30	Penalità di Esecuzione 0.50

12.1.4. La Difficoltà è conteggiata da quando viene presa la forma ben definita.

12.2. La gamba di appoggio **ritta o piegata** non cambia il valore della Difficoltà

12.3. Rotazioni Differenti: Rotazioni con forma differente indipendentemente dal numero di rotazioni (valido anche per i Pivot "Fouetté").

12.4. Il Pivot in relevé con grand écart dorsale con busto all'orizzontale (#13 ) e la Rotazione sulla pianta del piede in Penché (#26 ) sono Difficoltà differenti:

- Rotazione minima di base nella forma: 360°
- **La Difficoltà eseguita con la prima rotazione di 360° con relevé viene valutata un Pivot purché sia completata la rotazione di base di 360°; se, in un qualsiasi momento, il tallone tocca il suolo, non vengono conteggiate le ulteriori rotazioni successive.**

12.5. Le Rotazioni saranno valutate in relazione al numero delle rotazioni eseguite

12.5.1. Il valore di una Difficoltà di Rotazione **aumenta di 0.10 per ogni rotazione aggiuntiva oltre la base di 360°** per:

- Pivot con valore di base 0.10
- Pivot collegati con un appoggio del tallone: Fouetté (#24 ) , Tour Plongé avanti o laterale (#25 )
- Rotazioni sulla pianta del piede
- Rotazioni su altre parti del corpo

12.5.2. Il valore di una Difficoltà di Rotazione **aumenta di 0.20 per ogni rotazione aggiuntiva oltre la base di 360°** per:

- Pivot con valore base di 0.20 o più
- Pivot collegati con un appoggio del tallone: Fouetté (#24 , ) , Tour Plongé indietro (#25 )
  - **Esempio:**   $360^\circ + 720^\circ + 720^\circ = 0.30 + 0.50 + 0.50 = 1.30$  punti

12.5.3. Il valore di una Difficoltà di Rotazione **aumenta di 0.10 per ogni rotazione aggiuntiva oltre la base di 180°** per Rotazioni su altre parti del corpo #30 (ASH), #31 (KN)

12.5.4. Il valore di una Difficoltà di Rotazione **aumenta di 0.20 per ogni rotazione aggiuntiva oltre la base di 180°** per i Pivots #6 (EKB); #9 (; ; **RF**); #10 (TR); #18 (KB; GA; KR); #19 (KB; KR)

12.5.5. Le rotazioni aggiuntive devono essere eseguite senza interruzioni. Nel caso di un'interruzione, sarà convalidato solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione.

Spiegazioni
<p>Se durante un Pivot (eseguito in relevé) una ginnasta <b>si appoggia sul tallone durante una parte della rotazione e la rotazione eseguita è inferiore alla rotazione di base richiesta, la Difficoltà non è valida.</b></p> <p>Nel caso di un'interruzione (appoggio del tallone) durante le rotazioni aggiuntive dopo la rotazione di base, sarà valido solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione.</p> <p>Se durante una Rotazione Penché/Sakura (iniziata con piede piatto) la ginnasta <b>alza il tallone in relevé</b>, il giudice interrompe la valutazione della Rotazione con piede piatto e non inizia a valutare il Pivot in relevé.</p>
<p>Per le Rotazioni eseguite con un saltello: se il saltello avviene durante la rotazione base, la Difficoltà non è valida. Nel caso di saltello durante le rotazioni successive a quella di base, sarà valido solo il valore delle rotazioni già eseguite prima del saltello (interruzione).</p>

12.6. È possibile eseguire Pivot identici in **serie**:

- Una serie di Pivot consiste in 2 o più **Pivot successivi identici**, eseguiti uno dopo l'altro senza interruzione e solo **con ripresa d'appoggio (del tallone)**.
- **Ogni Pivot** della serie è **valutato singolarmente**
- **Ogni Pivot** della serie conta come **una Difficoltà di Pivot**

**Eccezione:** la combinazione di "Fouetté" identici, che conta come una Difficoltà

**12.6.1.** Una ginnasta esegue una serie di Pivot identici con lo stesso maneggio dell'attrezzo e uno o più Pivot della serie viene eseguito con una deviazione della forma o non conteggiato: il valore della(e) forma(e) eseguita(e) sarà valido con le corrispondenti **Penalità di Esecuzione**

**Esempi:**

		
<b>Valido</b>	<b>Valido</b>	<b>Valido</b>
		
<b>Valido</b>	<b>Non valido</b>	<b>Valido</b>

**12.6.2.** In tutte le Difficoltà di Rotazione a **boucle**, il piede o un altro segmento della gamba deve essere in posizione ad anello chiusa. **È necessario toccare una qualsiasi parte della testa per eseguire la forma corretta. La DB** senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una **Penalità di Esecuzione** (# 2.3.1; 2.3.2.).

<b>Spiegazioni</b>
<i>Per una Difficoltà di Rotazione (DB) che richiede il contatto tra la testa e la gamba, la ginnasta deve toccare una qualsiasi parte della sua testa, inclusa l'acconciatura ("chignon")</i>
<i>Se, durante un Pivot boucle, la ginnasta esegue più rotazioni con differenti deviazioni nella posizione a boucle, viene assegnata la <b>penalità esecutiva</b> una volta per la stessa forma della DB. <b>Esempio:</b> Pivot boucle: la prima rotazione (di base) ha una piccola deviazione nella posizione boucle, la seconda rotazione non ha alcuna deviazione e la terza rotazione ha una deviazione media nella posizione boucle. <b>Penalità di Esecuzione: 0,30</b></i>

**12.7.** In tutte le Difficoltà di Rotazione con **flessione del busto indietro**, la testa deve essere in contatto con la gamba. **È necessario il contatto con qualsiasi parte della gamba per avere la forma corretta**

La **DB** senza contatto, fino ad una deviazione massima di 20°, è valida con una **Penalità di Esecuzione** (#2.3.1; 2.3.2.).

**12.8.** Le Difficoltà di Rotazione devono essere coordinate con minimo **1 elemento tecnico d'attrezzo** eseguito in una qualsiasi fase della rotazione, secondo con la sua definizione nelle Tabelle #3.6; #3.7 (**Elemento Tecnico Attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale**).

### **12.9. Pivot Fouetté**

- 2 o più forme identiche o differenti collegate con **l'appoggio del tallone** contano come **una Difficoltà**
- Possono essere eseguite diverse forme:
  - a) isolate
  - b) combinate (**consecutive o alternate**) nello stesso Fouetté ma nessuna di queste forme può essere ripetuta in un altro Pivot Fouetté
- **Il Pivot Fouetté Pivot può essere eseguito utilizzando ciascuna delle forme descritte (0,10: passé; 0,20: avanti, laterale, arabesque, attitude; 0,30: grand écart con aiuto avanti, laterale, dietro) purché nessuna forma venga ripetuta in differenti difficoltà di Pivot Fouetté.**
- **Durante ogni due Fouetté, è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo** Fondamentale o Non-Fondamentale

#### **Spiegazioni**

*In caso di un'interruzione (saltello) durante il Pivot Fouetté, sarà valido solo il valore delle rotazioni già eseguite prima dell'interruzione, anche se la ginnasta continua le rotazioni.*

La Difficoltà di Rotazione #25 Fouetté può essere eseguita come parte di una Difficoltà Combinata, se dopo il Pivot Fouetté, il collegamento con un altro Pivot è eseguito in relevé senza appoggio del tallone o plié.

### **12.10. Tour Plongé**

- Ci sono differenti forme di Tour Plongé: avanti, laterale, dietro, tutte con una **rotazione base minima di 360°** e senza appoggio della mano a terra
- Una combinazione di Tour Plongé conta come 1 Difficoltà
- Il Tour Plongé sarà valutato in base al numero di rotazioni eseguite :
  - Può essere eseguito con o senza l'appoggio del tallone: sulla pianta del piede o in relevé, senza cambiare il valore della Difficoltà  
Le rotazioni multiple devono essere senza cambio della gamba di appoggio, senza passo, senza appoggio del polso o saltello
  - Durante la rotazione la gamba sollevata deve essere tesa
  - **Durante ogni due Tour Plongé, è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo** Fondamentale o Non-Fondamentale
- La Difficoltà di Rotazione #25 Tour Plongé può essere eseguita come parte di una Difficoltà Combinata se il Tour Plongé stesso e il collegamento con un altro Pivot sono eseguiti in relevé senza appoggio del tallone o plié.

**12.11.** Le Difficoltà di Rotazione #26 Penché e #27 Sakura, che sono eseguite sulla pianta del piede, possono essere collegate come seconda parte di una Difficoltà Combinata con Pivot in relevé. Il collegamento deve essere eseguito senza cambio della gamba di appoggio o passo tra le Difficoltà, senza plié o interruzione o senza iniziare la rotazione sulla pianta del piede come "Tour Lent".

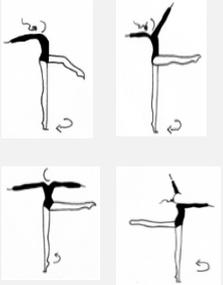
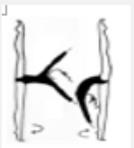
Il Pivot in relevé e la Rotazione sulla pianta del piede devono avere forme differenti.

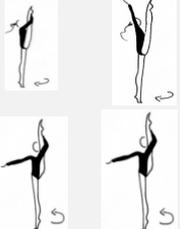
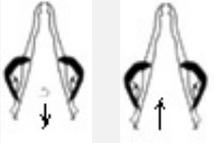
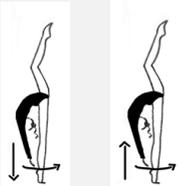
**12.12. Rotazioni su altre parti del corpo:** Durante ogni due rotazioni in grand écart con aiuto senza interruzione con flessione avanti (#32) e ogni due rotazioni in grand écart con aiuto senza interruzione con flessione indietro (#33), è richiesto un elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale.

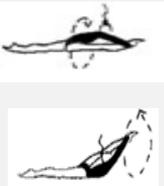
12.13. Le Rotazioni su altre parti del corpo (#28-33) non si possono utilizzare per le Difficoltà Combinate.

12.14. Le Rotazioni in relevé (Pivots) che includono più di una forma (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) non si possono utilizzare per le Difficoltà Combinate

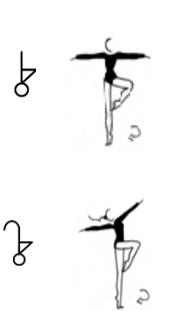
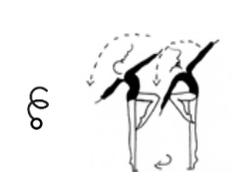
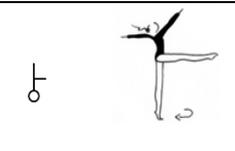
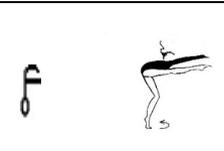
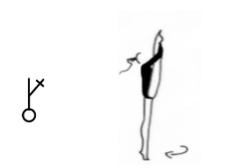
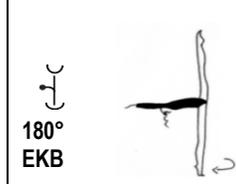
### 12.15. Tecnica per Specifiche Difficoltà di Rotazione

<b>Spiegazioni</b>	
	<p><b>“Passé” avanti o laterale</b> – sono considerati la stessa forma</p> <p>L'attacco del Pivot e fissare la posizione Passé possono essere eseguiti: flettendo immediatamente la gamba libera o con un movimento circolare della gamba libera.</p> <p>La base del Pivot è 360°</p>
	<p><b>Giro in spirale (“Tonneau”) su entrambe le gambe</b></p> <p>Durante la rotazione di 360° su entrambe le gambe, la ginnasta deve eseguire un'onda completa del corpo</p> <p>Durante l'onda completa tutti i segmenti corporei devono prendere parte alla sequenziale azione del corpo, iniziando dai grandi segmenti e finendo con le dita della mano (i).</p> <p>Eseguito con movimenti morbidi e continui</p>
	<p><b>Giro in spirale (“Tonneau”) onda parziale su una gamba</b></p> <p>Durante la base del Pivot di 360° la ginnasta deve eseguire consecutivamente 2 posizioni del corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flessione dorsale del busto, con movimento indietro della testa</li> <li>• Busto e testa flessi avanti</li> </ul> <p>Durante la rotazione, si deve raggiungere l'illusione di onde a spirale. Ogni possibile rotazione aggiuntiva deve essere eseguita nello stesso specifico modo.</p> <p><i>La posizione della gamba è libera: il piede può essere vicino al ginocchio o più in basso. La gamba libera fissata a 360° non è un requisito.</i></p>
	<p><b>Gamba all'orizzontale avanti, fuori o dietro (Arabesque);</b></p> <p>Durante le rotazioni multiple la gamba libera (l'anca) deve essere in una posizione orizzontale fissata e non può fare nessun altro movimento (su e giù)</p> <p>La base del Pivot è 360°</p>
	<p><b>Attitude</b></p> <p>La gamba libera (anca) deve essere in una posizione fissa orizzontale durante le rotazioni multiple senza nessun altro movimento (su e giù).</p> <p>La base del Pivot è 360°</p>
	<p><b>Trubnikova (TR). Pivot 180° passando dal grand écart laterale senza aiuto busto orizzontale, al grand écart avanti busto in flessione indietro sotto l'orizzontale.</b></p> <p>Il Passaggio da una forma all'altra forma deve essere eseguito direttamente senza appoggio del tallone interruzione. In ogni forma la ginnasta può girare per un numero differente di gradi (esempio: 90°+90°; 100°+80° o viceversa). È necessario che entrambe le forme siano completate durante la rotazione di 180°.</p> <p>Se una forma è tenuta 180° o più, questo elemento diventa una Difficoltà Combinata;</p> <p><i>Trubnikova 360° è possibile solo se entrambe le forme vengono ripetute una seconda volta (grand écart laterale busto orizzontale + grand écart avanti busto flesso indietro + grand écart laterale busto orizzontale + grand écart avanti busto flesso indietro )</i></p>

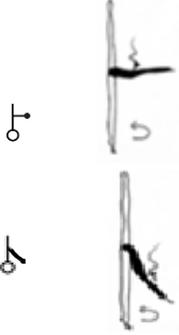
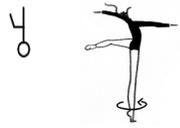
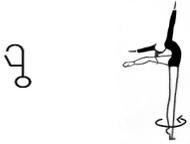
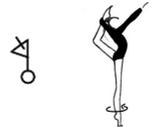
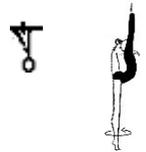
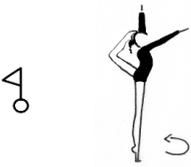
	<p><b>Grand écart avanti o laterale con o senza aiuto.</b></p> <p>Durante la rotazione è necessario fissare la posizione di grand écart. La rotazione è valutata da quando il piede d'appoggio è in relevé e la gamba libera prende la posizione grand écart fino a quando la forma non è più tenuta</p> <p>La base del Pivot è 360°</p>
	<p><b>Gamba libera all'orizzontale laterale, spalle e parte alta del dorso in flessione indietro</b></p> <p>Durante la rotazione la gamba libera deve essere tenuta in una posizione orizzontale e non può compiere nessun altro movimento (su e giù); le spalle sono flesse indietro.</p> <p>La base del Pivot è 360°</p>
	<p><b>Grand écart dorsale con o senza aiuto.</b></p> <p>È richiesta la posizione in grand écart. La rotazione è valutata dopo che il piede di appoggio è in relevé e la gamba libera raggiunge la posizione di grand écart fino a quando la forma è tenuta.</p> <p>Non è necessario il contatto testa e gamba.</p> <p>La Base del Pivot è 360°</p>
	<p><b>Pivot "Cosacco":</b> è consentito un impulso iniziale con l'aiuto della(e) mano(i) dal suolo. I gradi della rotazione si contano dal momento in cui la(e) mano(i) si stacca dal suolo e la gamba libera è in posizione orizzontale.</p> <p>La posizione del Pivot è considerata corretta "seduta" seduta sul tallone della gamba d'appoggio – tallone sollevato dal suolo.</p> <p>È possibile avere diverse posizioni di inizio della rotazione così come diverse per la fine del Pivot "cosacco", ma l'obiettivo principale è che la rotazione finale sia controllata e pulita (senza caduta)</p> <p>La base del Pivot è 360°</p>
	<p><b>Grand écart avanti, busto flesso indietro sotto l'orizzontale dalla posizione eretta (KB)</b></p> <p><b>Grand écart avanti, busto flesso indietro sotto l'orizzontale da una posizione seduta (KB)</b></p> <p>Non è necessario che le braccia tocchino la gamba. È richiesto il grand écart e la flessione del busto indietro deve essere al di sotto dell'orizzontale.</p> <p>La Rotazione è valutata dopo che la ginnasta raggiunge la forma del Pivot.</p> <p>La base del Pivot è 180°</p>
	<p><b>Grand écart avanti, gamba libera flessa, busto flesso indietro sotto l'orizzontale dalla posizione eretta (KR)</b></p> <p><b>Grand écart avanti, gamba libera flessa, busto flesso indietro sotto l'orizzontale da una posizione seduta (KR)</b></p> <p>La gamba libera è flessa a 30° – posizione "Tire-Buchon" che deve essere mantenuta durante tutta la rotazione.</p> <p>Non è necessario che le braccia tocchino la gamba. È richiesto il grand écart e la flessione del busto indietro deve essere al di sotto dell'orizzontale .</p> <p>La Rotazione viene valutata dopo che la ginnasta raggiunge la forma del Pivot richiesta.</p> <p>La base del Pivot è 180°</p>
	<p><b>Fouetté: Passé o con gamba tesa all'orizzontale</b></p> <p>Eseguito in serie di giri a tempo elevato e nello stesso punto.</p> <p>Ogni giro comprende una rotazione in forma + una posizione aperta.</p> <p>La gamba che lavora, dopo aver terminato ogni rotazione di 360° (o doppio o triplo pivot passé), si estende lateralmente tra i 45° e i 90°. Può essere eseguito con un'altra tecnica quando la gamba che lavora passa dal rond de jambe en l'air a 45° o più . Se il giro Fouetté è eseguito usando la tecnica in cui la gamba che lavora passa dal ronde de jambe a l'air in posizione aperta, questo movimento può essere fatto prima della rotazione in forma. Il primo fouetté con passé o con gamba davanti o laterale orizzontale è valutato come prima rotazione (non preparazione). Il conteggio delle rotazioni in Fouetté dovrebbe iniziare subito dopo il plié e la spinta della posizione delle spalle/busto. Questo si applica a entrambe le forme - nella posizione passé e con la gamba in posizione orizzontale avanti, fuori o dietro.</p>
	<p><b>Fouetté in grand écart con aiuto</b></p> <p>2 o più Pivot identici En Dehors nella forma presentata sono collegati con un appoggio del tallone. Le difficoltà sono eseguite con giri simultanei del corpo e della gamba libera in grand écart con una oscillazione aggiuntiva della gamba libera. La posizione di grand écart con aiuto deve essere mantenuta durante 2 o più Pivot identici.</p>

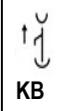
	<p><b>Rotazione Penché</b></p> <p>Rotazione sulla pianta del piede. Busto flesso avanti all'orizzontale o più basso, gamba tesa in grand écart dietro. È richiesto il grand écart.</p> <p>La base del Pivot è 360°</p>
	<p><b>Rotazione Penché a boucle (SK)</b></p> <p>Il busto deve rimanere all'orizzontale o in posizione più bassa durante l'intera rotazione di base e le possibili rotazioni aggiuntive. Il piede della gamba libera deve essere vicino alla testa in posizione ad anello chiusa. È richiesto toccare. È richiesta la posizione di grand écart.</p> <p>La base del pivot è 360°</p>
	<p><b>Rotazione in grand écart con aiuto della mano, busto avanti o indietro</b></p> <p>Durante le rotazioni aggiuntive, non è permesso alla ginnasta utilizzare impulsi (supporti) con altre parti del corpo per continuare la rotazione. Le rotazioni devono essere consecutive senza interruzioni o fermate.</p> <p>La base della Rotazione è 360°</p>
	<p><b>Rotazione sull'addome, gambe chiuse a boucle</b></p> <p>Spinta con le mani, la testa deve essere vicino ad una parte della gamba</p> <p>La base della Rotazione è 360°</p>
	<p><b>Rotazione (ASH)</b></p> <p>Spinta con le mani, la rotazione si esegue sull'addome, le gambe in alto in posizione di biche con aiuto.</p> <p>La base della Rotazione è 180°</p>
	<p><b>Rotazione (KN)</b></p> <p>Spinta con le mani, la rotazione si esegue sul petto, le gambe in alto in posizione di spaccata, le braccia in alto o laterali. È richiesta la posizione di grand écart.</p> <p>La base della Rotazione è 180°</p>

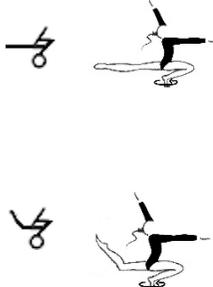
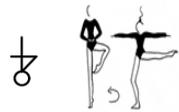
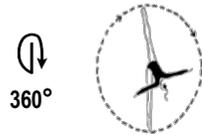
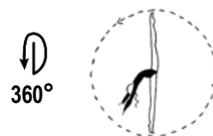
### 13. TABELLA DELLA DIFFICOLTÀ DI ROTAZIONE (⊖)

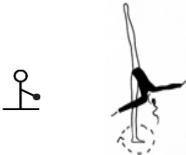
Tipi di Rotazioni	Rotazioni sulle dita del piede (relevé) della gamba di appoggio						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Gamba libera avanti in diverse posizioni, busto flesso avanti							
2. Gamba libera dietro, busto flesso indietro							
3. "Passé" (avanti o laterale); o con flessione della parte alta del busto e delle spalle							
4. Giro in spirale ("Tonneau") onda totale del corpo su entrambe le gambe o onda parziale su un piede							
5. Gamba avanti all'orizzontale (tesa o flessa) anche con il busto flesso avanti							
6. Grand écart con o senza aiuto. Anche con busto indietro all'orizzontale Elkatib (EKB)							

Tipi di Rotazioni	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
7. Gamba libera orizzontale laterale o con il busto laterale orizzontale. Anche con busto flesso indietro							
8. Grand écart con o senza aiuto							
9. Grand écart laterale con o senza aiuto busto all'orizzontale, anche Raffaelli con gamba libera flessa (RF)							
10. Trubnikova (TR) Pivot 180° passando dalla forma grand écart laterale senza aiuto busto all'orizzontale, al grand écart avanti busto flesso indietro oltre l'orizzontale							TR180°
11. Arabesque: gamba libera all'orizzontale anche con il busto dietro o avanti all'orizzontale							
12. Grand écart dietro con o senza aiuto							

Tipi di Rotazioni	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Grand écart dietro con o senza aiuto, busto all'orizzontale. Anche sotto l'orizzontale o con boucle.							
14. Attitude, anche con busto dietro all'orizzontale							
15. Boucle con aiuto, anche con la flessione del busto indietro							
16. Gamba sulla spalla							
17. Boucle senza aiuto anche con flessione del busto indietro							

Tipi di Rotazioni	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0.70
<p>18. Kabaeva (KB) Grand écart avanti, busto flesso indietro sotto l'orizzontale dalla posizione eretta.</p> <p>o Dalla posizione sulla pianta del piede, busto in flessione avanti passaggio al pivot KB.</p> <p>o Kramarenko (KR)</p> <p>Pivot KB con la gamba libera flessa a 30°</p>					 <p>KB 180°</p>  <p>GA 180°</p>  <p>KR 180°</p>		
<p>19. Grand écart avanti; busto flesso indietro sotto l'orizzontale da una posizione seduta</p> <p>o Kramarenko(KR) pivot KB con la gamba libera flessa di 30°</p>					 <p>KB 180°</p>  <p>KR 180°</p>		
<p>20. Gizikova (GZ). grand écart avanti con aiuto con passaggio della gamba libera in grand écart dietro con aiuto</p>						 <p>GZ 360°</p> <p>o viceversa</p>	

Tipi di Rotazioni	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. "Cossack" gamba libera avanti. Anche con busto fesso avanti oltre la gamba libera, con o senza aiuto							
22. "Cossack" gamba libera laterale							
23. "Cossack" Cosacco gamba libera dietro (tesa o flessa)							
24. Fouetté: passé o con gamba tesa all'orizzontale: davanti, laterale, "arabesque" o "attitude", anche in grand écart in diverse posizioni con aiuto							
25. Tour Plongé: busto fesso avanti o laterale. Anche busto fesso indietro all'orizzontale o sotto							

Tipi di Rotazioni	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>Rotazioni sulla pianta del piede della gamba d'appoggio</b>							
26. Penché: busto flesso all'orizzontale o più basso, gamba in grand écart dietro, rotazione sulla pianta del piede							
27. Sakura (SK) Penché: busto flesso all'orizzontale o più basso, rotazione sulla pianta del piede con boucle							
<b>Rotazioni su altre parti del corpo</b>							
28. Ralenkova (RL) Rotazione sul dorso	RL 360° 						
29. Rotazione sull'addome, gambe chiuse ad anello							
30. Ashram (ASH) Rotazione sullo stomaco, gambe in posizione biche con aiuto			ASH 180° 				
31. Kanaeva (KN) Rotazione sul petto, gambe in grand écart senza aiuto				KN 180° 			

Tipi di Rotazioni	Valore						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
32. Rotazione in grand écart con aiuto senza interruzione busto avanti	 <p>360°</p>						
33. Rotazione in grand écart con aiuto senza interruzione busto flesso indietro		 <p>360°</p>					

**1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA DELL'ARTISTICO**

- 1.1. I giudici della giuria Artistico (**A**) valutano la composizione e la prestazione artistica secondo i canoni di perfezione estetica.
- 1.2. I giudici **A** non si devono preoccupare delle Difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre in egual maniera, qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento.
- 1.3. I giudici della giuria **A** devono rimanere aggiornati sulla ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione più attuale di una composizione e devono sapere come gli standard sono cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia un'eccezione e cosa sia speciale.
- 1.4. **Il punteggio Finale A:** la somma delle deduzioni Artistiche è detratta **da punti 10.00**.

**2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE**

- 2.1. La ginnastica Ritmica è definita da una composizione unica costruita su una specifica scelta musicale. La specificità della musica guida le scelte di tutti i movimenti, e tutte le componenti della composizione sono create in armoniosa relazione fra loro.
- 2.2. La musica ispira la coreografia stabilendone il ritmo, il tema dei movimenti e la struttura della composizione; non è un sottofondo per gli elementi di corpo e dell'attrezzo.
- 2.3. Nella scelta della musica si dovrebbe considerare quanto segue:
  - Il carattere della musica dovrebbe essere scelto in relazione all'età, al livello tecnico e alle qualità artistiche della ginnasta, così come alle norme etiche
    - La musica non conforme alle norme etiche sarà penalizzata per "musica non conforme alle norme". La penalità è annotata per parole esplicite e per argomenti non etici senza parole esplicite. Gli argomenti non etici includono, ma non sono limitati a, imprecazioni, parolacce, violenza, discriminazione, ecc.
    - I giudici dell'artistico hanno diverse conoscenze linguistiche. Qualsiasi giudice che riconosca testi non etici dovrebbe riferirlo immediatamente al giudice Responsabile, che indicherà la penalità della giuria dell'Artistico
  - La musica dovrebbe consentire alla ginnasta di esibirsi al suo meglio
  - La musica dovrebbe sostenere la migliore esecuzione possibile
- 2.4. Sono vietati i suoni con un carattere musicale atipico per la Ginnastica Ritmica (esempi: sirene, motori di automobili, ecc.)
- 2.5. Prima del primo movimento della ginnasta è tollerata un'introduzione musicale di massimo 4 secondi; un'introduzione musicale **superiore a 4 secondi** è penalizzata.

**2.6.** L'eccellenza artistica si raggiunge quando la struttura compositiva e la performance artistica sviluppano in modo chiaro e completo le seguenti componenti, per creare un'idea guida (la "storia" dell'esercizio) dall'inizio alla fine:

- Carattere nello stile del movimento espresso nei passi di danza e anche nei movimenti di collegamento tra Difficoltà o tra le Difficoltà stesse
- Espressività nei movimenti
- Contrasti nel tempo, nel carattere e nell'intensità dei movimenti sia con l'attrezzo che con il corpo che rispecchino i contrasti nella musica
- Posizionamento strategico di specifici movimenti del corpo e dell'attrezzo su specifici accenti o frasi musicali per creare impatto o effetto: impressioni visive peculiari e desiderate prodotte per lo spettatore (ad esempio: un momento che ha lo scopo di creare un "momento" visivo e memorabile nella prestazione)
- Collegamenti tra i movimenti o le Difficoltà che sono intenzionalmente e strategicamente coreografati per collegare un movimento all'altro in modo fluido e armonioso
- Varietà nei movimenti: le ginnaste passano da un movimento all'altro prendendo direzioni diverse per motivi determinati; le modalità dei loro spostamenti sono varie a seconda della distanza necessaria da percorrere, del tempo e dello stile specifico della musica, ecc. Questa varietà nelle direzioni e nelle modalità di spostamento evita movimenti monotoni.

## **2.7. VALUTAZIONE**

**2.7.1.** Nessuna penalità viene applicata quando la componente artistica è interamente predominante e pienamente realizzata durante l'intera composizione dall'inizio alla fine.

**2.7.2.** Saranno penalizzate le componenti artistiche poco sviluppate o sviluppate solo in alcune fasi.

**2.7.3.** Le mancanze nel rapporto tra movimento e ritmo o collegamenti illogici saranno penalizzate ogni volta.

## **3. CARATTERE**

**3.1.** I movimenti hanno uno stile chiaramente definito che enfatizza l'interpretazione unica del carattere della musica da parte della ginnasta; lo stile o il carattere del movimento sono sviluppati dall'inizio alla fine dell'esercizio

**3.2.** Questo carattere definito si riconosce nei movimenti del corpo e dell'attrezzo durante tutto l'esercizio, **prevalente in una varietà di parti** inclusi:

- Movimenti di preparazione prima delle Difficoltà
- Movimenti di passaggio tra le Difficoltà
- Durante le **DB** e/o in chiusura delle **DB**
- Onde del corpo
- Passi di collegamento stilizzati, per collegare **DB, R, DA**
- Sotto i lanci/durante il volo dell'attrezzo
- Durante le riprese
- Durante gli elementi di rotazione
- Cambi di livello
- Collegamenti degli elementi attrezzo che enfatizzino il ritmo e il carattere
- Durante gli elementi **DA**

**3.3.** I cambiamenti nel carattere nella musica dovrebbero rispettare i cambiamenti nel carattere dei movimenti; questi cambiamenti dovrebbero essere combinati armoniosamente.

**3.4.** Le Combinazioni dei Passi di Danza vengono valutate in base a dei propri valori specifici; pertanto, non sono incluse nella valutazione del "carattere del movimento": **le Combinazioni di Passi di Danza perfette non riducono la penalità per il Carattere. Le Combinazioni di passi di Danza mancanti o non valide non aumentano la penalità per il Carattere.**

## **4. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA**

- 4.1.** Una Combinazione di Passi di Danza è una specifica sequenza di movimenti con il corpo e l'attrezzo finalizzata ad esprimere l'interpretazione stilistica della musica: di conseguenza, una **Combinazione di Passi di Danza deve avere un carattere definito nel movimento**. È coreografata secondo il **carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica**.

I movimenti stilizzati dei segmenti corporei, il tempo e l'intensità dei movimenti e la scelta delle modalità di spostamento dovrebbero essere accuratamente ricercati per la musica specifica su cui vengono eseguiti.

La costruzione dei movimenti dovrebbe mirare a includere tutti i segmenti del corpo, appropriati per la musica specifica, inclusi capo, spalle, mani, braccia, fianchi, gambe, piedi, ecc.

- 4.2.** Ogni composizione deve avere un **minimo di 2 Combinazioni di passi di danza**.
- 4.3.** Ogni Combinazione di passi di danza, per essere valida, deve essere eseguita con i seguenti **5** requisiti; l'assenza di uno qualsiasi dei seguenti requisiti in ciascuna Combinazione di passi di danza invaliderà le Combinazioni e sarà applicata la penalità (vedi tabella #12):

**4.3.1.** Una durata minima di **8 secondi con l'attrezzo in movimento**: a partire dal primo movimento di danza, tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata di 8 secondi.

**4.3.2.** Durante gli 8 secondi minimi richiesti, non possono essere eseguiti grandi lanci ed elementi pre-acrobatici. Una serie di passi di carattere eseguiti per meno di 8 secondi, a causa della struttura della composizione o per la presenza di elementi DA che interrompono il carattere del movimento, non sono validi come Combinazioni di Passi di Danza.

**4.3.3. Carattere definito per tutta la durata degli 8 secondi:**

4.3.3.1. **Un carattere definito del movimento**: passi che rispettino uno stile o un tema del movimento, come, ma non limitato a:

- *Tutti i passi di danza classica*
- *Tutti i passi di danza da sala*
- *Tutti i passi di danza folcloristica,*
- *Tutti i passi di danza moderna*
- *Ecc.*

4.3.3.2. La Combinazione di Passi di Danza dovrebbe includere una varietà di movimenti specificamente utilizzati con finalità coreografiche di carattere ed effetto. Possono essere incluse **DB** come il salto "cabriole", l'equilibrio "passé", ecc. che hanno la loro base nella danza tradizionale e un valore di 0.10

4.3.3.3. **Se il Carattere viene interrotto, ad esempio per 1-2 secondi durante l'esecuzione di un elemento attrezzo con passi senza carattere, la Combinazione di Passi di Danza non è valida.**

**4.3.4. Movimenti in armonia con il ritmo per tutta la durata degli 8 secondi:**

**4.3.5. 2 modalità di spostamento**: le modalità di spostamento (la modalità con cui ci si sposta/muove sulla pedana) dovrebbero essere varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti e *non* movimenti generici attraverso la pedana (come camminare, fare un passo, correre) con maneggio dell'attrezzo.

**4.4.** La combinazione di passi di Danza non sarà valida nei seguenti casi:

**4.4.1.** Meno di 8 secondi di Passi di Danza eseguiti secondo #4.3.1.- #4.3.5

**4.4.2.** Attrezzo statico

**4.4.3.** Grande lancio durante S

**4.4.4.** Elementi pre-acrobatici durante S

**4.4.5.** R durante S

**4.4.6.** Perdita d'attrezzo durante gli 8 secondi consecutivi

**4.4.7.** Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo

**4.4.8.** Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante gli 8 secondi

**4.4.9.** L'intera Combinazione eseguita al suolo

#### Spiegazione

Se una ginnasta completa 8 secondi soddisfacendo tutti i requisiti di #4.3 e dopo perde l'attrezzo, ha soddisfatto la definizione e la Combinazione è valida con eventuali relative penalità tecniche.

Se una ginnasta esegue i passi di Danza per 16 secondi: possono essere convalidate 2 combinazioni purché ciascuna delle 2 combinazioni soddisfi i requisiti di #4.3, entro i 16 secondi. Se nella durata di 16 secondi è inclusa solo una serie di requisiti, questa è 1 Combinazione.

## **5. ESPRESSIONE CORPOREA**

**5.1.** Una ginnasta trasforma un esercizio strutturato in una prestazione artistica basata sulla sua espressività

**5.2.** L'espressione corporea è un'unione di forza e potenza con bellezza ed eleganza nei movimenti

**5.3.** La bellezza e la raffinatezza possono essere espresse dall'ampia partecipazione dei diversi segmenti corporei (capo, spalle, tronco, busto, mani, braccia, gambe, così come il volto) nei seguenti modi:

- movimenti flessibili, plastici e/o raffinati che trasmettono carattere
- espressione del volto che comunica una risposta emotiva alla musica
- enfasi degli accenti
- intensità del carattere dei movimenti

**5.3.1.** Indipendentemente dalle dimensioni fisiche o dall'altezza della ginnasta, i movimenti dei segmenti corporei sono eseguiti con la massima escursione, ampiezza ed estensione.

**5.3.2.** La ginnasta ha una correlazione espressiva e decisa con la musica, che coinvolge il pubblico nella sua prestazione.

**5.3.3.** Vengono penalizzate le prestazioni in cui l'intensità del corpo e dell'espressione del volto siano poco sviluppate o non identificabili (cioè una capacità limitata di esprimere un'interpretazione sviluppata della musica e della composizione).

## **6. CAMBI DINAMICI: CREARE CONTRASTI**

- 6.1. Una composizione organizzata su un brano musicale specifico utilizza i cambi di **tempo** e d'intensità per costruire un'idea guida e creare effetti visivi riconoscibili dagli spettatori.
- 6.2. La velocità e l'intensità dei movimenti della ginnasta, così come il movimento del suo attrezzo, dovrebbero rispecchiare i cambi nel **tempo** e nel dinamismo della musica. Una mancanza di contrasto nel **tempo** può creare monotonia e una perdita di interesse per gli spettatori.
- 6.3. I contrasti di **tempo** e di intensità nel movimento in armonia con i cambiamenti nella musica o creati da effetti molto specifici (comprese brevi pause strategiche), dovrebbero essere presenti durante l'intero esercizio.
- 6.4. Le composizioni con meno di 2 Cambi Dinamici saranno penalizzate (vedere tabella #12).

## **7. EFFETTI DEL CORPO E DELL'ATTREZZO**

- 7.1. L'unione di elementi specifici con accenti specifici crea un effetto riconoscibile dagli spettatori; lo scopo di tali effetti è quello di contribuire ad una relazione originale tra musica specifica e movimenti specifici sviluppati dalla ginnasta (cioè una composizione unica, che si distingue da tutte le altre per merito delle relazioni tra i movimenti creati per ogni specifico arrangiamento musicale).
  - 7.1.1. Sia i movimenti semplici che quelli complessi possono creare effetto se eseguiti con una chiara intenzione, ossia: enfatizzare un momento specifico della musica.
  - 7.1.2. A seguire degli esempi, ma non limitati a, di come creare degli effetti quando sono coordinati con accenti/frasi molto specifici nella musica:
    - 7.1.2.1. **DB, R e DA** sono posti su accenti musicali specifici che sono forti, chiari e possono armonizzarsi al meglio con l'energia e l'intensità della Difficoltà
    - 7.1.2.2. Gli elementi più particolari sono posizionati sugli accenti o sulle frasi più interessanti della musica per avere il massimo impatto per evidenziare il rapporto tra musica e movimento
    - 7.1.2.3. Creare una relazione o un movimento inaspettato con l'attrezzo (un "effetto sorpresa" in contrasto con quanto prevedibile)
    - 7.1.2.4. Differenti traiettorie e direzioni degli elementi d'attrezzo (Esempio: molto alto, avanti, laterale, in basso, ecc.) così come i piani dell'attrezzo dovrebbero essere utilizzati con accenti o frasi specifici della musica per distinguere, in un modo unico, ciascun elemento dell'attrezzo.
  - 7.1.3. **La natura di una Combinazione di Passi di Danza è di dare priorità all'armonia tra le modalità di spostamento e la musica (ritmo e accenti). Di conseguenza, le modalità stesse non saranno riconosciute come Effetto. Se una Combinazione di Passi di Danza contiene un'unione aggiuntiva di movimenti specifici che enfatizzano accenti specifici, oltre alle modalità, questo può essere riconosciuto come un Effetto.**
- 7.2. Le composizioni prive di 1 Effetto del Corpo e/o dell'Attrezzo con la musica saranno penalizzate (vedere tabella #12).
  - 7.2.1. I Cambi Dinamici per loro natura creano dei propri effetti e vengono valutati separatamente; pertanto, non sono utilizzabili per soddisfare questo specifico requisito.
  - 7.2.2. Un uso eccessivo della stessa tecnica di lancio **alto** e/o ripresa **da lancio alto, inclusa anche la base di lanci/riprese senza alcun criterio di Difficoltà**, influenza l'effetto e l'impressione della composizione e questa mancanza di varietà sarà penalizzata

## **8. USO DELLO SPAZIO DELLA PEDANA**

- 8.1. Lo spostamento è ampio e completo attraverso la pedana, in modo che l'intera pedana sia percorsa dal movimento della ginnasta, che deve spostarsi in tutte le parti della pedana (anche se non necessariamente toccando fisicamente i quattro angoli).
- 8.2. Le direzioni in cui una ginnasta si sposta sulla pedana dovrebbero essere varie e non un ripetitivo avanti e indietro lungo lo stesso percorso.
- 8.3. Un utilizzo insufficiente dell'intera pedana viene penalizzato.

## **9. UNITÀ**

- 9.1. L'obiettivo di creare una relazione armoniosa e unitaria tra tutte le componenti artistiche è realizzare un'idea unificata. La continuità dei movimenti con l'espressione corporea, dall'inizio alla fine, determinano l'armonia e l'unità.
- 9.2. Uno o più falli tecnici gravi, che interrompono l'unità della composizione costringendo la ginnasta a interrompere la performance della composizione o a impedire la rappresentazione di un'immagine artistica per diversi secondi, sono penalizzati una volta come penalità complessiva alla fine dell'esercizio.
- 9.3. Se la performance è priva di carattere ed espressività ma viene eseguita senza fermate per diversi secondi a causa di gravi falli tecnici, non vi è penalità per unità.

## **10. COLLEGAMENTI**

- 10.1. Un collegamento è una "congiunzione" tra due movimenti o Difficoltà.
- 10.2. Tutti i movimenti devono avere una relazione logica e mirata tra loro in modo che un movimento/elemento passi nel successivo per una ragione riconoscibile.
- 10.3. Questi collegamenti tra i movimenti offrono anche l'opportunità di rafforzare il carattere della composizione.
- 10.4. Gli elementi si uniscono in modo fluido e logico senza preparazioni prolungate o soste non necessarie che non supportano il carattere della composizione o che non creano effetto.
- 10.5. Gli elementi che sono combinati insieme senza uno scopo chiaro diventano una serie di azioni non correlate, che impediscono sia il pieno sviluppo della storia che l'identità della composizione. Tali connessioni sono definite come:
  - Difficoltà legate tra loro senza una relazione chiara
  - Passaggi da un movimento o Difficoltà ad un altro, bruschi, illogici o prolungati.
- 10.6. Per creare armonia e fluidità sono necessari collegamenti e/o passaggi di congiunzione ben sviluppati; una composizione costruita come una serie di elementi non correlati sarà penalizzata. I collegamenti illogici saranno penalizzati di 0.10 ogni volta fino a 2.00 punti.
- 10.7. La valutazione dei collegamenti riguarda la costruzione della composizione, non l'esecuzione. Non c'è penalità di collegamento nel momento in cui la ginnasta si interrompe/ferma l'esecuzione della sua composizione a causa di errori di esecuzione, come correre dietro all'attrezzo perso.

## **11.RITMO**

- 11.1.** I movimenti del corpo così come dell'attrezzo devono corrispondere precisamente con gli accenti musicali e le frasi musicali; sia i movimenti del corpo che quelli dell'attrezzo dovrebbero enfatizzare il tempo/andatura della musica.
- 11.2.** I movimenti eseguiti separatamente dagli accenti o slegati dal tempo stabilito dalla musica sono penalizzati ogni volta di 0.10, fino a 2.00 punti. Esempi:
- Quando i movimenti sono visibilmente enfatizzati prima o dopo gli accenti
  - Quando un chiaro accento nella musica è "attraversato" e non enfatizzato dal movimento
  - Quando i movimenti sono involontariamente in ritardo rispetto alla frase musicale
  - Quando il tempo cambia e la ginnasta si trova nel mezzo di movimenti più lenti e non può rispettare il cambiamento di velocità (fuori ritmo)
- 11.3.** La fine della composizione dovrebbe corrispondere precisamente con la fine della musica. Quando una ginnasta completa il suo esercizio e assume la sua posizione finale prima della fine della musica o dopo che la musica sia finita, questa mancanza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio è penalizzata.

## 12. FALLI ARTISTICO - INDIVIDUALI

Penalità	0.30	0.50	1.00
<b>CARATTERE del MOVIMENTO</b>	<b>Maggior parte</b> dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• presente nella maggior parte dei collegamenti, ma non in tutti</li> <li>• assente solo durante alcuni elementi D, ma non tutti</li> </ul>	<b>In alcune parti</b> dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• presente in alcuni collegamenti</li> <li>• assente durante gli elementi D</li> </ul>	Presente <u>solo</u> nei Passi di Danza (non nei collegamenti o elementi D)
<b>PASSI DI DANZA</b>		<b>Assenza di 1</b> Combinazione di passi di Danza con ritmo e carattere	<b>Assenza di 2</b> Combinazioni di passi di Danza con ritmo e carattere
<b>ESPRESSIONE CORPOREA e DEL VOLTO</b>	<b>Poco sviluppata</b> nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• un'espressione del volto fissa senza adattamento di intensità o carattere, e/o</li> <li>• partecipazione parziale dei segmenti corporei ai movimenti</li> </ul>	<b>Non sviluppata</b> nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• nessuna espressione del volto, e/o</li> <li>• partecipazione insufficiente dei segmenti corporei</li> </ul>	
<b>CAMBI DINAMICI</b>	Meno di 2 Cambi Dinamici eseguiti	Nessun Cambio Dinamico eseguito	
<b>EFFETTO (I) CORPO/ATTREZZO CON LA MUSICA</b>	Nessun elemento/i specifico del corpo e/o dell'attrezzo coordinato con specifici accenti/frasi della musica che creino un impatto visivo		
<b>VARIETÀ: LANCI ALTI e RIPRESE</b>	Più di 3 lanci e/o riprese identici		
<b>USO DELLA PEDANA</b>	Insufficiente uso dell'intera pedana		
<b>UNITÀ</b>	Unità/armonia/continuità della composizione sono interrotte a causa di gravi arresti tecnici		

COLLEGAMENTI	Penalità									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITMO	Penalità									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Penalità	0.30				0.50		0.70		1.00	
MUSICA					Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio					
Norme della Musica	Musica non conforme alle regole									
	Un'introduzione musicale <b>più lunga di 4 secondi</b>									

**1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA DELL'ESECUZIONE**

- 1.1.** La giuria di Esecuzione (**E**) richiede che gli elementi vengano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.
- 1.2.** La ginnasta dovrebbe inserire nel suo esercizio solo gli elementi che è in grado di eseguire in completa sicurezza e con un alto grado di maestria tecnica. Tutte le deviazioni da tale aspettativa saranno detratte dai giudici-**E**
- 1.3.** I Giudici-**E** non si devono preoccupare della Difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre in egual misura qualsiasi errore della stessa entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento o del collegamento.
- 1.4.** I Giudici della Giuria **E** devono rimanere aggiornati sulla Ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione più attuale di un elemento e devono sapere come gli standard sono cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia un'eccezione e cosa sia speciale.
- 1.5.** Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori viene determinato dal grado di deviazione dalla prestazione corretta. Le seguenti detrazioni si applicheranno per ogni deviazione tecnica visibile dalla prestazione perfetta prevista:
- **Piccolo errore 0.10:** qualsiasi deviazione minore o lieve dall'esecuzione perfetta
  - **Medio errore 0.30:** qualsiasi deviazione distinta o significativa dall'esecuzione perfetta
  - **Grande errore 0.50 o più:** qualsiasi deviazione maggiore o grave dall'esecuzione perfetta

**Nota:** I falli di Esecuzione devono essere penalizzati ogni volta e per ogni elemento eseguito fallosamente

- 1.6. Punteggio finale E:** la somma delle deduzioni Tecniche è detratta da **10.00 punti**.

**Spiegazione**

*Le penalità nei riquadri blu indicano che da questa linea può essere applicata una sola penalità per un fallo tecnico.*

## 2. FALLI TECNICI

1. TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Generalità	Movimento incompleto o insufficiente ampiezza nella forma delle Onde <b>totali del corpo</b>		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche		
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
Tecnica di Base	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo ( <b>ogni volta</b> ), inclusa la posizione scorretta del piede/relevé, e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle alte o asimmetriche, posizione scorretta di un segmento corporeo durante un R, posizione asimmetrica del busto, ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento (es. tremolio del piede/della gamba di appoggio, movimenti compensatori non intenzionali, ecc.)	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento (es. saltello sul piede/gamba di appoggio, passo aggiuntivo, ecc.)	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo. Perdita totale di equilibrio con caduta: <b>0.70</b>
Salti	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata nella fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
Equilibri	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
Rotazioni (Ogni penalità si applica una volta per DB di rotazione)	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
	Saltello (i)		
Elementi Pre-acrobatici ed elementi del gruppo di rotazioni verticali	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	

2. TECNICA D'ATTREZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
<b>Generalità</b>  <b>Perdita dell'attrezzo</b>  <i>(per quanto riguarda la perdita di due clavette in successione: il giudice penalizza una sola volta basandosi sul totale dei passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana)</i>			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: <b>0.70</b>
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi: <b>1.00</b>
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): <b>1.00</b>
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva: <b>1.00</b>
			Perdita dell'attrezzo, mancanza di contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio: <b>1.00</b>
<b>Tecnica</b>	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 1 passo o con aggiustamento</b> della posizione per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 2 passi</b> per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 3 o più passi</b> (chassé) per salvare l'attrezzo
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione per la palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo statico **	

\*\* **Attrezzo statico** (Difficoltà Esercizio Individuale # 3.8)

Spiegazione
<p>La penalità per traiettoria imprecisa viene attribuita se vi è un errore tecnico evidente, dovuto a un visibile lancio impreciso. Questo potrebbe succedere, se la ginnasta è costretta a correre o a cambiare la direzione prevista per salvare l'attrezzo ed evitare una perdita.</p> <p><i>La penalità per traiettoria imprecisa si applica solo quando l'attrezzo è ripreso in volo: Se una traiettoria imprecisa termina con la perdita dell'attrezzo, è penalizzata solo la perdita dell'attrezzo, in relazione al numero totale di passi effettuati (durante il volo + dopo il volo).</i></p>

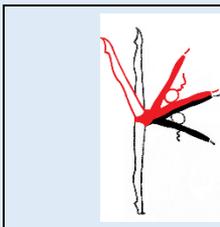
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
<b>Cerchio</b> ○			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale <b>(ogni volta)</b>		
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passaggio attraverso il cerchio: inciampare nel cerchio	

<b>Palla</b> ●			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio (afferrata) o visibilmente schiacciata tra le dita <b>(ogni volta)</b>		
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		
<b>Clavette</b> ††			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli circoli, ecc. <b>(ogni volta)</b>		
	Alterazione nella sincronizzazione delle rotazioni tra le due Clavette durante lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		

Nastro 			
Tecnica di Base	Ripresa scorretta involontaria		
	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc. <b>(ogni volta)</b>		
	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro <b>(ogni volta)</b>		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno al corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. <b>(fino a 1 metro)</b>	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. <b>(più di 1 metro)</b>	

### Spiegazione ed esempio: Deviazioni nelle Difficoltà Corporee

Ogni penalità verrà applicata separatamente per ogni fallo. Se la stessa difficoltà di corpo presenta due forme scorrette, la penalità verrà applicata per ogni deviazione dalla forma corretta.



Media deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto e busto)

FT:

**0.30+0.30**

L'Equilibrio Fouetté è una DB:

- Viene penalizzata solo la forma più carente della DB, ma ogni forma ha possibili diverse penalità di deviazione, ad esempio spaccata + busto.
- Ogni segmento del corpo è penalizzato una sola volta durante la DB (ginocchio della gamba di appoggio al massimo una volta, ginocchio della gamba sollevata al massimo una volta, ecc.).

### Spiegazione: Nodo del Nastro e Nastro al suolo

Se un piccolo nodo del nastro dopo alcuni istanti si trasforma in un nodo medio/grande, viene applicata una sola penalità per il nodo (la più alta).

La penalità per il Nastro che resta al suolo non viene applicata quando la ginnasta interrompe/sospende l'esercizio a causa di un altro errore (nodo, avvolgimento, perdita dell'attrezzo, ecc.).

**1. PROGRAMMA ATTREZZI**

SENIOR: 4 esercizi

<b>2021 – 2024</b>				
<b>2025 – 2028</b>				

JUNIOR: 4 esercizi

<b>2021 – 2024</b>				
<b>2025 – 2028</b>				

## 2. PROGRAMMA TECNICO PER JUNIOR – ESERCIZI INDIVIDUALI

**2.1. Generalità:** Tutte le norme generali per le Individualiste Senior sono valide per le Individualiste Junior.

### 2.1.1. Programma per le ginnaste Individualiste:

Il programma per le ginnaste individualiste Junior è composto da 4 esercizi:

(Programma Attrezzi Ginnastica Ritmica - Junior):

- Cerchio
- Palla
- Clavette
- Nastro

**2.1.2.** La durata di ciascun esercizio è da 1'15" a 1'30."

**2.1.3.** Le norme e le caratteristiche di ciascun attrezzo per le ginnaste Junior sono specificate nelle *Norme Attrezzi FIG*

**2.1.4.** Le ginnaste Junior sono autorizzate a gareggiare con un nastro Senior.

**2.1.5.** Ogni attrezzo utilizzato da ogni ginnasta deve avere il logo del produttore e il logo "FIG approved" in punti specifici per ogni attrezzo (cerchio, palla, clavette, nastro). Nessuna ginnasta è autorizzata a gareggiare con un attrezzo non approvato. **Se una ginnasta gareggia con un attrezzo non omologato, l'esercizio non sarà valutato (0,00 punti).**

**2.1.6.** Su richiesta della Giuria Superiore, ogni attrezzo può essere controllato prima dell'ingresso della ginnasta in campo gara o alla fine di un esercizio e/o un sorteggio casuale può essere effettuato per controllare un attrezzo.

**2.2. Requisiti delle Difficoltà per gli esercizi Individuali Junior: una ginnasta deve includere solo gli elementi che può eseguire in sicurezza e con un alto grado di competenza estetica e tecnica.**

**2.2.1.** Le componenti delle Difficoltà sono due:

- Difficoltà di Corpo (DB), inclusi R
- Difficoltà di Attrezzo (DA)

**2.2.2. Requisiti per le Difficoltà**

Componenti di Difficoltà		
Difficoltà Corporee collegate con elementi tecnici d'attrezzo	Difficoltà d'Attrezzo	
<p><b>DB</b> Conteggiate le 7 di più alto valore</p>	<p><b>DA</b> Minimo 1, Massimo 15 (in ordine di esecuzione)</p>	
<b>Requisiti Specifici</b>		
<p><b>Gruppi di Difficoltà Corporee:</b></p> <p>Salti  Minimo 1</p> <p>Equilibri  Minimo 1</p> <p>Rotazioni  Minimo 1</p>		<p><b>Onde totali del corpo:</b></p> <p><b>W</b> Minimo 2</p>
<p><b>Elementi Dinamici con Rotazione - R</b></p> <p><b>Massimo 4</b> (in ordine di esecuzione)</p>		

- 2.3. I giudici Difficoltà identificano e registrano le Difficoltà in ordine di esecuzione, indipendentemente se sono valide o meno:
- Il primo sottogruppo di Giudici-D (**DB**): valuta il numero e il valore degli elementi **DB**, incluse le due **DB** negli esercizi con palla e nastro eseguite con un elemento d'attrezzo Fondamentale/Non-Fondamentale realizzato con la mano non dominante; valuta il numero e il valore dei **R**, riconosce le **W** eseguite durante l'esercizio. I Giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.
  - Il secondo sottogruppo di Giudici-D (**DA**): valuta il numero e il valore degli elementi **DA** e la presenza degli Elementi Tecnici d'attrezzo Fondamentali richiesti. I Giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.
- 2.4. L'ordine di esecuzione delle Difficoltà è libero; tuttavia, la disposizione delle Difficoltà dovrebbe rispettare il principio coreografico secondo cui le Difficoltà devono essere organizzate logicamente con elementi di collegamento e movimenti in armonia con il carattere della musica.
- 2.5. Le penalità per il mancato numero minimo richiesto di Difficoltà e per la non aderenza ai requisiti speciali sono applicate quando un elemento di Difficoltà non è stato neppure tentato.

### **3. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)**

- 3.1. **Requisiti: Le 7 DB di più alto valore** eseguite nell'esercizio verranno conteggiate.
- 3.2. Tutte le norme generali per le **DB** delle Senior sono valide anche per le individualiste Junior (senza alcun limite al valore di ciascuna DB), con le eccezioni seguenti:
- 3.2.1. È autorizzata **una** Difficoltà Corporea Combinata. Ulteriori Difficoltà Corporee Combinate non saranno valutate né come Combinate né come due DB separate.
- 3.2.2. È possibile eseguire **un solo** Tour Lent sulla pianta del piede o in relevé.
- 3.2.3. Il Comitato Tecnico, per le ginnaste Junior, non raccomanda le **DB** sul ginocchio.

### **3.3. Elementi Tecnici Attrezzo Fondamentali o Non-Fondamentali**

#### **3.3.1. Requisiti:**

- 3.3.1.1. Ogni esercizio deve avere un numero minimo di ogni Elemento Attrezzo Fondamentale (Programma Senior # 3.6).
- 3.3.1.2. Quando gli Elementi Fondamentali Specifici d'Attrezzo richiesti convalidano una DB, devono essere differenti. Diversamente, gli Elementi Fondamentali Specifici d'Attrezzo possono essere ripetuti/uguali.
- 3.3.1.3. **Due DB** nell'esercizio con la Palla devono essere eseguite usando la **mano non dominante** durante un elemento tecnico attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale. **La mano non dominante deve lavorare dall'inizio alla fine dell'elemento dell'attrezzo. Le due DB devono essere presenti nell'esercizio (non richieste nelle 7 Difficoltà più alte) e possono essere eseguite in serie con maneggio identico.**
- 3.3.1.4. **Due DB** nell'esercizio con il Nastro devono essere eseguite usando la **mano non dominante** durante un elemento tecnico attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale. **La mano non dominante deve lavorare dall'inizio alla fine dell'elemento dell'attrezzo. Le due DB devono essere presenti nell'esercizio (non richieste nelle 7 Difficoltà più alte) e possono essere eseguite in serie con maneggio identico.**

- 3.3.2. È possibile usare la Fune negli esercizi Individuali di competizioni Nazionali e Internazionali.

### 3.3.3. TABELLE RIASSUNTIVE GRUPPI TECNICI FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI SPECIFICI DI

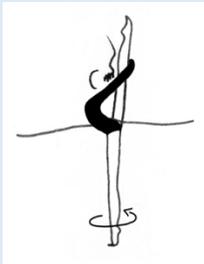
OGNI ATTREZZO 

Nr. richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	 <p>Passaggio con tutto il corpo o una parte attraverso la fune aperta che gira per avanti, indietro, o laterale; anche con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fune piegata in due o più</li> <li>Doppia rotazione della Fune</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotazione (min. 1), Fune piegata in due (in una o due mani)</li> <li>Rotazioni (min.3), Fune piegata in tre o quattro</li> <li>Rotazione libera (min. 1) attorno ad una parte del corpo</li> <li>Rotazione (min. 1) della Fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo</li> <li>Mulinelli (Fune aperta, tenuta al centro, piegata in due o più) Vedere Clavette #3.6.3.</li> </ul>
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé)</li> <li>Rotazioni di un capo libero della Fune, Fune tenuta ad un capo (es: spirali)</li> </ul>	
1	 <p>Saltelli passando attraverso la Fune</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serie (min. 3): Fune che gira per avanti, indietro, o laterale</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Avvolgimento o svolgimento attorno ad una parte del corpo</li> <li>Spirali con la Fune piegata in due</li> </ul>
1	 <p>Ripresa della Fune aperta con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo</p>	

Spiegazioni	
<p>La Fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, 3 o 4 (con 1 o 2 mani), ma la tecnica di base richiede che la fune sia tenuta aperta con un capo in ciascuna mano durante salti/balzi/saltelli, i quali devono essere eseguiti in tutte le direzioni: avanti, indietro, in curva, ecc.</p>	
<p>Elementi come avvolgimenti, rimbalzi e mulinelli, così come i movimenti con la fune piegata o annodata, non sono elementi tipici di questo attrezzo; di conseguenza non devono predominare nella composizione.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (<b>Esempio:</b> capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.).</li> <li>Il passaggio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.</li> </ul>
	<p>L'Echappé è un movimento con 2 azioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abbandono di un capo della Fune</li> <li>ripresa del capo della Fune con la mano o un'altra parte del corpo dopo mezza rotazione della Fune</li> <li><b>Una DB</b> è valida eseguita sia durante l'abbandono che la ripresa (non entrambi)</li> </ul>
	<p>La ripresa della Fune aperta dopo un lancio deve essere eseguita con un capo in ciascuna mano senza aiuto del piede, ginocchio o di un'altra parte del corpo. Il lancio può essere grande o piccolo.</p>

	<p><i>Variazioni di Spirali:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>abbandono come l' "Echappé" seguito da rotazioni multiple (2 o più) in spirale di un'estremità della Fune e ripresa del capo con la mano o un'altra parte del corpo</i></li> <li>• <i>Fune aperta e tesa tenuta a un capo, dal movimento precedente (movimento della Fune aperta, ripresa, dal suolo, ecc.) passare alle rotazioni in spirale (2 o più) di un'estremità della Fune, ripresa del capo con la mano o con un'altra parte del corpo</i></li> <li>• <i>La <b>DB</b> è valida eseguita sia durante l'abbandono o la ripresa o le rotazioni in spirale (due o più)</i></li> </ul>
	<p><i>Avvolgimento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>È possibile "avvolgere" o "svolgere" durante la <b>DB</b>; queste azioni sono considerate dei maneggi differenti dell'attrezzo</i></li> </ul>

### 3.3.4. Posizioni di equilibrio instabile per la Fune considerate uguali

Spiegazioni	
	<p>La Fune aperta o piegata a metà in equilibrio dietro il dorso o sospesa/appesa su una parte del corpo durante una <b>DB con rotazione</b>, sono considerate le <b>stesse posizioni di equilibrio instabile</b></p> <p><b>Esempio 1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <p><b>Esempio 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div>
	<p>Posizioni di equilibrio instabile non valide:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"></div><div><p>Fune appesa al collo durante un Equilibrio</p></div></div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div style="text-align: center;"></div><div><p>Fune aperta posizionata dietro il dorso</p></div></div>

#### 4. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

4.1. **Definizione:** una combinazione di un grande lancio, 2 o più elementi dinamici con rotazione e una ripresa dell'attrezzo

4.2. **Requisiti:**

4.2.1. Saranno valutati **massimo 4 R** nell'esercizio **in ordine cronologico**

4.2.2. Tutte le norme generali per i **R** delle Individualiste Senior sono valide anche per le Individualiste Junior

4.2.2.1. La ripresa della Fune può essere eseguita nei seguenti modi; tuttavia, il R non è valido quando viene ripresa solo 1 estremità.

- Una estremità in ogni mano senza aiuto di qualsiasi parte del corpo (**simultaneamente o in rapida successione senza interruzioni o contatto con il suolo**)
- Ripresa mista: **una estremità ripresa con le mani e l'altra senza**
- Le estremità della Fune legate insieme

4.2.3. **Elementi Dinamici con Rotazione (R): criteri per la Fune (specifici per le Junior):**

Simbolo	Criteri specifici di lancio + 0.10 ogni volta	Simbolo	Criteri specifici di ripresa + 0.10 ogni volta
	<p><b>Passaggio attraverso la Fune</b> con tutto il corpo o una parte durante il lancio.</p> <p>Minimo due grandi segmenti del corpo devono passare attraverso la Fune</p> <p><b>Esempio:</b> capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.</p>		
	Grande lancio della Fune aperta e tesa tenuta da un capo		Ripresa della Fune con un capo in ciascuna mano
	Grande lancio della Fune aperta e tesa tenuta al centro		<p>Ripresa mista della Fune: <b>una estremità ripresa con le mani e l'altra senza</b></p> <p>Non valido il criterio aggiuntivo <math>\neq</math></p>

4.2.4. Possono essere eseguiti un massimo di 2 elementi R in ordine di esecuzione con due estremità legate insieme; elementi R aggiuntivi con le estremità legate insieme non sono validi per R.

## 5. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (DA)

5.1. **Definizione:** La Difficoltà d'Attrezzo (**DA**) è un elemento tecnico dell'attrezzo ("Base") eseguito con i criteri specifici dell'attrezzo.

### 5.2. **Requisiti:**

5.2.1. Minimo 1, Massimo **15 elementi DA** saranno valutati **in ordine di esecuzione**. Gli elementi di **DA** in esubero non verranno valutati (**Nessuna Penalità**).

5.2.2. I criteri **DB** possono essere utilizzati un **massimo di 7 volte** nell'esercizio, **valutati nell'ordine di esecuzione**

5.3. Tutte le norme generali per le **DA Senior** sono valide anche per le Junior **in ogni attrezzo**

○ ; ● ; † ; ⊙ ; così come ∪ per Junior

#### 5.4. TABELLA DELLE BASI E CRITERI

FUNE 

Base	Simbolo Base	Valore	Criteri							Criteri Specifici			
								W	DB				
Passaggio attraverso la Fune con tutto il corpo o parte (due grandi segmenti)		0.3	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Passaggio attraverso la Fune con una serie di saltelli (min 3)		0.3	v	v	v	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v	v
Ripresa della Fune aperta con un capo in ogni mano senza aiuto di un'altra parte del corpo		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v				
Echappé		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Spirali: rotazione dell'estremità libera della Fune, Fune tenuta da un capo		0.3	v	v	v	v	v	v	v				
Rotazioni libere (min. 1) attorno a una parte del corpo		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Rotazioni libere (min. 1) della Fune aperta tenuta ad un'estremità o al centro		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Mulinelli con la Fune aperta		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Lungo rotolamento della Fune, arrotolata come una "palla", su 1 o 2 segmenti del corpo		0.2	v	v	N/A	v	v	v	v				
Rimbalzi della Fune sul suolo		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Trasmissione senza l'aiuto delle mani con almeno 2 parti del corpo (non le mani)		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v				
Piccolo lancio/ripresa		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Lancio alto		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Lancio alto della Fune aperta tenuta al centro		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Lancio alto della Fune aperta tenuta ad un'estremità		0.2	v	v	v	v	v	v	v				
Ripresa dopo un lancio alto		0.3	v	v	v	v	v	v	v				

<b>Simbolo</b>	<b>Spiegazioni: Criteri specifici per la Fune</b>
	Doppia (o più) rotazione dell'attrezzo durante salti/balzi o saltelli
	Fune girante per dietro
	Incrocio delle braccia durante salti/balzi o saltelli; in una serie di saltelli è possibile eseguirli con braccia incrociate e non, o tutti con braccia incrociate

## 6. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D):

I Giudici-D valutano le Difficoltà, inseriscono il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

### 6.1. Primo sottogruppo dei Giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà corporee (DB)	Minimo 3	Esecuzione di meno di 3 Difficoltà Corporee  Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo ( $\wedge$ , T, $\downarrow$ ): Penalità per ogni Difficoltà mancante
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o sulla pianta del piede	Più di 1 Equilibrio "Tour lent"
Onde totali del corpo (W)	Minimo 2	Penalità per ogni onda (W) mancante
Meno di 2 DB con maneggio usando la mano non dominante		Per ogni mancante

### 6.2. Secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà d'Attrezzo (DA): (in ordine di esecuzione)	Minimo 1 Massimo 15	Assenza di minimo 1
Elementi Fondamentali d'Attrezzo	Minimo 1 di ciascuno	Per ogni mancante
Elementi Fondamentali Specifici dell'Attrezzo	Minimo 2 di ciascuno	Per ogni mancante

## 7. ARTISTICO e ESECUZIONE

Tutte le norme per l'Artistico e l'Esecuzione degli esercizi Individuali Senior sono valide anche per gli esercizi Individuali Junior.

## 8. FALLI TECNICI: Fune

Fune			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro, la Fune non tenuta a entrambe le estremità <b>(ogni volta)</b>		
	Perdita del capo della Fune con una breve interruzione dell'esercizio		
		Inciampare nella Fune durante salti o saltelli	
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o ad una parte con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione dell'esercizio		Nodo con interruzione nell'esercizio

FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DI GINNASTICA



FONDATA NEL 1881

# CODICE DEI PUNTEGGI 2022 – 2024



## Ginnastica Ritmica

### PARTE 2 Esercizi di Squadra

Approvato dal Comitato Esecutivo FIG  
La versione inglese è il testo ufficiale

# PARTE 2 – ESERCIZI DI SQUADRA

## A. GENERALITÀ

## ESERCIZI DI SQUADRA

### 1. COMPETIZIONI E PROGRAMMI

#### 1.1. **Campionati Ufficiali di Ginnastica Ritmica e programmi delle competizioni:**

Competizioni Individuali, di Squadra e di Team.

1.1.1. Il Programma Generale per le Squadre Senior prevede 2 esercizi (vedere il Programma Attrezzi FIG per Squadra Senior nell'Allegato):

- Esercizio con un tipo d'attrezzo (5)
- Esercizio con due tipi d'attrezzo (3+2)

1.1.2. Il Programma per le Squadre Junior consiste normalmente di 2 esercizi, ciascuno con un solo tipo di attrezzo.

Il Programma Attrezzi FIG per l'anno in corso, determina l'attrezzo richiesto per ogni esercizio (vedere il Programma Attrezzi FIG per Squadre Junior negli Allegati).

1.1.3. La durata di ogni esercizio di Squadra per Senior e Junior va da 2'15" a 2'30."

1.1.4. Struttura delle Competizioni di Squadra:

1.1.4.1. Concorso Generale e Qualificazioni per le Finali di Squadra, Classifica di Team: 2 Esercizi

- Esercizio con un tipo d'attrezzo (5)
- Esercizio con due tipi d'attrezzo (3+2)

1.1.4.2. Classifica di Team (Team Ranking): La Classifica di Team è definita sommando gli 8 migliori punteggi ottenuti dalle ginnaste individualiste del Team più i 2 esercizi di Squadra.

1.1.4.3. Finali di Squadra:

- Esercizio con un tipo d'attrezzo (5)
- Esercizio con due tipi d'attrezzo (3+2)

Per maggiori dettagli riguardo le Competizioni Ufficiali FIG fare riferimento al *Regolamento Tecnico* (Sez. 1 e Sez.3)

### 2. NUMERO DELLE GINNASTE

2.1. **Campionati di Ginnastica Ritmica per gli Esercizi di Squadra:** ogni Federazione Nazionale deve iscrivere cinque o sei ginnaste per l'intero programma degli esercizi di Squadra. Nel caso di sei ginnaste, tutte e sei devono partecipare ad almeno un esercizio. (Fare riferimento al *Regolamento Tecnico* Sez.1 e Sez.3)

2.2. Ciascun esercizio di squadra deve essere eseguito da 5 ginnaste; la ginnasta rimanente è autorizzata a stare nell'area di competizione durante l'esecuzione dell'esercizio (nel caso di infortunio di una delle compagne).

**2.2.1.** Se una ginnasta lascia la Squadra per un giustificato motivo durante un esercizio, la ginnasta può essere sostituita dalla ginnasta di riserva. Il Giudice Responsabile – Presidente della Giuria Superiore, Delegato Tecnico o Giudice Capo – deve certificare che la ginnasta ha lasciato per un giustificato motivo: infortunio o malattia:

- **Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per ginnasta(e) di Squadra che abbandona la pedana durante l'esercizio

**2.2.2.** Se una ginnasta abbandona la Squadra senza un giustificato motivo, l'esercizio non sarà valutato.

**2.2.3.** Se la ginnasta che abbandona la Squadra per un valido motivo non viene sostituita, l'esercizio non sarà valutato.

### **3. CRONOMETRAGGIO (TIMING)**

**3.1.** Il cronometro partirà non appena la prima ginnasta della Squadra comincerà a muoversi e sarà fermato non appena l'ultima ginnasta della Squadra sarà totalmente immobile.

**Nota:** Una breve introduzione musicale non più lunga di 4 secondi senza movimenti del corpo e/o dell'attrezzo è tollerata

**3.2.** Il cronometraggio (Timing) relativo a tutti gli esercizi (inizio dell'esercizio, durata dell'esercizio delle ginnaste) verrà computato con incrementi di 1 secondo.

- **Penalità del Giudice Cronometrista (Crono):** 0.05 punti per ogni secondo in più o in meno, computati in incrementi di un secondo pieno. **Esempio:** 2'30.72=nessuna penalità; 2'31=penalità - 0.05

### **4. GIURIE**

#### **4.1. Composizione della Giuria per i Campionati Ufficiali e altre competizioni**

**4.1.1.** Giuria Superiore: Fare riferimento al *Regolamento Tecnico* Sez.1 e Sez.3

**4.1.2.** Gruppi di Giudici per le gare di Squadra:

Per le Competizioni ufficiali FIG, Campionati del Mondo e Giochi Olimpici, ogni Giuria sarà costituita da 3 gruppi di giudici: Gruppo **D (Difficoltà)**, Gruppo **A (Artistico)** e Gruppo **E (Esecuzione)**.

I giudici di Difficoltà, Artistico ed Esecuzione sono designati e nominati dal Comitato Tecnico FIG in accordo con l'attuale *Regolamento Tecnico FIG* e con il *Regolamento Giudici*.

#### **4.1.3. Composizione dei gruppi di Giuria per gli esercizi di Squadra**

**4.1.3.1. Giuria Gruppo Difficoltà (D):** 4 giudici, divisi in 2 sottogruppi:

- Sottogruppo 1 (D): 2 giudici (**DB1, DB2**) operano indipendentemente e assegnano un punteggio **DB** comune (unico)
- Sottogruppo 2 (D): 2 giudici (**DA1, DA2**) operano indipendentemente e assegnano un punteggio **DA** comune (unico)

**4.1.3.2. Giuria Gruppo Artistico (A):** 4 giudici (**A1, A2, A3, A4**)

**4.1.3.3. Giuria Gruppo Esecuzione (E):** 4 giudici (**E1, E2, E3, E4**)

#### **4.1.4. Funzioni del Gruppo Giudici D**

4.1.4.1. Il **primo sottogruppo (DB)** registra il contenuto dell'esercizio nella Nota dei Simboli, valutando il numero e il valore tecnico delle Difficoltà di Corpo (**DB**), delle Difficoltà di Scambio (**DE**) il numero e il valore tecnico degli Elementi Dinamici di Rotazione (**R**) e il riconoscimento delle Onde (**W**). Questi giudici valutano l'intero esercizio in modo indipendente, senza consultare l'altro giudice e quindi assegnano un punteggio **DB** comune.

4.1.4.2. Il **secondo sottogruppo (DA)** registra il contenuto dell'esercizio nella Nota dei Simboli, valutando il numero e il valore tecnico delle difficoltà con Collaborazione (**DC**) e la presenza degli Elementi Tecnici d'Attrezzo Fondamentali richiesti e le tipologie di Collaborazioni minime richieste. Questi giudici valutano l'intero esercizio in modo indipendente, senza consultare l'altro giudice e quindi assegnano un punteggio **DA** comune.

4.1.4.3. **Registrazioni di Giudizio:** Al termine della rotazione/competizione, il Presidente della Giuria Superiore può richiedere al giudice la registrazione del contenuto dell'esercizio nella Nota dei Simboli con l'indicazione del numero, nome della ginnasta, Federazione Nazionale e attrezzo.

**4.1.5. Punteggio finale D:** la somma dei punteggi **DB** e **DA**

#### **4.1.6. Funzioni del Gruppo Giudici A**

4.1.6.1. I 4 giudici (**A1, A2, A3, A4**) valutano i falli Artistici per deduzione, determinando il totale delle detrazioni in modo indipendente e senza consultare gli altri giudici; il valore più alto e più basso vengono eliminati e viene fatta la media dei 2 valori rimanenti per dare il punteggio finale **A**.

4.1.6.2. **Punteggio Finale A:** la somma delle deduzioni Artistiche viene sottratta da **10.00 punti**.

#### **4.1.7. Funzioni del Gruppo Giudici E**

4.1.7.1. I 4 giudici (**E1, E2, E3, E4**) valutano i Falli Tecnici per deduzione, determinando il totale delle detrazioni in modo indipendente e senza consultare gli altri giudici; il valore più alto e più basso vengono eliminati e viene fatta la media tra i 2 valori rimanenti per dare il punteggio finale **E**

4.1.7.2. **Punteggio Finale E:** la somma delle deduzioni Tecniche viene sottratta da **10.00 punti**.

#### **4.1.8. Funzioni dei Giudici Cronometristi e di Linea**

4.1.8.1. I giudici Cronometristi e di Linea vengono designati tra i giudici in possesso di Brevetto

4.1.8.2. I **Giudici Cronometristi (1 o 2)** devono:

- Controllare il tempo della durata dell'esercizio
- Controllare le violazioni relative alla durata dell'esercizio e registrare l'esatta quantità di secondi in più o in meno rispetto ai limiti di tempo se non c'è un computer per l'inserimento
- Firmare e inviare la corretta registrazione con ogni violazione o deduzione al Giudice Capo
- Se una ginnasta perde il suo attrezzo alla fine dell'esercizio e non rientra nella pedana ufficiale perché la sua musica è finita, il giudice Cronometrista considererà il momento in cui la ginnasta recupera l'attrezzo come ultimo movimento

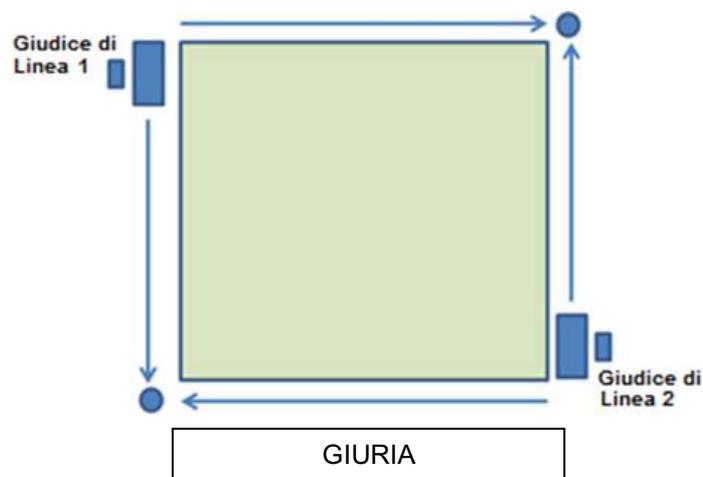
4.1.8.3. I **Giudici di Linea (2)** devono:

- Determinare il superamento della linea della pedana ufficiale da parte dell'attrezzo, di uno o due piedi, o di qualsiasi parte del corpo così come dell'attrezzo che esce dalla pedana ufficiale
- Alzare una bandiera per l'attrezzo e/o il corpo che supera la linea o esce dalla pedana
- Alzare una bandiera se la ginnasta cambia pedana o abbandona la pedana ufficiale durante l'esercizio
- Firmare e inviare la corretta registrazione al Giudice Capo

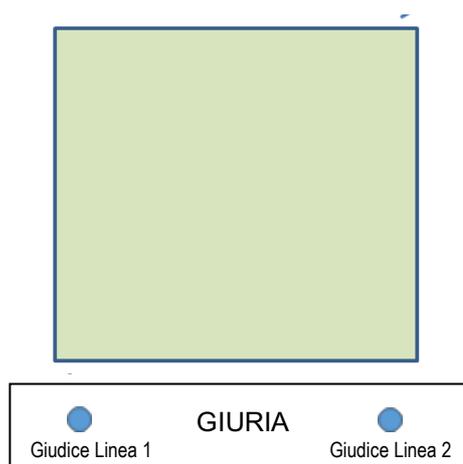
4.1.8.4. Richiesta alla Giuria Superiore: se l'allenatore è in dubbio su una penalità per detrazione(i) di Tempo e/o Linea, deve presentare una richiesta di riesame al Giudice Responsabile.

4.1.8.5. Posizione dei Giudici di Linea

**Esempio 1:** I Giudici di Linea siedono agli angoli opposti e sono responsabili delle 2 linee e dell'angolo alla loro destra.



**Esempio 2:** I Giudici di Linea siedono al tavolo dei Giudici e osservano la linea su un monitor attraverso l'ausilio di una videocamera.



#### **4.1.9. Funzioni dei Segretari**

I segretari devono essere a conoscenza del Codice dei Punteggi ed avere un computer; vengono solitamente nominati dal Comitato Organizzatore. Sotto la supervisione del Presidente della Giuria Superiore, essi sono responsabili dell'accuratezza di tutte le voci imputate nei computer, del rispetto del corretto ordine dei Team e delle Ginnaste, dell'operatività delle luci verde e rossa e della corretta presentazione del Punteggio Finale sui monitor.

#### **4.1.10. Funzioni del Giudice Responsabile**

il Presidente della Giuria Superiore, il Delegato Tecnico o il Giudice Capo.

Tutte le penalità **del Giudice Responsabile** indicate nella tabella (#15) **saranno riportate sul modulo ufficiale da il/i membro/i della Giuria Superiore e/o il giudice DA1, e saranno** verificate ed assegnate dal Giudice Responsabile: il Presidente della Giuria Superiore, il Delegato Tecnico o il Giudice Capo.

**4.1.11.** Per ogni altro dettaglio riguardante le Giurie, la loro struttura o le loro funzioni, vedere il *Regolamento Tecnico*, Sezione 1, Reg. 7 e il *Regolamento Giudici*.

#### **4.2. Calcolo del Punteggio Finale**

Le regole che disciplinano la determinazione del Punteggio Finale sono identiche per tutte le sessioni di gara (*Concorso Generale di Squadra, Finali di Squadra*).

**Il punteggio Finale di un esercizio sarà stabilito sommando il punteggio D, il punteggio A e il punteggio E.  
La deduzione di eventuali penalità va effettuata dal punteggio finale.**

**5. RICORSI SUI PUNTEGGI** (Vedere *Regolamento Tecnico*, Sez. 1, Art. 8.4 Ricorsi sul Punteggio).

#### **6. RIUNIONE DI GIURIA**

- Prima di ogni Campionato ufficiale FIG, il Comitato Tecnico organizzerà una riunione per informare i Giudici partecipanti sull'organizzazione del corpo giudicante.
- Prima di tutti gli altri Campionati o tornei, il Comitato Organizzatore può organizzare una riunione analoga.
- Tutti i giudici sono tenuti a partecipare alla riunione di giuria, all'intera durata della competizione e alle cerimonie di premiazione al termine di ogni competizione.

Per maggiori dettagli in merito ai Giudici e al giudizio delle competizioni, fare riferimento al *Regolamento Tecnico* (Sez.1, Reg.7, Sez.3), al *Regolamento Generale Giudici* e al *Regolamento Specifico Giudici*.

#### **7. ENTRATA**

Le Squadre devono entrare in pedana con spostamenti rapidi camminando, senza accompagnamento musicale e assumendo immediatamente la posizione iniziale

- **Penalità:** 0.50 punti se questa richiesta non viene soddisfatta (dal Giudice Responsabile: Presidente della Giuria Superiore, Delegato Tecnico o Giudice Capo: vedere #4.1.10).

## 8. PEDANA di GARA

8.1. La pedana ufficiale 13 x 13 m (**all'esterno della linea**) è obbligatoria. La superficie di lavoro deve rispondere alla normativa FIG (Vedere *Regolamento Tecnico* Sez.1).

8.2. Qualsiasi parte del corpo o attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana ufficiale, sarà penalizzata:

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti ogni volta per ciascuna ginnasta della Squadra e/o attrezzo

8.3. La ginnasta o l'attrezzo che esce dalla pedana ufficiale sarà penalizzato:

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per ciascuna ginnasta che esce di pedana

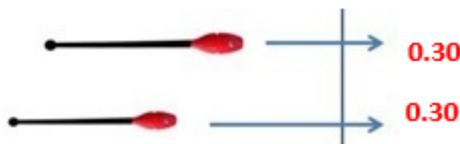
**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per ciascun attrezzo che esce di pedana

**Nessuna penalità di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario della seconda clavetta dalla pedana per utilizzare la coppia delle clavette di riserva.**

8.4. Perdita d'attrezzo al di fuori della pedana:

8.4.1. **Perdita consecutiva** di entrambe le clavette al di fuori della pedana:

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per una Clavetta + 0.30 punti per l'altra Clavetta



8.4.2. **Perdita Simultanea** di due attrezzi **allo stesso tempo** al di fuori **dalla stessa linea**: perdita contemporanea di due clavette al di fuori della stessa linea

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti una volta, come un solo attrezzo



8.4.3. **Perdita Simultanea** dei due attrezzi **nello stesso momento** al di fuori di **due linee differenti**: perdita contemporanea di due clavette al di fuori di due linee differenti

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 + 0.30 punti

8.4.4. **Perdita simultanea** di due o più **attrezzi agganciati** (attrezzi uguali o differenti) al di fuori della pedana

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti



#### 8.4.5. Perdita simultanea di due o più attrezzi (uguali o differenti) fuori della pedana

##### Penalità del Giudice di Linea per ciascun attrezzo in fallo



8.5. La Squadra non sarà penalizzata nei casi sotto indicati; diversamente, si applicano le penalità di cui ai punti # 8.2-8.4:

- L'attrezzo e/o ginnasta toccano la linea
- L'attrezzo oltrepassa la linea della pedana senza toccare il suolo
- Perdita dell'attrezzo alla fine dell'ultimo movimento dell'esercizio
- L'attrezzo esce dalla pedana ufficiale dopo la fine dell'esercizio e la fine della musica
- L'attrezzo inutilizzabile viene spostato al di fuori della pedana ufficiale
- L'attrezzo rotto viene spostato al di fuori della pedana ufficiale
- L'attrezzo rimane incastrato al soffitto (travi, luci, tabellone segnapunti, ecc.)

8.6. Ogni esercizio deve essere eseguito interamente sulla pedana ufficiale:

- 8.6.1. Se una ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana ufficiale, verrà applicata la penalità come in # 8.3.
- 8.6.2. Qualsiasi difficoltà iniziata al di fuori della pedana ufficiale non sarà valutata (durante o alla fine dell'esercizio)
- 8.6.3. Se la Difficoltà è iniziata all'interno della pedana ufficiale e terminata al di fuori della pedana ufficiale, la Difficoltà verrà valutata.

## 9. ATTREZZI

### 9.1. Norme – Controlli

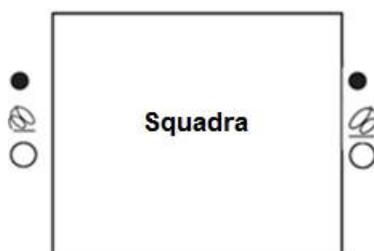
- 9.1.1. Le norme e le caratteristiche di ciascun attrezzo sono specificate nelle *Norme degli Attrezzi FIG*.
- 9.1.2. Ogni attrezzo utilizzato da ciascuna ginnasta della Squadra deve avere il logo del produttore e il logo "FIG approved" in punti specifici per ogni attrezzo (Cerchio, Palla, Clavette, Nastro). Nessuna Squadra è autorizzata a gareggiare con attrezzi non regolamentari. **Se una Squadra gareggia con un attrezzo non omologato, l'esercizio non sarà valutato (0,00 punti).**
- 9.1.3. Gli attrezzi utilizzati da una Squadra devono essere identici (peso, dimensione e forma); solo il colore può essere differente.
- 9.1.4. Su richiesta della Giuria Superiore, ogni attrezzo potrà essere controllato prima dell'ingresso della Squadra in campo gara o al termine di un esercizio e/o può essere effettuato un controllo attrezzi a sorteggio casuale.

## 9.2. Attrezzi di Riserva: Posizionamento intorno alla pedana

- 9.2.1. Il posizionamento degli attrezzi di riserva intorno alla pedana ufficiale è autorizzato (in accordo al programma di attrezzi di ogni anno)
- 9.2.2. Il Comitato Organizzatore deve posizionare un set di attrezzi identici (il set completo di attrezzi utilizzato dalla Squadra per la competizione) lungo due lati della pedana ufficiale per l'uso da parte di qualsiasi Squadra.

La linea immediatamente davanti alla giuria così come la linea della pedana ufficiale da cui entrano le ginnaste sono lasciate libere. Gli attrezzi devono essere posizionati separatamente.

### Esempio:



- 9.2.3. Se durante l'esercizio l'attrezzo cade ed **esce** dalla pedana ufficiale, l'uso dell'attrezzo di riserva è consentito.

**Penalità del Giudice di Linea:** 0.30 punti per l'attrezzo che esce dalla pedana

- 9.2.4. Le ginnaste possono utilizzare esclusivamente attrezzi di riserva posizionati prima dell'inizio dell'esercizio

**Penalità:** 0.50 punti per l'utilizzo di qualsiasi attrezzo non precedentemente posizionato

- 9.2.5. Una Squadra può utilizzare il numero massimo di attrezzi di riserva posizionati intorno alla pedana ufficiale, con le penalità applicabili.

**Esempio:** Due Cerchi sono posizionati dal Comitato Organizzatore come nell'immagine precedente: una Squadra può utilizzarli entrambi, se necessario, durante l'esercizio.

**Penalità:** 0.50 punti se una ginnasta usa di nuovo il proprio attrezzo dopo aver utilizzato l'attrezzo(i) di riserva posizionato(i) intorno alla pedana ufficiale

- 9.2.6. Se **l'attrezzo cade durante l'esercizio, ma non esce dalla pedana ufficiale**, l'utilizzo dell'attrezzo di riserva non è consentito; la ginnasta deve recuperare il proprio attrezzo che non è uscito.

**Penalità:** 0.50 punti per l'uso non autorizzato dell'attrezzo di riserva

**Penalità:** 0,30 punti se una ginnasta, dopo aver utilizzato l'attrezzo di riserva, non sposta il proprio attrezzo dalla pedana ufficiale entro la fine dell'esercizio.

Nessuna penalità di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario di un attrezzo dalla pedana.

**9.2.7.** Se l'attrezzo cade ed esce dalla pedana ufficiale e **ritorna da solo sulla pedana ufficiale di gara**

**Penalità** del Giudice di Linea: **0.30** punti per l'attrezzo che esce dalla pedana

Se l'attrezzo perso ritorna da solo nella pedana ufficiale, e la ginnasta successivamente prende l'attrezzo di riserva: **Penalità: 0,50 per uso non autorizzato di un attrezzo di riserva**

Se la ginnasta, dopo aver utilizzato l'attrezzo di riserva, non rimuove il proprio attrezzo rientrato da solo in pedana, **entro la fine dell'esercizio: Penalità: 0.30** punti

**Nessuna penalità di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario di un attrezzo dalla pedana.**

**9.2.8.** Se l'attrezzo cade ed esce di pedana e viene restituito alla ginnasta da un allenatore o da qualsiasi altra persona:

**Penalità: 0.50** punti per restituzione non autorizzata dell'attrezzo

### **9.3. Attrezzo inutilizzabile (Esempio: nodi al Nastro)**

**9.3.1.** Prima dell'inizio dell'esercizio, se una ginnasta stabilisce che l'attrezzo è inutilizzabile (**esempio:** nodi al Nastro) senza causare ritardi nella tempistica di gara, può prendere un attrezzo di riserva, che dovrà essere considerato come uno degli attrezzi di riserva utilizzabili.

**Nessuna Penalità** per l'utilizzo dell'attrezzo di riserva

**9.3.2.** Prima dell'inizio del suo esercizio, se una ginnasta stabilisce che il suo attrezzo è inutilizzabile (**esempio:** nodi al Nastro) e tenta di sciogliere il nodo o decide di prendere un attrezzo di riserva causando ritardo alla tempistica di gara:

**Penalità: 0.50** punti per tempo eccessivo nella preparazione dell'esercizio, che ritarda la competizione

**9.3.3.** Durante l'esercizio, l'attrezzo diventa inutilizzabile; l'uso dell'attrezzo di riserva è consentito

**Nessuna Penalità** per l'uso dell'attrezzo di riserva

**Nessuna penalità di linea né di esecuzione per lo spostamento volontario di un attrezzo dalla pedana.**

**9.3.4.** Se l'attrezzo di riserva si rompe durante l'esercizio, la Squadra deve interrompere l'esercizio. Dopo il permesso del Giudice Responsabile, la Squadra può ripetere l'esercizio alla fine della rotazione o in accordo a quanto deciso dal Giudice Responsabile.

## **10. ATTREZZO ROTTO O ATTREZZO IMPIGLIATO AL SOFFITTO**

**10.1.** La Squadra non sarà penalizzata per l'attrezzo rotto; sarà penalizzata solo per le conseguenze di vari errori tecnici.

**10.2.** Se l'attrezzo si rompe durante un esercizio, la Squadra non sarà autorizzata a ricominciare l'esercizio.

**10.3.** In tal caso, la Squadra può:

- Interrompere l'esercizio
- Posizionare l'attrezzo rotto al di fuori della pedana ufficiale (**Nessuna Penalità**) e continuare l'esercizio con un attrezzo di riserva

**10.4.** Una Squadra non sarà penalizzata per l'attrezzo incastrato al soffitto e sarà penalizzata solo per le conseguenze dei vari errori tecnici.

**10.5.** Se l'attrezzo rimane impigliato al soffitto durante un esercizio, la Squadra non sarà autorizzata a ricominciare l'esercizio.

**10.6.** In tal caso, la Squadra può:

- Interrompere l'esercizio
- Prendere l'attrezzo di riserva (**Nessuna Penalità**) e continuare l'esercizio.

**10.7.** Se una Squadra **interrompe l'esercizio** a causa di un attrezzo rotto o impigliato nel soffitto, l'esercizio sarà valutato nel seguente modo:

- Verranno conteggiate le Difficoltà eseguite in modo valido
- Verranno applicate le penalità per le Difficoltà richieste mancanti non eseguite
- L'Artistico darà 0.00
- L'Esecuzione Tecnica darà 0.00

**10.8.** Se una Squadra **interrompe l'esercizio** a causa di un attrezzo rotto o impigliato nel soffitto in corrispondenza della **fine dell'esercizio (ultimo movimento)**, l'esercizio sarà valutato nel seguente modo:

- Verranno conteggiate le Difficoltà eseguite in modo valido
- L'Artistico darà le penalità
- L'Esecuzione detrarrà tutte le penalità applicate durante l'esercizio, inclusa la "perdita di attrezzo (nessun contatto) alla fine dell'esercizio"

## **11. ABBIGLIAMENTO DELLE GINNASTE**

### **11.1. Requisiti per i body da ginnastica**

- Un corretto body ginnico deve essere in materiale non trasparente; quindi, i body che hanno alcune parti in pizzo dovranno essere foderati (dal tronco al petto). La zona pelvica/inguinale (con o senza gonnellino) dovrebbe essere coperta con materiale non trasparente **e non color pelle** fino alle ossa dell'anca ed è tollerata una **piccola** area di pizzo o trasparente **o color pelle** per il collegamento/la decorazione, **se si rispetta quanto segue:**
  - **È necessario 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 alle ossa dell'anca o più in basso**
- Lo stile della scollatura della parte anteriore e posteriore del body è libero
- I body possono essere con o senza maniche; sono ammessi anche i body con spalline strette
- Il taglio del body alla sgambatura non deve superare la piega dell'anca (massimo); gli indumenti intimi indossati sotto il body non dovrebbero essere visibili oltre le cuciture del body stesso
- Il body deve essere attillato per consentire ai giudici di valutare la corretta posizione di ogni parte del corpo, **questo include anche maniche aderenti**
- Il body deve essere un pezzo unico. Non è possibile per una ginnasta indossare un body e parti addizionali separate come "calze", "guanti", scaldamuscoli decorativi, cintura, ecc.
- I body delle ginnaste di Squadra devono essere identici (dello stesso materiale, stile, disegno, colore). Tuttavia, se il body è fatto con un materiale disegnato, sono tollerate lievi differenze dovute al taglio.

**11.1.1.** È consentito indossare:

- Collant lunghi, sopra o sotto il body
- Un body intero lungo (accademico) a condizione che sia aderente
- La lunghezza e il colore/i del tessuto che copre le gambe devono essere identici su entrambe le gambe (vietato l'effetto "arlecchino"), solo lo stile (taglio o decorazioni) può essere differente
- Un gonnellino che non scenda oltre la zona pelvica sopra al body, i collant o la tutina
- Lo stile del gonnellino (taglio o decorazioni) è libero, ma è vietato l'effetto "tutu" da balletto
- Le ginnaste possono eseguire i loro esercizi a piedi nudi o con le scarpette da ginnastica  
**Nota:** nessuna penalità dal Giudice Responsabile se la scarpetta di una ginnasta viene persa involontariamente durante la sua performance.

**11.1.2.** Sono consentite applicazioni decorative o dettagli sul body:

- I dettagli decorativi non devono compromettere la sicurezza della ginnasta. Non è possibile decorare body con diodi emettitori di luce (LED)
- Disegnare sul body parole o simboli è consentito purché siano rispettati gli standard etici e le norme del CdP GR

**11.1.3.** Ogni body verrà controllato prima dell'ingresso delle ginnaste in campo gara. Se l'abbigliamento di una delle ginnaste della Squadra non è conforme al regolamento:

**Penalità:** 0.30 punti una volta per la Squadra

**11.2.** È vietato indossare gioielli di grandi dimensioni e pendenti che mettano a rischio la sicurezza delle ginnaste. I Piercing non sono consentiti.

**Penalità:** 0.30 punti una volta per la Squadra se questa regola non viene rispettata

**11.3.** La pettinatura deve essere ordinata e compatta. I dettagli decorativi sono ammessi ma non devono essere ingombranti e/o compromettenti per la sicurezza delle ginnaste. Le decorazioni per capelli devono essere vicine allo chignon/ben aderenti ai capelli

**Penalità:** 0.30 punti una volta per la Squadra se questa regola non viene rispettata

**11.4.** Il trucco deve essere chiaro e leggero (non sono ammesse maschere teatrali)

**Penalità:** 0.30 punti una volta per la Squadra se questa regola non viene rispettata

**11.5.** Emblemi o pubblicità devono essere conformi alle norme ufficiali

**Penalità:** 0.30 punti una volta per la Squadra se questa regola non viene rispettata

**11.6.** Bendaggi e supporti devono essere del colore della pelle e non possono essere di altri colori.

**Penalità:** 0.30 punti una volta per la Squadra se questa regola non viene rispettata

## **12. REQUISITI PER L'ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE**

**12.1.** Prima della musica può essere inserito un segnale sonoro

**12.2.** Ogni brano musicale deve essere registrato su un singolo CD di alta qualità, USB, o caricato su internet secondo le Direttive e il Piano di Lavoro dei Campionati ufficiali e delle Competizioni FIG. Se il COL (Comitato Organizzatore Locale) richiede la musica caricata, le nazioni partecipanti mantengono il diritto di utilizzare un CD/USB per la Competizione.

Le seguenti informazioni devono essere scritte su ogni CD/file USB:

- Nazione (le 3 lettere maiuscole utilizzate dalla FIG per identificare i gruppi di Paesi)
- Simbolo o nome dell'attrezzo
- Ogni musica deve essere su un supporto USB separato, con tutte le informazioni necessarie sulla musica

**12.3.** Nel caso in cui la musica venga riprodotta in modo errato (musica sbagliata, distorsione o interruzione della musica, ecc.), è responsabilità della Squadra interrompere l'esercizio non appena si rende conto che la musica non è corretta. Dopo il permesso del Giudice Responsabile, la Squadra può uscire dalla pedana di gara e ricominciare la routine con la sua musica corretta quando viene richiamata. Una protesta per musica errata dopo il termine dell'esercizio non sarà accettata.

### **13. DISCIPLINA DELLE GINNASTE**

**13.1.** Le ginnaste devono presentarsi nell'area di gara solo dopo essere state chiamate dallo speaker al microfono o quando si accende la luce verde

**Penalità: 0.50** punti per presentazione anticipata (prima di essere chiamate) o tardiva da parte della Squadra. La Giuria Superiore verifica le ragioni del ritardo (per errori organizzativi o disciplina delle ginnaste)

**13.2.** È vietato riscaldarsi nell'area di gara e la Squadra/Ginnasta(e) non può sostare/tornare nella pedana ufficiale dopo la fine dell'esercizio.

**Penalità: 0.50** punti se questa regola non viene rispettata

**13.3.** In caso di presentazione con l'attrezzo sbagliato rispetto all'ordine di partenza:

Alla Squadra verrà chiesto di lasciare la pedana e gareggerà nella sua posizione successiva nell'ordine di partenza con il corretto/secondo attrezzo.

Eseguiranno l'attrezzo mancante alla fine della rotazione e riceveranno una **Penalità** di 0.50 punti per quell' esercizio

**13.4.** Una Squadra può ripetere un esercizio solo nel caso di un errore di "forza maggiore" da parte del Comitato Organizzatore e approvato dal Giudice Responsabile.

**Esempio:** interruzione dell'elettricità, errore del sistema audio, ecc.

**13.5.** Durante un esercizio di Squadra, le ginnaste non sono autorizzate a comunicare verbalmente tra loro

**Penalità: 0.50** punti se questa regola non viene rispettata

### **14. DISCIPLINA DEGLI ALLENATORI**

Durante l'effettiva esecuzione dell'esercizio, l'allenatore della Squadra (o qualsiasi altro membro della delegazione) non può comunicare in alcun modo con le ginnaste, il musicista, o i giudici:

**Penalità: 0.50** punti se questa regola non viene rispettata

## **15. PENALITÀ DEI GIUDICI CRONOMETRISTI, DI LINEA E GIUDICE RESPONSABILE PER GLI ESERCIZI DI SQUADRA**

Il totale di queste penalità sarà detratto dal Punteggio Finale

<b>Penalità del Giudice Cronometrista (Crono)</b>		
1	Per ogni secondo aggiuntivo o mancante (contato con incrementi di secondi interi) nella durata dell'esercizio	<b>0.05</b>
<b>Penalità del Giudice di Linea</b>		
1	Per qualsiasi parte del corpo o dell'attrezzo che tocchi il suolo al di fuori della linea della pedana ufficiale	<b>0.30</b>
2	Per la ginnasta o l'attrezzo che esce dalla pedana ufficiale	<b>0.30</b>
3	Se una ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana ufficiale	<b>0.30</b>
<b>Penalità del Giudice Responsabile</b>		
1	Per l'utilizzo di qualsiasi attrezzo non precedentemente posizionato	<b>0.50</b>
2	Per l'utilizzo non autorizzato dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo originario è rimasto all'interno della pedana ufficiale)	<b>0.50</b>
3	Dopo aver preso l'attrezzo di riserva, l'attrezzo della ginnasta ritorna nella pedana ufficiale e la ginnasta non lo rimuove	<b>0.30</b>
4	Per utilizzo dell'attrezzo a seguito di un recupero non autorizzato	<b>0.50</b>
5	Per ritardi eccessivi nella preparazione dell'esercizio che ritardano la competizione	<b>0.50</b>
6	Abbigliamento delle ginnaste della Squadra non conforme alle regole (una volta) compreso il diverso colore delle scarpette ginniche	<b>0.30</b>
7	Per gioielli o piercing non autorizzati (una volta)	<b>0.30</b>
8	Per acconciatura non conforme alle norme ufficiali (una volta)	<b>0.30</b>
9	Per il trucco non conforme alle norme ufficiali (una volta)	<b>0.30</b>
10	Per Emblemi o pubblicità non conformi alle norme ufficiali (una volta)	<b>0.30</b>
11	Bendaggi o supporti non conformi alle regole (una volta)	<b>0.30</b>
12	Per presentazione in anticipo o in ritardo della Squadra	<b>0.50</b>
13	Per il riscaldamento della ginnasta nell'area di gara	<b>0.50</b>
14	Attrezzo sbagliato scelto in base all'ordine di partenza; penalità detratta una volta dal punteggio finale dell'esercizio eseguito nell'ordine errato	<b>0.50</b>
15	Entrata nella pedana ufficiale della Squadra non conforme alle regole	<b>0.50</b>
16	Per ginnaste di Squadra che comunicano verbalmente tra loro durante l'esercizio	<b>0.50</b>
17	Per ginnasta di Squadra che abbandona la pedana durante l'esercizio	<b>0.30</b>
18	Per "utilizzo di una nuova ginnasta" se la ginnasta abbandona la Squadra per un motivo non valido	<b>0.50</b>
19	Per l'allenatore che comunica con la ginnasta o i giudici in qualsiasi modo	<b>0.50</b>

**1. PANORAMICA DIFFICOLTÀ**

- 1.1. La Squadra deve includere solo gli elementi che tutte le ginnaste possono eseguire in modo sicuro e con un alto livello di estetica e di competenza tecnica.
- 1.2. Gli elementi non eseguiti bene non verranno riconosciuti dalla giuria Difficoltà (D) e saranno dedotti dalla giuria Esecuzione (E).
- 1.3. **Esistono due componenti delle Difficoltà di Squadra:**
  - 1.3.1. **Difficoltà corporee (DB):**
    - Difficoltà senza Scambi (DB)
    - Difficoltà con Scambi (DE)
    - Elementi Dinamici con Rotazione (R)
  - 1.3.2. **Difficoltà d'Attrezzo (DA):**
    - Difficoltà con Collaborazione (DC)
- 1.4. **Le componenti di Difficoltà specifiche degli esercizi di Squadra sono:**
  - **Scambi (DE)** degli attrezzi tra le ginnaste
  - **Collaborazioni (DC)** tra le ginnaste e gli attrezzi
- 1.5. **Requisiti per le Difficoltà:**

Componenti di Difficoltà			
<b>Difficoltà Corporee (DB)</b>		<b>Difficoltà d'Attrezzo (DA)</b>	
Massimo 10 DB/DE (2 a scelta) in ordine di esecuzione		Difficoltà con Collaborazione	
<b>Difficoltà senza Scambi</b>	<b>Difficoltà con Scambio</b>	<b>DC</b>  Minimo 9 Massimo 18 (in ordine di esecuzione)	
<b>DB</b>	<b>DE</b>		
<b>Minimo 4</b>	<b>Minimo 4</b>		
<b>Requisiti Specifici</b>			
<b>Gruppi di Difficoltà Corporee:</b>		<b>Onde totali del corpo (W)</b>	
Salti	 Minimo 1	Minimo 2	
Equilibri	 Minimo 1		
Rotazioni	 Minimo 1		
<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>			
<b>Massimo 1</b>			

- 1.6. I giudici Difficoltà identificano e registrano le Difficoltà nell'ordine di esecuzione indipendentemente dal fatto che siano valide o meno:
- **Il primo sottogruppo Giudici-D (DB):** valuta il numero ed il valore delle Difficoltà senza Scambio (DB), Difficoltà con Scambio (DE), il numero ed il valore degli Elementi Dinamici con Rotazione (R) e riconosce le Onde (W). I giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.
  - **Il secondo sottogruppo giudici-D (DA):** valuta il numero e il valore delle Difficoltà con Collaborazioni (DC) e la presenza degli Elementi Tecnici d'Attrezzo Fondamentali richiesti, e le tipologie di Collaborazioni minime richieste. I giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.
- 1.7. L'ordine di esecuzione delle Difficoltà è libero; tuttavia, le Difficoltà devono essere organizzate rispettando il principio coreografico, ovvero devono essere organizzate logicamente con elementi e movimenti di collegamento in armonia con il carattere della musica.
- 1.8. Le penalità per il mancato raggiungimento del numero minimo richiesto di Difficoltà e per il mancato rispetto dei requisiti specifici vengono applicate quando un elemento di Difficoltà non viene affatto tentato.

## 2. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)

2.1. **Definizione:** Gli elementi **DB** sono **Salto, Equilibrio e Rotazione**, elementi delle Tabelle di Difficoltà nel Codice dei Punteggi (  ).

2.1.1. Tutti gli elementi **DB** elencati per gli esercizi Individuali sono anche validi per gli esercizi di Squadra (vedere Tavola Difficoltà # 9, 11, 13 degli Esercizi Individuali)

2.1.2. Nel caso vi sia una differenza tra la descrizione del testo della **DB** e il disegno nella Tabella delle **DB**, prevale il testo

2.1.3. Procedura per nuove **DB**: (vedere Individuali # 2.1.2)

### 2.2. Requisiti:

2.2.1. Saranno conteggiate minimo 4, massimo 6 **DB eseguite** in ordine di esecuzione, **inclusa qualsiasi DB di valore 0,10 punti utilizzata in S o come W, qualsiasi DB di valore 0,20 punti o più utilizzata in R e qualsiasi DB utilizzata in DE.**

2.2.2. Meno di 4 **DB tra le 10 DB/DE in ordine di esecuzione: Penalità** dei Giudici del primo sottogruppo (D): 0.30 punti.

2.2.3. Qualora una Squadra realizzi più di 6 elementi **DB**, le **DB** aggiuntive non saranno conteggiate (**Nessuna Penalità**)

Spiegazioni	
Se un esercizio di Squadra ha 3 <b>DB</b> e 7 <b>DE</b> (Totale: 10 Difficoltà), c'è una penalità per meno di 4 <b>DB</b> eseguite?	Si, c'è una penalità complessiva di 0.30 (#2.2.2) per meno di 4 <b>DB</b> eseguite e si potrà valutare solo un <b>massimo di 6 DE</b> in ordine di esecuzione.
Una Squadra può eseguire 9 <b>DE</b> + 0 <b>DB</b> , con 0.30 di penalità per meno di 4 <b>DB</b> ?	Il numero massimo di Difficoltà conteggiate è 10, con un minimo di 4 <b>DB</b> e 4 <b>DE</b> (più due a scelta). Anche se la Squadra esegue 0 <b>DB</b> con una penalità di 0.30 per meno di 4 <b>DB</b> secondo #2.2.2 non è possibile superare 6 <b>DE</b> secondo il principio del #1.5.

**2.2.4.** Le **DB** per essere valide devono essere eseguite da tutte e 5 le ginnaste. Le Difficoltà non saranno valide se non sono eseguite da tutte e 5 le ginnaste, tanto per un errore di composizione che per un errore tecnico di una o più ginnaste.

2.2.4.1. In un esercizio di Squadra, 1-2 ginnaste possono eseguire 1 o più DB (es: durante una Collaborazione, durante i collegamenti tra gli elementi) allo scopo di esaltare la coreografia o supportare la struttura Artistica della composizione. La DB non viene né registrata né valutata come DB.

**2.2.5.** Le **DB** possono essere eseguite:

- simultaneamente o in rapidissima successione
- dalle 5 ginnaste insieme o per sottogruppi
- con lo stesso o differente tipo e valore per tutte e 5 le ginnaste (per la Difficoltà Combinata, vedere #2.8.6.)

**2.2.6.** Deve essere presente **minimo 1 Difficoltà** di ciascun gruppo Corporeo, **eseguita simultaneamente** da tutte e 5 le ginnaste, **tra le 10 DB/DE in ordine di esecuzione:**

- Salti 
- Equilibri 
- Rotazioni 

2.2.6.1. Queste Difficoltà richieste (minimo una per ogni Gruppo Corporeo) **possono essere eseguite isolate o come una Combinazione di Difficoltà solo se entrambe le DB fanno parte dello stesso gruppo corporeo (non in R o DE).**

2.2.6.2. Mancanza di **1 elemento** per ogni gruppo di Difficoltà Corporee: **Penalità** dal primo sottogruppo di Giudici (**D**): 0.30 punti.

2.2.6.3. Nel caso in cui la **DB** non sia eseguita simultaneamente, la **DB** può essere valida se eseguita secondo la sua definizione. **Penalità** dal primo sottogruppo di Giudici (**D**): 0.30 punti assegnati ogni volta in difetto.

Spiegazioni	
Se una <b>DB</b> è eseguita in rapida successione in sottogruppi, sarà attribuita una penalità?	# 2.2.6 specifica che 1 elemento per ogni Gruppo di Difficoltà corporee deve essere presente ed <b>eseguito simultaneamente</b> da tutte e 5 le ginnaste; non può essere eseguito in sottogruppi. <b>Penalità</b> 0.30 se questo requisito non è rispettato.

2.2.6.4. Le altre possibili **DB** (fino ad un massimo di 3) possono essere eseguite:

- simultaneamente
- in rapida successione
- per sottogruppi
- nel **R**
- nel **DE**

2.2.6.5. L'esecuzione simultanea di 3 o più **DB** differenti da parte di tutte e 5 le ginnaste non è permessa. In tale caso, la **DB** non sarà valida.

Spiegazioni/Esempi
Non è permesso eseguire 3 diverse <b>DB</b> contemporaneamente; Esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 ginnaste: "jeté con rotazione"</li> <li>• 1 ginnasta: "salto Cosacco"</li> <li>• 1 ginnasta: onda totale del corpo con spirale ("Tonneau")</li> </ul>

2.2.7. Ogni **DB** viene conteggiata una sola volta; se la **DB** è ripetuta, la Difficoltà non è valida (**Nessuna Penalità**)

2.2.8. È possibile eseguire 2 o più Salti o Pivot identici in **serie (stessa forma)**:

- **ogni** Salto o Pivot della serie è valutato singolarmente
- **ogni** Salto o Pivot della serie conta come 1 Difficoltà di Salto o di Pivot

Spiegazioni	
Stessa forma	<i>Gli elementi sono considerati <u>gli stessi</u> se sono elencati nella stessa casella nella Tabella delle Difficoltà nel Codice dei Punteggi</i>
Forme diverse	<i>Gli elementi sono considerati <u>differenti</u> se sono elencati in caselle differenti nella Tabella delle Difficoltà nel Codice dei Punteggi, inclusi gli elementi della stessa famiglia ma in riquadri separati</i>

2.3. **Valore:** Le **DB** sono valide se eseguite secondo i requisiti tecnici elencati nelle Tabelle delle Difficoltà (Esercizi Individuali # 9, 11, 13)

Spiegazioni	
<i>Se una delle ginnaste della Squadra non mantiene un Equilibrio per minimo 1 secondo, la DB è valida?</i>	<i>Stesso principio degli esercizi Individuali: la <b>DB</b> è valida con un errore di Esecuzione di 0.30</i>

2.4. La **DB** di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della **DB** della Squadra.

2.5. La valutazione delle **DB** è determinata dalla forma del corpo presentata: per essere valide tutte le **DB** devono essere eseguite con una **forma fissata e definita**, che significa: *il busto, le gambe e tutti i segmenti del corpo corrispondenti sono nelle posizioni corrette per identificare una forma valida di **DB**.*

**Esempi:**

- Posizione di ecarté 180°;
- Contatto del capo con qualsiasi parte della gamba per le Difficoltà con flessione del busto indietro;
- Posizione ad anello chiusa (boucle);
- Posizione biche,
- ecc.

2.5.1. Quando la forma è riconoscibile con una **piccola deviazione** di 10° o meno di uno o più dei segmenti corporei, la **DB** è valida con una **Penalità** di Esecuzione: 0.10 per una piccola deviazione per ogni segmento corporeo scorretto

2.5.2. Quando la forma è riconoscibile con una **media deviazione** di 11-20° di uno o più segmenti corporei, la **DB** è valida con una **Penalità** di Esecuzione: 0.30 per media deviazione per ogni segmento corporeo scorretto.

2.5.3. Quando la forma non è sufficientemente riconoscibile con una **grande deviazione** di più di 20° di uno o più segmenti corporei, la **DB** non è valida con una **Penalità** di Esecuzione: 0.50 per ogni segmento corporeo scorretto.

2.5.3.1. **Eccezione:** criterio “flessione del busto indietro” eseguito durante un Salto con una grave deviazione riceverà una penalità di Esecuzione ma il valore base del Salto può essere valido se disponibile nella Tabella senza “flessione indietro” e se il salto è stato eseguito secondo le Caratteristiche di Base.

Spiegazioni	
<i>Come possono i giudici capire la differenza tra una deviazione di 10° e una di 11°?</i>	<i>Gli angoli sono solo una linea guida. I giudici impareranno a pensare in termini di deviazioni piccole, medie e grandi.</i>

**2.6.** Se la **DB** è eseguita da **tutte e 5 le ginnaste con una deviazione piccola o media** di ogni ginnasta, il **valore della Difficoltà non cambia**. Tuttavia, se la **DB** non è sufficientemente riconoscibile con una grande deviazione (anche solo di una ginnasta), la Difficoltà **non è valida**

**2.7.** La **DB** deve essere eseguita con minimo 1 elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale specifico per ogni attrezzo e/o elemento tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale.

**2.7.1.** La **DB** è collegata ad un elemento tecnico attrezzo (Fondamentale e/o Non-Fondamentale) se l'elemento tecnico d'attrezzo è **eseguito all'inizio, durante o verso la fine della DB**.

**2.7.1.1.** Una **DB isolata** eseguita sotto il volo di un grande lancio o "Boomerang" è valida, nelle seguenti situazioni:

- Una **DB** isolata sotto il volo di un grande lancio o "Boomerang" dell'attrezzo è valida nell'esercizio fintanto che la **DB** è eseguita secondo le caratteristiche di base richieste per essere valida
- Una **DB** isolata eseguita sotto un piccolo lancio non è valida
- **DB** isolata "sotto il volo" è un tipo di maneggio; pertanto, può essere eseguita solo una volta indipendentemente dal tipo di lancio/boomerang
- Se una **DB** isolata viene eseguita sotto il volo, non è possibile eseguire un'altra **DB di qualsiasi valore** con tale lancio e/o ripresa
- Se l'attrezzo viene perso dopo la **DB** sotto il volo, la **DB** non è valida
- **Una Difficoltà Combinata non può essere eseguita "sotto il volo" dell'attrezzo**
- **Serie di Salti (con o senza rotazione):** include il lancio dell'attrezzo durante la prima **DB**, la seconda **DB** sotto il volo e ripresa durante la terza **DB**. Se l'attrezzo viene perso durante la terza **DB** della serie, né la **DB** sotto il volo, né la **DB** sulla ripresa sono valide. Solo la prima **DB** eseguita durante il lancio dell'attrezzo è valida. Questa serie è possibile in aggiunta a una **DB** isolata eseguita una volta sotto il volo

**2.7.2.** Se l'elemento tecnico con l'attrezzo è eseguito in modo identico durante due **DB**, la seconda **DB** in ordine di esecuzione non è valida (**Nessuna Penalità**): **Eccezione** per Salti identici in serie e Pivot identici in serie.

- 2.8. Difficoltà Corporee Combinate: 2 Difficoltà corporee** collegate, eseguite in modo consecutivo (**senza saltello e senza spostamento sulla gamba di appoggio**). Tutte le **DB** devono appartenere alla Tabella delle Difficoltà Corporee (# 9, 11, 13).
- 2.8.1.** Le difficoltà incluse nella Difficoltà Combinata possono provenire:
- da differenti Gruppi di elementi Corporei (**forme uguali o differenti**) o
  - dallo stesso Gruppo di elementi Corporei ma devono essere di **forme differenti**.
- 2.8.2.** La prima **DB** nella **DB** Combinata determina il Gruppo Corporeo di appartenenza.
- 2.8.3.** Se una ginnasta combina 3 Difficoltà Corporee in modo valido, le prime 2 Difficoltà sono valide come una **Difficoltà Combinata**, e la 3<sup>a</sup> Difficoltà è valida come una **DB** isolata.
- 2.8.4.** Ciascuna delle 2 **DB** delle Difficoltà Corporee Combinate deve essere eseguita con un elemento d'attrezzo Fondamentale e/o Non Fondamentale (2 elementi d'attrezzo differenti, uno per ogni DB).
- 2.8.5. Le Difficoltà Corporee Combinate sono conteggiate come 1 DB.**
- 2.8.6.** Tutte e 5 le ginnaste devono eseguire le stesse due **DB** in modo identico e simultaneamente nella Difficoltà Corporea Combinata. Se questo requisito non è soddisfatto, la Difficoltà Corporea Combinata non è valida (**Nessuna Penalità**)
- 2.8.6.1. **Se una o più ginnaste eseguono solo una delle due DB, la DB eseguita in modo identico può essere convalidata.**
- 2.8.7. In un esercizio non è possibile eseguire più di 1 Difficoltà Corporea Combinata:**
- Solo 1 Difficoltà Corporea Combinata sarà valutata
  - La **DB** Combinata aggiuntiva sarà valutata come **DB** isolata (**Nessuna Penalità**)
- 2.8.8.** Il **valore** della Difficoltà Corporea Combinata è la somma dei valori di ogni **DB** singolarmente, purché il collegamento sia eseguito secondo i requisiti (# 2.8.11-2.8.15).
- 2.8.9.** Se i requisiti per il collegamento **o per una delle DB** non sono soddisfatti, le 2 **DB** verranno valutate come **DB** isolate e convalidate se eseguite secondo i requisiti per ciascuna: **solo la prima DB valida, solo la seconda DB valida, o due DB isolate valide.**
- 2.8.9.1. **Se una o più ginnaste non effettuano il collegamento secondo le regole della Difficoltà Corporea Combinata, questa conta come 2 delle 4-6 DB e come 2 delle max 10 DB/DE.**
- 2.8.10.** La **DB** utilizzata in una **DB** combinata non può essere ripetuta come **DB** isolata o in un'altra **DB** combinata; **una ripetizione di una DB non sarà valida.**
- 2.8.11. Le Difficoltà Corporee Combinate con salto devono essere eseguite nei seguenti modi:**
- Salto + Salto  
Salto + Equilibrio (o viceversa)  
Salto + Rotazione (o viceversa)
- Senza cambio della gamba di appoggio o passo extra tra le Difficoltà, includendo necessariamente un plié tra il Salto e Equilibrio o Rotazione (o viceversa)
  - Con Equilibrio solo in relevé
  - Con Rotazione solo in relevé (Pivot)
- 2.8.11.1. Nelle Difficoltà Corporee Combinate non è permesso nessun salto(i) eseguito con stacco o arrivo con due piedi
- 2.8.11.2. Difficoltà di Salto #26 "Due o tre salti enjambée successivi con cambio del piede di stacco" non può essere usata con un'altra Difficoltà per una Difficoltà Combinata.

**2.8.12. Le Difficoltà Corporee Combinate con Equilibrio e Equilibrio devono essere eseguite:**

- senza cambio della gamba di appoggio, ripresa d'appoggio, plié o passo aggiuntivo tra le Difficoltà
- con entrambe le **DB** e il collegamento in relevé

2.8.12.1. Equilibri #4-5, #9-10, #12-15, #18 con l'aiuto della mano (anche Equilibrio Fouetté con queste forme) possono essere utilizzati come parte di una Difficoltà Combinata ma l'altro Equilibrio deve essere eseguito con un cambio della posizione del busto (verticale / busto indietro all'orizzontale / grand ècart avanti con flessione del busto indietro / busto laterale all'orizzontale / busto in avanti) o della direzione della gamba (avanti/laterale/indietro).

2.8.12.2. Equilibrio con "Tour Lent" non può essere usato come parte di una Difficoltà Combinata.

2.8.12.3. Equilibri (#19-26) eseguiti su altre parti del corpo o Equilibri eseguiti sulla pianta del piede della gamba d'appoggio non sono validi per Difficoltà Combinate.

2.8.12.4. Equilibri dinamici (#27, 28 e #30-34) non possono essere utilizzati con un'altra Difficoltà per Difficoltà Combinate.

2.8.12.5. Equilibrio #29 Fouetté: Questa Difficoltà può essere eseguita come la prima parte di una Difficoltà Combinata, se dopo l'Equilibrio Fouetté, il collegamento con un altro Equilibrio è eseguito in relevé senza ripresa d'appoggio o plié.

**2.8.13. Difficoltà Corporee Combinate con Equilibrio (prima) e Rotazione (dopo) devono essere eseguite:**

- senza cambio della gamba d'appoggio o passo aggiuntivo tra le Difficoltà
- con possibile ripresa d'appoggio o plié durante il collegamento
- con entrambe le **DB** in relevé

**2.8.14. Le Difficoltà Corporee Combinate con Rotazione (prima) ed Equilibrio (dopo) devono essere eseguite:**

- senza cambio della gamba d'appoggio o passo aggiuntivo tra le Difficoltà
- con entrambe le **DB** in relevé
- senza ripresa d'appoggio o plié durante il collegamento

**2.8.15. Le Difficoltà Corporee Combinate con Rotazione e Rotazione devono essere eseguite:**

- senza cambio della gamba d'appoggio o passo extra tra le Difficoltà
- con entrambe le **DB** in relevé
- senza ripresa d'appoggio o plié durante il collegamento

2.8.15.1. Difficoltà di Rotazione #24 Fouetté può essere eseguita come la prima o la seconda parte della Difficoltà Combinata, se dopo il Pivot Fouetté, il collegamento con un altro Pivot sarà eseguito in relevé.

2.8.15.2. Difficoltà di Rotazione #25 Tour Plongé può essere eseguita come la prima o la seconda parte della Difficoltà Combinata se il Tour Plongé stesso (la parte della rotazione) e il collegamento con un altro Pivot vengono eseguiti in relevé senza ripresa d'appoggio. Nei Tour Plongé con rotazioni multiple, tra le rotazioni in relevé è permesso l'appoggio del tallone.

2.8.15.3. Difficoltà di Rotazione #26 Penché e #27 Sakura, che vengono eseguite sulla pianta del piede, possono essere collegate come seconda parte della Difficoltà Combinata con Pivot in relevé. Il collegamento deve essere eseguito senza cambio della gamba d'appoggio o passi aggiuntivi tra le Difficoltà, senza plié o interruzione o inizio della rotazione sulla pianta del piede come con "Tour Lent". Pivot in relevé e Rotazione sulla pianta del piede devono essere di forme diverse.

2.8.15.4. Rotazioni eseguite su altre parti del corpo (#28-33) non sono valide per le Difficoltà Combinate.

2.8.15.5. Rotazioni in relevé (Pivot) che includono più di una forma (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) non sono valide per le Difficoltà Combinate.

- 2.9.** Per essere valide le **DB** devono essere eseguite senza i seguenti falli tecnici:
- Grave alterazione delle caratteristiche di base specifiche di ciascun gruppo di **DB**
  - Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
  - Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante l'esecuzione della **DB**
  - Perdita dell'attrezzo durante l'esecuzione della **DB**
  - Maneggio dell'attrezzo non eseguito secondo la definizione
- 2.10.** Ogni esercizio deve includere **2 onde totali del corpo (W)**. Un'onda totale del corpo è una contrazione sequenziale e decontrazione di tutti i muscoli del corpo, lungo la "catena" dei segmenti corporei come una "corrente elettrica", dalla testa, attraverso il bacino, fino ai piedi (o viceversa). La partecipazione delle braccia è determinata dal maneggio dell'attrezzo e/o coreografia.
- 2.10.1.** Ogni **onda totale del corpo (W)** deve essere eseguita in modo **identico da tutte e 5 le ginnaste**. Se questo requisito non è rispettato, **l'onda totale del corpo (W)** non è valida.
- 2.10.2.** Ogni onda del corpo (**W**) può essere eseguita:
- Simultaneamente o in rapidissima successione
  - Dalle 5 ginnaste insieme o per sottogruppi
- 2.10.3.** L'onda totale del corpo può provenire dalla Tabella Difficoltà 11 (#28) e Tabella 13 (#4) del Codice dei Punteggi; è richiesto un Elemento d'Attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale per le onde totali del corpo che sono DB nelle Tabelle DB.
- 2.10.4.** Le onde totali del corpo che sono modifiche delle onde DB (piani, posizioni di partenza, posizioni delle gambe, movimenti delle braccia, ecc. che sono diverse dalle definizioni nelle tabelle DB) possono essere eseguite a condizione che l'onda sia eseguita da tutto il corpo
- 2.10.5.** Le onde totali del corpo che sono modifiche delle onde DB non richiedono Elementi d'Attrezzo Fondamentali o Non-Fondamentali; l'attrezzo deve essere in movimento **durante l'onda e** non statico. Questi tipi di onde totali del corpo (modificazioni di DB) possono essere ripetuti.
- 2.10.6.** Un esercizio con meno di **2 onde totali del corpo**, **eseguite separatamente l'una dall'altra**, sarà penalizzato **0.30 per ciascuna onda mancante**.

### **3. GRUPPI TECNICI ATTREZZO FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI**

#### **3.1. Definizione:**

3.1.1. Ogni attrezzo (  ,  ,  ,  ) ha 4 elementi tecnici attrezzo Fondamentali.

Ogni elemento è elencato nella propria cella nella Tabella # 3.6.

3.1.2. Ogni attrezzo (  ,  ,  ,  ) ha degli elementi tecnici attrezzo Non-Fondamentali.

Ogni elemento è elencato nella cella nelle Tabelle # 3.6; # 3.7.

#### **3.2. Requisiti:**

3.2.1. Tutti gli elementi tecnici attrezzo Fondamentali non sono richiesti per l'esercizio di Squadra.

3.2.2. Ogni esercizio di Squadra deve avere un numero minimo di elementi tecnici d'attrezzo Fondamentali Specifici (vedere #3.6) eseguiti da tutte e 5 le ginnaste simultaneamente o in rapidissima successione (vedere #3.3) per essere validi.

##### **Esempi:**

- **Stesso attrezzo:** 2 ginnaste eseguono un lungo rotolamento. Immediatamente dopo 3 ginnaste eseguono un lungo rotolamento. Questo è riconosciuto come un elemento tecnico di attrezzo Fondamentale di lungo rotolamento.
- **Attrezzo misto:** 2 ginnaste eseguono un movimento a otto. Contemporaneamente 3 ginnaste eseguono spirali. Questo è riconosciuto come un elemento tecnico di attrezzo fondamentale di movimento a otto + un elemento tecnico di attrezzo fondamentale di spirali.

3.2.3. Quando gli Elementi Fondamentali Specifici d'Attrezzo richiesti convalidano una DB, devono essere differenti (#2.7.2.). Diversamente, gli Elementi Fondamentali Specifici d'Attrezzo possono essere ripetuti/uguali.

**Penalità:** 0.30 ogni elemento tecnico di attrezzo Fondamentale Specifico mancante / elementi tecnici di attrezzo Fondamentali non eseguiti simultaneamente o in rapidissima successione

3.2.3.1. La penalità per la mancanza del numero minimo richiesto di Elementi Tecnici Attrezzo Fondamentali sarà applicata quando almeno una delle ginnaste della Squadra non ha tentato affatto, **o non ha eseguito secondo la sua definizione**, l'esecuzione di un determinato elemento tecnico dell'attrezzo Fondamentale.

- **Lungo rotolamento con piccoli rimbalzi: valido con penalità E. Piccolo rotolamento: Non valido (non in accordo con la sua definizione).**
- **4 spirali ovali del nastro: valido con penalità E. 3 cerchi del nastro: Non valido (non in accordo con la sua definizione).**

3.3. Gli elementi tecnici di attrezzo Fondamentali Specifici possono essere eseguiti durante le Combinazioni di Passi di Danza (**S**); Difficoltà senza Scambio (**DB**); Difficoltà con Scambio (**DE**); Difficoltà con Collaborazioni (**DC**) o gli elementi di collegamento tra Difficoltà. **Gli elementi tecnici attrezzo Fondamentali eseguiti durante R non vengono registrati.**

3.4. Alcuni Elementi tecnici d'attrezzo che richiedono due azioni per essere validi (un abbandono in qualsiasi forma e una ripresa) possono convalidare solo una **DB e elemento DA**; tali elementi includono:

- Palleggio della Palla
- Piccolo lancio/ripresa di ogni attrezzo (e tutte le sue varianti, vedere # 3.7.2)
- Rimbalzo di qualsiasi attrezzo (eccetto la Palla) al suolo
- Echappé del Nastro
- Boomerang del Nastro

3.5. Il "Lancio alto" e la "Ripresa del Lancio alto" sono due differenti Gruppi d'attrezzo ("Basi"). Se il "Lancio alto" è eseguito correttamente per un elemento **DB** ma la successiva "Ripresa da Lancio alto" si conclude con una perdita d'attrezzo, la Base "Lancio alto" è valida e la Base "Ripresa da Lancio alto" non sarà valida.

### 3.6. TABELLE RIASSUNTIVE GRUPPI TECNICI FONDAMENTALI E NON-FONDAMENTALI SPECIFICI DI OGNI ATTREZZO

#### 3.6.1. CERCHIO

Nr. richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	 Lungo rotolamento del Cerchio su minimo due grandi segmenti del corpo	 Rotolamento del Cerchio al suolo
2	 Rotazioni (min.1) del Cerchio attorno al proprio asse, attorno alle dita, o attorno o su una parte del corpo	 Rotazione (min.1) al suolo attorno all'asse (del Cerchio)
-	 Rotazione (min. 1) del Cerchio attorno alla mano o ad una parte del corpo	
-	 Passaggio attraverso il Cerchio con tutto il corpo o una parte (due grandi segmenti del corpo)	 Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)

Spiegazioni	
<i>Gli elementi Tecnici con il Cerchio (con o senza lancio) devono essere eseguiti su vari piani, direzioni e assi</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il passaggio attraverso il Cerchio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei. <b>Esempio:</b> capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.</li> <li>Il passaggio attraverso il Cerchio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita o viceversa.</li> </ul>
	<p>Lungo Rotolamento: deve passare senza interruzione su minimo due grandi segmenti del corpo.</p> <p><b>Esempio:</b> dalla mano destra alla mano sinistra sul corpo; tronco + gambe; braccio + dorso, etc.</p> <p><b>Nota per il lungo rotolamento su DB di Equilibrio (eccetto gli equilibri dinamici):</b> L'impulso per il rotolamento e l'impulso per la DB possono essere eseguiti contemporaneamente. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di Equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di Equilibrio.</p>
	<p>Rotazione (min.1) al suolo intorno all'asse (del Cerchio):</p> <p>Durante la rotazione del cerchio al suolo, la mano/dita della ginnasta può essere in contatto con il cerchio o può essere una rotazione "libera" del cerchio</p>
	<p>Il rotolamento può essere piccolo o lungo: può essere eseguito durante qualsiasi fase della <b>DB</b>: all'inizio, durante o verso la fine.</p>

### 3.6.2. PALLA

Nr. richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	 Lungo rotolamento della palla su minimo due grandi segmenti del corpo	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento della Palla al suolo</li> <li>• Rotolamento del corpo sulla Palla al suolo</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di 3 rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti (sul corpo)</li> <li>• Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati al suolo o sul corpo</li> </ul>
2	 Figure a otto della Palla con movimento circolare del braccio	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Rovescio” della Palla</li> <li>• Rotazione(i) <b>della mano(i)</b> attorno alla Palla</li> <li>• Rotazione(i) libere della Palla su una parte del corpo, inclusa la rotazione libera della Palla sulla punta del dito</li> </ul>
-	 Ripresa della Palla con una mano	 Rimbanzo al suolo dopo un lancio alto e Ripresa diretta utilizzando diverse parti del corpo (non le mani)
-	 Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) al suolo</li> <li>• Un palleggio alto (al livello del ginocchio o sopra) al suolo</li> </ul>	

#### Spiegazioni

**Il maneggio della Palla tenuta a 2 mani non è tipico di questo attrezzo; di conseguenza non deve essere predominante nella composizione.**

*L'esecuzione di tutti i Gruppi Tecnici con la Palla appoggiata sulla mano è corretta solo quando le dita sono unite in modo naturale e la Palla non tocca l'avambraccio*

	<i>Piccolo Rotolamento</i>	<i>Lungo rotolamento</i>
	<p>La Palla deve rotolare su minimo un segmento del corpo</p> <p><b>Esempi</b> di un segmento corporeo: dalla mano alla spalla; da spalla a spalla; dal piede al ginocchio, ecc.</p> <p><b>Nota:</b> I piccoli rotolamenti sono validi solo in serie di 3</p>	<p>La Palla deve rotolare su minimo due grandi segmenti del corpo senza interruzione</p> <p><b>Esempi: dalla mano destra alla mano sinistra rotolando sul corpo; tronco + gamba(e); braccio + dorso, ecc.</b></p> <p><b>Nota per il lungo rotolamento su DB di Equilibrio (eccetto gli equilibri dinamici):</b> L'impulso per il rotolamento e l'impulso per la DB possono essere eseguiti contemporaneamente. Dopo l'impulso iniziale, è previsto che la DB di Equilibrio sia fissata per la durata del rotolamento. In caso contrario, il lungo rotolamento non è un elemento tecnico attrezzo valido per la DB di Equilibrio.</p>
	Le figure ad otto della Palla con movimenti circolari del braccio(a): devono essere completate due circonduzioni consecutive delle braccia	
	Deve essere una ripresa da <b>un lancio alto</b> (non da piccolo lancio /respinta) senza un aiuto aggiuntivo del corpo, inclusa la seconda mano.	

∨	<i>Un palleggio attivo consiste in un rilascio attivo (la ginnasta spinge la palla a terra) e una ripresa. Gli elementi in cui la palla cade passivamente a terra non appartengono ad alcun gruppo tecnico attrezzo.</i>
	<p>Rotazioni della mano(i) attorno alla Palla (è richiesta minimo 1 rotazione):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un movimento di rotazione della mano attorno alla Palla con le dita della mano unite (insieme) in modo naturale</li> <li>• La Palla è in costante contatto con la mano (non c'è una fase di volo)</li> <li>• Le(a) rotazioni(e) devono essere eseguite con <b>tutta la mano (non solo con la punta delle dita)</b></li> </ul>
	Rotazione(i) libera della Palla su una parte del corpo (è richiesta minimo 1 rotazione)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento della Palla al suolo</li> <li>• Rotolamento del corpo sulla Palla al suolo: questo rotolamento può essere piccolo o lungo</li> </ul>

### 3.6.3. CLAVETTE



Nr. Richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	 Moulinet(s): un moulinet consiste in minimo 4-6 piccoli cerchi delle Clavette in décalage, alternando ogni volta polsi/mani con e senza incrocio, (Clavette) tenute per l'estremità (testa)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette (separate o incastrate) o attorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta</li> <li>• Battute (min.1)</li> </ul>
2	 Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione di 360° e ripresa: di entrambe simultaneamente o in alternanza	 Piccolo lancio di due Clavette incastrate
-	 Movimenti Asimmetrici delle due Clavette	 Lungo rotolamento su minimo due grandi segmenti del corpo con una o due Clavette   Rotolamento di una o due Clavette su una parte del corpo o al suolo
-	 Piccoli cerchi (min.1) simultanei o alternati, con entrambe le Clavette, <b>una Clavetta per mano tenute all'estremità (testa)</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie (min.3) di piccoli cerchi con 1 Clavetta</li> <li>• Piccoli cerchi (min.1) di entrambe le Clavette tenute in una sola mano</li> </ul>

Spiegazioni	
<p><i>La tipica caratteristica Tecnica è il maneggio delle due Clavette insieme, una in ogni mano, e questo lavoro deve essere predominante nella composizione. Qualsiasi altra forma di impugnatura delle Clavette non deve essere predominante, come l'impugnatura al corpo delle Clavette o al collo o delle due Clavette unite insieme.</i></p>	
<p><i>Battute, rotolamenti, rotazioni, rimbalzi o scivolamenti non devono predominare nella composizione</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un "moulinet" è composto da un minimo di 4 piccoli cerchi delle Clavette (<b>Esempio:</b> 2 su ogni lato) in décalage e alternando ogni volta l'incrocio e il non incrocio dei polsi. Le mani devono essere il più possibile vicine tra loro.</li> <li>• I moulinets possono essere eseguiti sul piano verticale o orizzontale:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moulinets Verticali – l'impulso del cerchio può essere sia verso il basso che verso l'alto</li> <li>• Moulinets Orizzontali – l'impulso del cerchio può essere sia verso destra che verso sinistra</li> </ul> </li> <li>• I moulinets possono essere in serie da due cerchi o in serie da tre cerchi:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Due-cerchi (doppio) Moulinets- min. 4 piccoli cerchi alternati delle Clavette (due su ogni Lato). Polso/mano incrociato, poi senza incrocio.</li> <li>• Tre-cerchi (triplo) Moulinets- 6 piccoli cerchi alternati delle Clavette (3 su ogni lato con incrocio ogni volta delle mani).</li> </ul> </li> </ul>

+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve essere eseguito con diversi movimenti di ogni Clavetta per forma o ampiezza <u>e</u> piano di lavoro o direzione</li> <li>• I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti non sono considerati movimenti Asimmetrici perché hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.</li> <li>• <i>La Battuta non ha un chiaro piano/direzione di lavoro e non può far parte dei movimenti asimmetrici.</i></li> <li>• <b>Le Clavette devono essere una in ogni mano (non lanci)</b></li> <li>• <b>I lanci asimmetrici e a “Cascade” delle due Clavette non incastrate non sono considerati movimenti Asimmetrici</b></li> </ul> <p><i>Nota: <b>Non include i grandi lanci asimmetrici delle due Clavette</b></i></p>
	<p><i>Rotolamento di una o due Clavette su una parte del corpo o al suolo</i></p> <p><i>Rotolamento di una Clavetta: movimento di rotazione attorno al proprio asse</i></p>

### 3.6.4. NASTRO



Nr. Richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>•Spirali (min. 4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in aria o al suolo</li> </ul> <p><b>E/O</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Spadaccino” (min. 4-5 anelli)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimento di rotazione della bacchetta del nastro attorno alla mano</li> <li>• Avvolgimento (svolgimento)</li> <li>• Movimento del Nastro attorno ad una parte del corpo, che si crea quando la bacchetta è tenuta con differenti parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito, ecc.) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante i “tour lent”)</li> <li>• Media circonduzione del Nastro</li> <li>• Spirali al suolo attorno alla bacchetta</li> </ul>
2	 <p>Serpentine (min. 4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo</p>	
-	 <p>“Boomerang”: abbandono e richiamo indietro della bacchetta tenendo la coda del Nastro, e ripresa della bacchetta</p>	 <p>Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo</p>  <p>Lungo rotolamento della bacchetta su minimo due grandi segmenti del corpo</p>
-	 <p>“Echappé”: rotazione della bacchetta durante il suo volo</p>	 <p>Passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro di tutto il corpo o una parte</p>

#### Spiegazioni

Tutti gli elementi non specifici della tecnica del Nastro non devono essere predominanti nella composizione. (Esempi: avvolgimenti/svolgimenti, scivolamento della bacchetta, respinta/spinta)

Generalmente dopo un lancio, il Nastro deve essere ripreso alla fine della bacchetta; è comunque permesso riprendere intenzionalmente il Nastro per la stoffa in una zona approssimativamente di 50 cm dall'aggancio (snodo), a condizione che questa ripresa sia giustificata dal movimento successivo o dalla posa finale.



“Spadaccino”: l'intera bacchetta, insieme al braccio, passano nel disegno a spirale formato dal Nastro (la bacchetta è come la spada) l'uscita della bacchetta dal disegno a spirale è facoltativa: si può tornare indietro con il braccio/bacchetta o terminare con un piccolo lancio/echappé



- Un abbandono (lancio) della bacchetta in volo/al suolo: la coda del Nastro è tenuta ad una mano(i) o da un'altra parte del corpo, di seguito richiamo indietro con o senza battuta della bacchetta al suolo (per il Boomerang in volo) e ripresa della bacchetta
- L'abbandono/ lancio della bacchetta può includere o uno scorrimento della stoffa del Nastro nella mano o sul/nel corpo (senza lasciare la stoffa **dalla** mano) o un abbandono/ lancio completo del Nastro prima di prendere immediatamente la coda per richiamare la bacchetta
- **Se la stoffa del Nastro è completamente libera durante la preparazione (circoli/oscillazione) e al rilascio della bacchetta, questo non è un Boomerang ma un lancio.**
- Un elemento che consiste solo nel tirare indietro la bacchetta (senza lancio) non corrisponde alla definizione di “Boomerang”
- **Un Boomerang può essere eseguito con uno o più richiami indietro prima di prendere la bacchetta. Tutte le azioni tra il rilascio iniziale e la ripresa della bacchetta appartengono ad uno e allo stesso elemento tecnico dell'attrezzo (non 2 o più boomerang separati).**



- Minimo due grandi segmenti corporei devono passare attraverso il disegno del Nastro (Esempio: testa/collo + tronco; braccio + tronco; tronco + gambe, ecc.)
- Il passaggio attraverso o sopra il disegno del Nastro può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passando dentro senza uscire o viceversa.



“Echappé” è un tipo di **piccolo lancio** che comprende **la rotazione della bacchetta in volo**; la tecnica di rotazione della bacchetta in volo è possibile anche per un grande lancio e sarà valutata come grande lancio (non come Echappé) in relazione alla sua altezza.

### 3.7. TABELLE RIASSUNTIVE DEGLI ELEMENTI TECNICI NON-FONDAMENTALI VALIDI PER

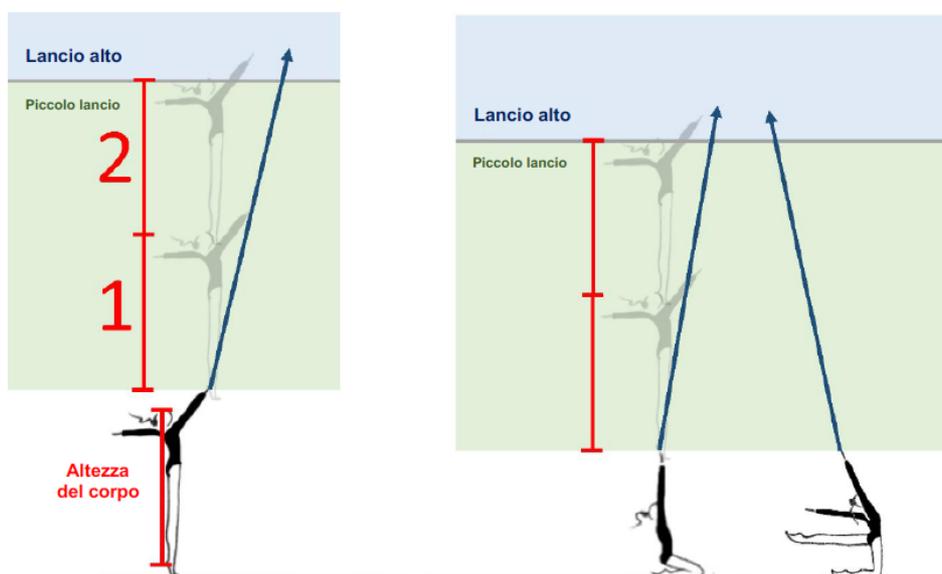
TUTTI GLI ATTREZZI: ○ ; ● ; ♯ ; ⊗

#### 3.7.1. LANCI E RIPRESE DEGLI ATTREZZI: LANCI ALTI

↗	Lancio alto degli attrezzi: <i>più di due volte l'altezza della ginnasta in piedi</i>
↗↗	Lancio alto delle due Clavette
↓	Ripresa dell'attrezzo dal volo di un lancio alto
↓↓	Ripresa delle 2 Clavette dal volo di un lancio alto

Spiegazioni	
Cosa significa "ripresa dal volo"?	Una volta che l'attrezzo è lanciato, è in volo libero nell'aria. La <u>ripresa</u> è recuperare l'attrezzo da questo volo. Se invece la ginnasta lascia intenzionalmente rimbalzare l'attrezzo al suolo prima di riprenderlo, questa non sarà considerata una ripresa ma un rimbalzo.
Potresti per favore chiarire cosa si intende per altezza dei lanci: da quale punto viene misurata l'altezza del lancio?	L'altezza del lancio è misurata dal punto in cui l'attrezzo viene lanciato.

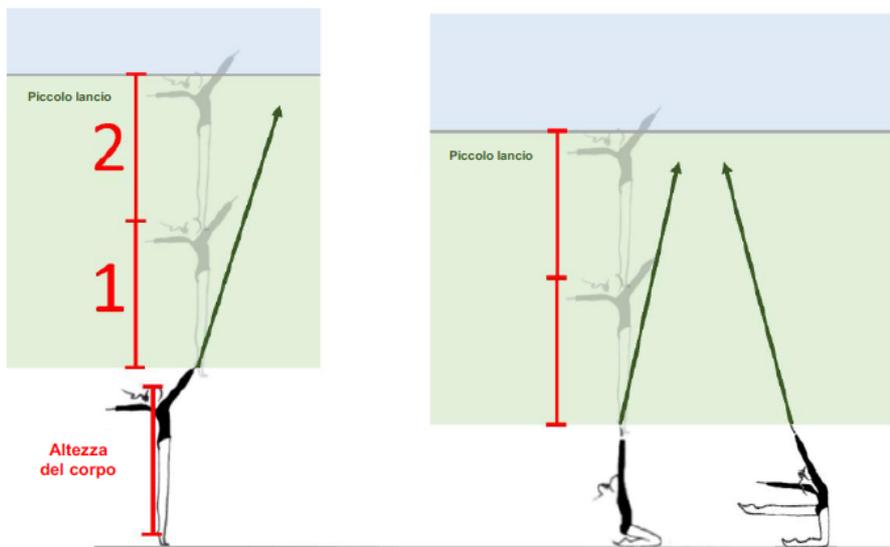
#### Esempio 1: Lancio Alto



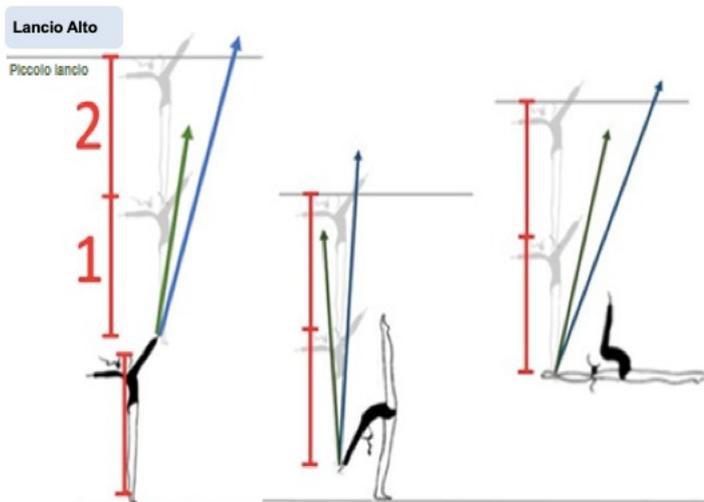
### 3.7.2. LANCI E RIPRESE DEGLI ATTREZZI: PICCOLO LANCIO

→	<p><b>Piccoli lanci e ripresa degli attrezzi dal volo: vicino al corpo, non più di due volte l'altezza della ginnasta in piedi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Con lancio/spinta/respinta in volo</li><li>• Con rimbalzo su una parte del corpo</li><li>• Con attrezzo caduto dall'alto (caduta libera)</li><li>• Per lancio di una Clavetta: con o senza rotazione di 360°</li></ul> <p><b>Nota:</b> Un piccolo lancio di due clavette senza una rotazione di 360° di entrambe le clavette non è un valido elemento tecnico dell'attrezzo.</p>
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Esempio 2: Piccolo lancio



#### Esempio 3: Altezze dei lanci: Lanci Alti e piccoli quando il corpo è in movimento durante il lancio



### 3.7.3. DB SOTTO IL VOLO DEGLI ATTREZZI O BOOMERANG

	<p><b>DB</b> eseguita sotto il volo dell'attrezzo <b>da un lancio alto o boomerang</b></p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.7.4. MANEGGIO DELL'ATTREZZO significa che l'attrezzo deve essere in movimento

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grandi circonduzioni</li><li>• Figure a otto (<b>non per la Palla</b>)</li><li>• Trasmissione dell'attrezzo <b>attorno</b> a qualsiasi parte del corpo o sotto la gamba(e) dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o all'altra parte del corpo</li><li>• <b>Trasmissione senza l'aiuto delle mani</b> con <b>almeno due differenti parti del corpo (non le mani)</b></li><li>• <b>Passaggio sopra</b> l'attrezzo con tutto il corpo o una parte <b>senza trasmissione</b> dell'attrezzo dalla mano o da una parte del corpo all'altra mano o altra parte del corpo</li></ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Spiegazioni	
	<i>Media o grande circonduzione: l'attrezzo deve eseguire un <b>cerchio completo di 360°</b></i>
	<i>Figure a otto: i due cerchi consecutivi devono essere completi</i>

**3.8. EQUILIBRIO INSTABILE:** Un difficile rapporto corpo-attrezzo con rischio di perdita dell'attrezzo (*Vedere negli esercizi Individuali # 3.7.5*)

### 3.9. Attrezzo Statico

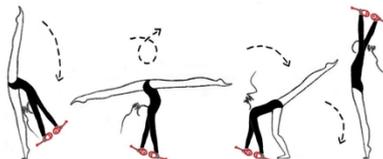
**3.9.1.** L'attrezzo deve essere in movimento o in una posizione di equilibrio instabile, non semplicemente tenuto/schiacciato per un lungo tempo

**3.9.2.** L'attrezzo è statico quando è tenuto/schiacciato:

- "Attrezzo tenuto" significa che l'attrezzo è tenuto saldamente con una o due mani e/o con una o più parti del corpo (non in posizione instabile)
- Attrezzo tenuto "per lungo tempo" significa **per più di 4 secondi**

**3.9.3.** Non è ammesso un appoggio statico sull'attrezzo (difetto di composizione o di esecuzione). È tuttavia permesso eseguire elementi pre-acrobatici con l'attrezzo appoggiato al suolo tenuto tra le mani, per un brevissimo tempo (**non più di 4 secondi**).

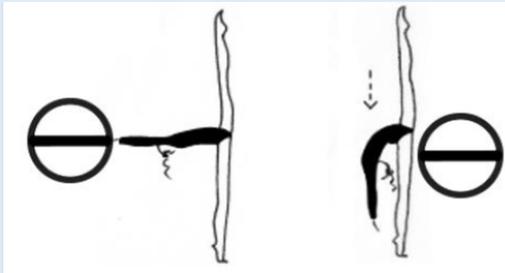
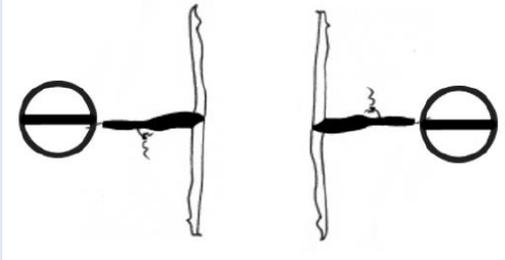
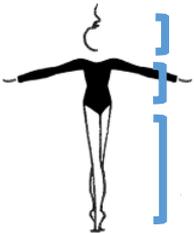
**Esempio:** rovesciarsi indietro con l'aiuto delle due mani, le Clavette una in ogni mano appoggiate tra il suolo e le mani (l'elemento pre-acrobatico può essere eseguito anche con l'appoggio su una mano con la Clavetta nella stessa posizione).



**3.9.4.** Un elemento pre-acrobatico eseguito interamente in appoggio sugli attrezzi senza contatto di alcuna parte del corpo con il suolo non è consentito. Gli elementi pre-acrobatici eseguiti con questa modalità non saranno validi come criteri in una corrispondente Difficoltà



### 3.10. Gli elementi tecnici attrezzo devono essere differenti durante le DB:

Spiegazioni	
<p><b>Gli elementi tecnici sono differenti se vengono eseguiti:</b></p>	<p><b>Su differenti piani</b></p>
	<p><b>In differenti direzioni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro dell'attrezzo in differenti direzioni (es. avanti, indietro)</li> <li>• Differenti direzioni rispetto al corpo (es. davanti al corpo, dietro il corpo):</li> </ul> <p><i>Esempio 1: Differenti direzioni rispetto al corpo = elementi differenti:</i></p>  <p><i>Esempio 2: Stessa direzione rispetto al corpo = elementi non differenti:</i></p> 
	<p><b>Su differenti livelli</b></p>  <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Livello 1: testa-spalle</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Livello 2: petto-vita</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Livello 3: bacino-piedi</div> </div>
	<p><b>Con differenti ampiezze:</b></p> <p><i>Il maneggio dell'attrezzo eseguito con la mano/polso crea una piccola ampiezza</i></p> <p><i>Il maneggio dell'attrezzo eseguito con il gomito crea una media ampiezza</i></p> <p><i>Il maneggio dell'attrezzo eseguito con tutto il braccio, che può includere il busto, crea una grande ampiezza</i></p>
	<p><b>Sopra, attraverso o su differenti parti del corpo</b></p>
<p><b>Differenti tecniche dei lanci</b></p>	
<p><b>Esempio:</b> una ginnasta esegue un palleggio sotto la gamba durante un salto Jeté dalla mano destra alla mano sinistra e dopo durante un equilibrio esegue un palleggio frontale della Palla. Questi palleggi sono differenti perché sono eseguiti in direzioni differenti</p>	

#### 3.10.1. Elementi identici d'attrezzo

3.10.1.1. Le DB eseguite con un elemento tecnico d'attrezzo identico non saranno valide; solo la prima DB con l'elemento tecnico (in ordine di esecuzione) sarà valutata. **(Nessuna Penalità)**. Ogni DB per essere valida deve essere presentata con almeno un nuovo elemento di attrezzo (non eseguito in precedenza nell'esercizio); elementi aggiuntivi dell'attrezzo possono essere ripetizioni.

**Esempio:** se la ginnasta esegue lo stesso palleggio della Palla durante un Salto e poi durante un Equilibrio, l'Equilibrio non sarà valido.

**Esempio:** se la ginnasta esegue spirali del Nastro durante un Pivot e poi in un'altra parte dell'esercizio esegue un altro Pivot con le stesse spirali, il secondo Pivot (in ordine di esecuzione) non sarà valido.

Esempio: se una ginnasta esegue un salto con rotazione sotto il volo dell'attrezzo e poi in un'altra parte dell'esercizio esegue un Pivot sotto il volo dell'attrezzo, il Pivot non sarà valido.

**Esempio:** se una ginnasta esegue spirali + grande circonduzione sopra la testa in un Equilibrio Fouetté e poi in un'altra parte dell'esercizio esegue un altro Pivot con la stessa grande circonduzione sopra la testa, il Pivot non sarà valido.

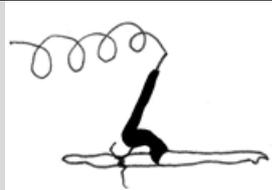
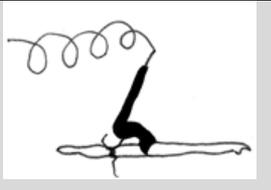
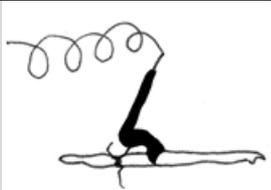
3.10.1.2. Gli elementi d'attrezzo identici eseguiti su due diverse **DB** (dello stesso o differente Gruppo Corporeo) non sono considerati elementi d'attrezzo "differenti".

3.10.1.3. Gli elementi d'attrezzo identici eseguiti con la mano destra e successivamente con la mano sinistra non sono considerati elementi d'attrezzo "differenti".

3.10.1.4. Per l'Equilibrio Fouetté, è richiesto un elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non-Fondamentale in una qualsiasi fase dell'Equilibrio per convalidare la DB, **che non può essere una ripetizione secondo #3.10.1.**; fintanto che questo requisito è soddisfatto, è possibile eseguire ulteriori elementi d'attrezzo.

#### Requisiti speciali relativi agli elementi tecnici d'attrezzo eseguiti in serie di Salti e Pivot:

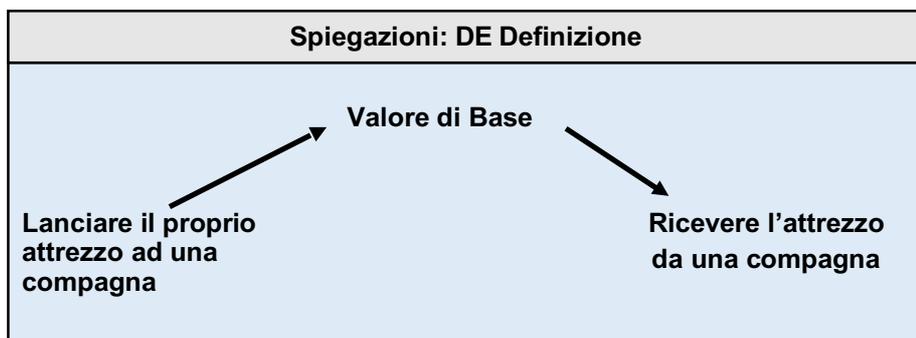
È possibile ripetere un maneggio d'attrezzo identico durante una serie di Salti/Pivot e ogni Salto/Pivot nella serie è valutato singolarmente

Esempio: serie di Salti		
		
Valido: 0.50	Valido: 0.50	Valido: 0.50

## 4. DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO (DE)

**4.1. Definizione:** in uno Scambio dell'attrezzo - lancio alto e/o lungo - tutte e 5 le ginnaste devono partecipare a due azioni:

- **Lanciare** il proprio attrezzo ad una compagna
- **Ricevere** l'attrezzo da una compagna



4.1.1. Le DE sono valide solo quando lo scambio d'attrezzo tra le ginnaste avviene con lancio **alto, lungo, o grande** (no "Boomerang"). Uno scambio che non sia né alto né lungo non è valido.

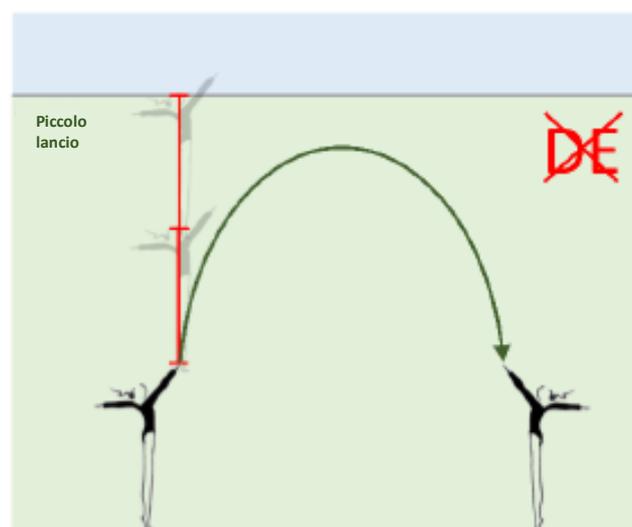
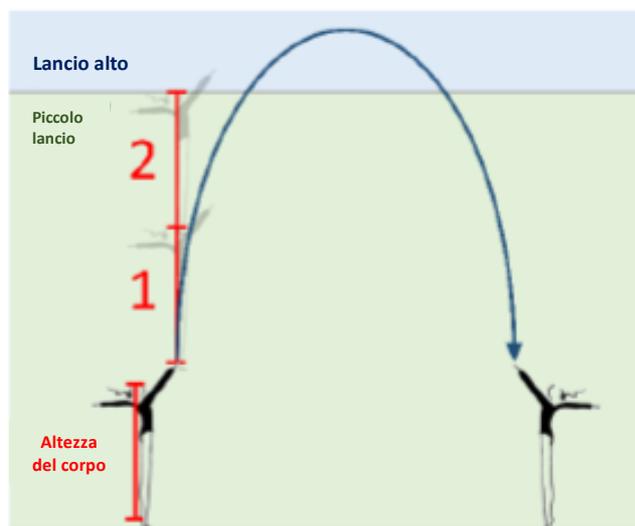
4.1.2. Tipi di lancio:

L'altezza/distanza sono misurate dal punto in cui viene lasciato l'attrezzo.

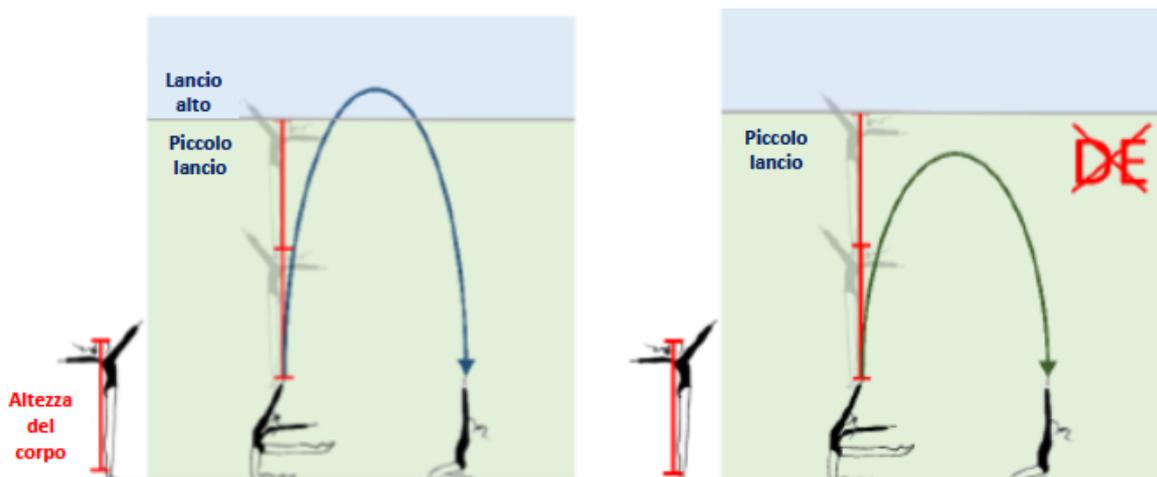
4.1.2.1. I **Lanci Alti** sono determinati dall'altezza minima richiesta (più di due volte l'altezza della ginnasta).

**Esempio: Lancio Alto:**

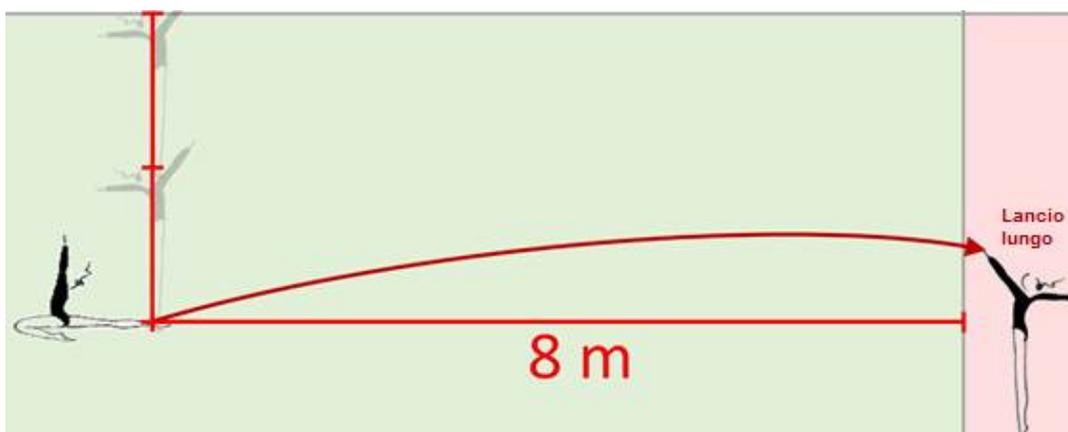
**DE con Lancio Alto dell'attrezzo dalla stazione eretta (più di due altezze della ginnasta)**



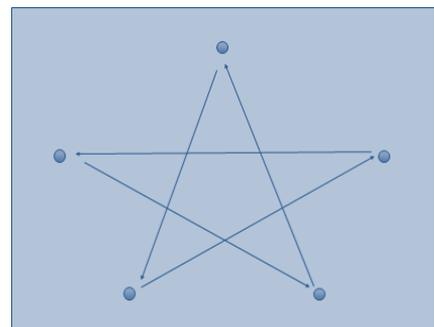
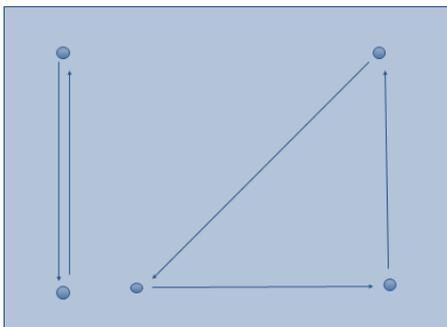
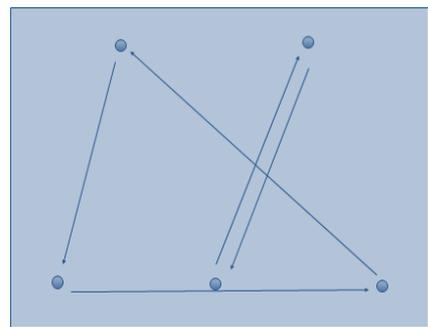
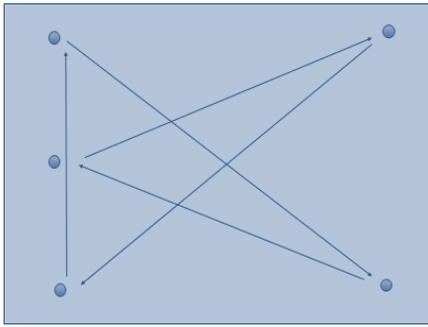
**Esempio: Lancio Alto da in ginocchio**  
**DE con un Lancio Alto dalla stazione in ginocchio (più di due altezze della ginnasta)**



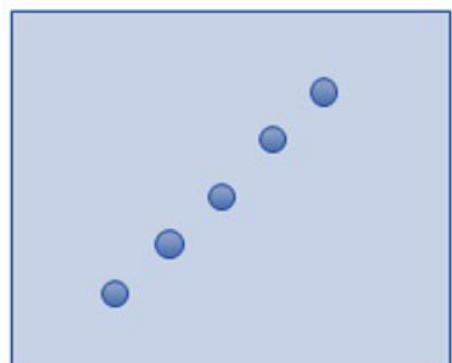
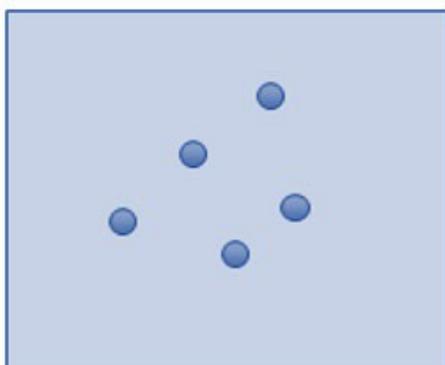
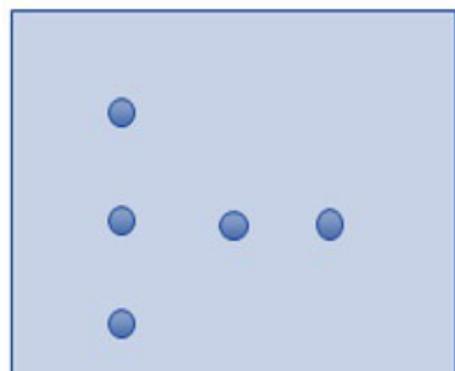
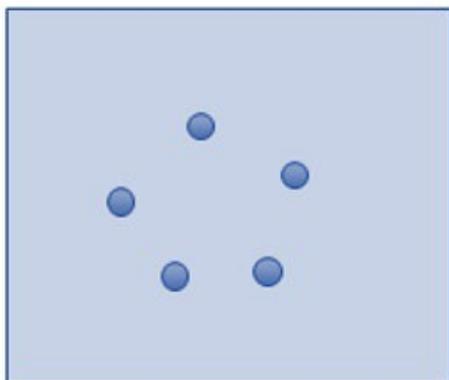
4.1.2.2. I **Lanci Lunghi** sono determinati dalla distanza di minimo 8 metri tra le ginnaste. La distanza di 8 metri deve essere tra le ginnaste che scambiano tra loro al momento del lancio e/o al momento della ripresa



**Esempi di formazioni con 8 metri di distanza (non necessaria l'altezza)**

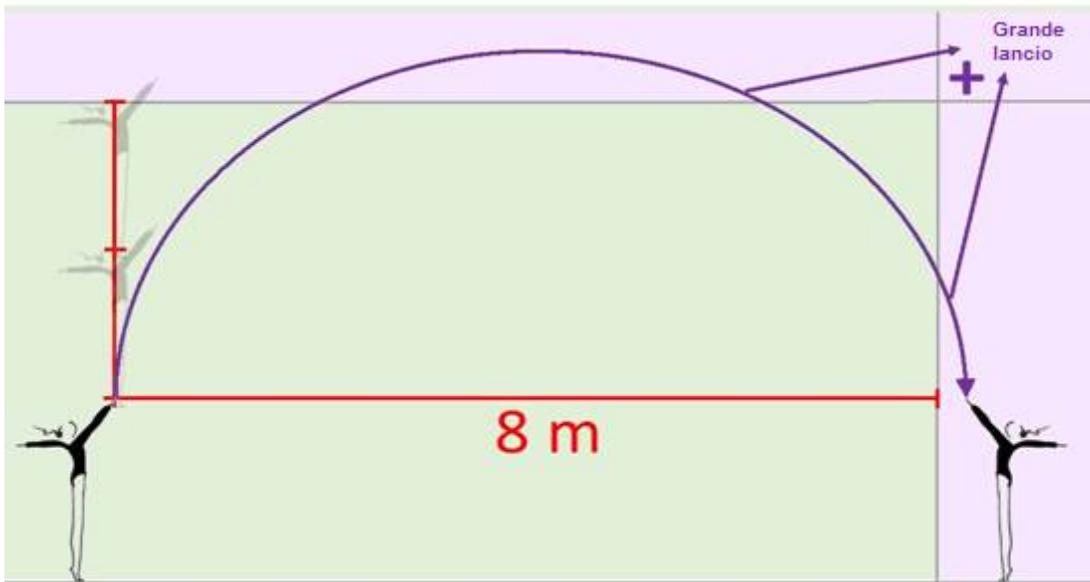


**Esempi di formazioni senza 8 metri di distanza**



Ecc.

4.1.2.3. I **Grandi Lanci** hanno altezza di più di due volte quella della ginnasta E minimo 8 metri di distanza tra le ginnaste. La distanza di 8 metri deve essere tra le ginnaste che scambiano tra loro al momento del lancio e/o al momento della ripresa.



Spiegazioni/Esempi	
<p>Quando 5 ginnaste in sottogruppi, effettuano un lancio con una distanza di 8 metri, e un'altezza bassa (meno di due altezze della ginnasta), ma 2 ginnaste in un sottogruppo sono a meno di 8 metri tra loro:</p> <p><b>la DE è valida?</b></p>	<p><b>No, la DE non è valida.</b></p> <p>Se il lancio non è alto, tutte e 5 le ginnaste devono essere a 8 metri di distanza.</p>

4.1.3. Difficoltà di Scambio con 1 tipo di attrezzo: possono essere eseguite dalle 5 ginnaste insieme (lanciando nello stesso momento) o in sottogruppi (lanciando in momenti differenti):

- con altezze dei lanci uguali o diverse (come sotto)
- con le ginnaste sul posto o in spostamento
- quando la **DE** è eseguita in sottogruppi: per essere valido il primo sottogruppo deve riprendere l'attrezzo prima che il secondo sottogruppo effettui il lancio

4.1.4. Difficoltà di Scambio con 2 tipi di attrezzo: possono essere eseguite dalle 5 ginnaste insieme (lanciando nello stesso momento) o in sottogruppi (lanciando in momenti differenti):

- con altezze dei lanci uguali o diverse
- con le ginnaste sul posto o in spostamento
- quando la **DE** è eseguita in sottogruppi: per essere valido il primo sottogruppo deve riprendere l'attrezzo prima che il secondo sottogruppo effettui il lancio
- **quando la DE è eseguita in sottogruppi:** per essere valido ogni sottogruppo deve avere lo stesso attrezzo (es. **sottogruppo 1:** 3 Nastri; **sottogruppo 2:** 2 Palle)

Spiegazioni/Esempi	
<p>Le 5 ginnaste lanciano l'attrezzo in sottogruppi: <u>primo sottogruppo:</u> 2 ginnaste con una distanza di 8 metri e altezza bassa (meno di due altezze della ginnasta) e dopo, <u>secondo sottogruppo:</u> 3 ginnaste eseguono uno scambio con lanci alti. <b>La DE è valida?</b></p>	<p><b>Sì, la DE è valida.</b></p> <p>È possibile eseguire Scambi con diverse altezze dei lanci dell'attrezzo quando eseguiti dalle 5 ginnaste insieme o in sottogruppi in successione</p>

Spiegazioni: scambio d'attrezzo tra le ginnaste	
<b>Palla</b> 	Quando la Palla viene presa a due mani (indipendentemente dal numero di ginnaste), la Difficoltà di Scambio sarà valida con una <b>Penalità</b> di Esecuzione applicata ogni volta
<b>Clavette</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>La difficoltà di scambio è valida sia con il lancio di una Clavetta che con il lancio di due Clavette</li> <li>Il lancio di due Clavette incastrate è considerato come il lancio di una Clavetta.</li> </ul>
<b>Nastro</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lo scambio con il lancio del nastro è valido solo se l'attrezzo è totalmente libero in volo per un certo periodo di tempo (no "Boomerang" )</li> <li>Quando si scambiano i Nastri, le ginnaste devono generalmente riprendere l'attrezzo per l'estremità della bacchetta. Tuttavia, è consentito riprendere intenzionalmente la stoffa del Nastro entro una zona di circa 50 cm. dallo snodo, a condizione che tale ripresa sia giustificata dal movimento successivo o per la posa finale</li> </ul>

## 4.2. Requisiti:

### 4.2.1. Sono richieste minimo 4, massimo 6 DE (valutate in ordine cronologico)

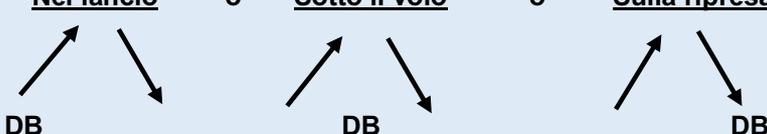
4.2.1.1. Se il requisito – **minimo 4 DE tra le 10 DB/DE in ordine di esecuzione** non è soddisfatto: **Penalità** dei giudici del primo Sottogruppo (**D**): 0.30 punti.

Se il Gruppo esegue **più di 6 DE**, le **DE** oltre il limite non verranno valutate. (**nessuna penalità**)

4.2.1.2. Difficoltà corporee isolate (**DB**) di qualsiasi valore possono essere eseguite **sia durante il lancio, che sotto il volo, che durante la ripresa della DE**. La **DB** e la **DE** vengono entrambe valutate e sono registrate nel numero totale delle **DB** e **DE**:

- Non è possibile eseguire una Difficoltà Combinata durante una **DE**.
- Se viene eseguita più di una **DB** durante uno scambio, solo la prima **DB** verrà valutata e conteggiata nel numero totale delle **DB**. La **DE** sarà valida
- Se la 10<sup>a</sup> difficoltà dell'esercizio è una **DE** con una **DB**, la **DE** ha la priorità; la **DB** non viene valutata.
- Ogni **DB** richiede un elemento tecnico dell'attrezzo valido:
  - Una **DB** isolata sotto il volo di un lancio alto può essere eseguita solo una volta in ogni esercizio.
  - Se la **DB** viene eseguita con un lancio o una ripresa ripetuti in modo identico, la **DB** non è valida.

4.2.1.3. La **DB** eseguita durante **DE** è valida solo quando viene eseguita la stessa **DB** da tutte e 5 le ginnaste. Se vengono eseguite **DB** differenti, la **DB** non è valida ma viene registrata tra le max 10 **DB/DE**.

Spiegazioni/Esempi	
<b>DB</b>  qualsiasi valore	<p>La difficoltà corporea può essere eseguita <u>una volta</u> durante la DE:</p> <p style="text-align: center;"> <u>Nel lancio</u>    o    <u>Sotto il volo</u>    o    <u>Sulla ripresa</u> </p>  <p style="text-align: center;">Una <b>DB</b> di rotazione o al suolo può essere conteggiata solo come <b>DB</b></p>

- 4.2.1.4. **DB** eseguita come Difficoltà Corporea senza Scambio non può essere ripetuta nella Difficoltà di Scambio. Una ripetizione non sarà valida (**Nessuna Penalità**) ma verrà conteggiata nel numero totale delle **DB**.
- 4.2.1.5. **Se la DE non è valida, la DB può essere valida se eseguita secondo la sua definizione e con un valido elemento tecnico dell'attrezzo.**
- 4.2.1.6. Le **DE** non saranno considerate valide se:
- Non tutte e 5 le ginnaste partecipano alle azioni di lancio e ripresa
  - L'altezza o la distanza di lancio richieste non sono soddisfatte
  - Viene effettuato un lancio Boomerang
  - La **DE** viene effettuata in sottogruppi **simultaneamente dove il secondo sottogruppo lancia prima che il primo sottogruppo abbia ripreso**
  - **DE eseguita in rapida successione**
  - Viene eseguita una Difficoltà Combinata durante una **DE**

### 4.3. Valore delle DE

**4.3.1. Valore base della difficoltà con scambio (Lancio Alto o Lungo e ripresa di tutte e 5 le ginnaste): 0.20.**

**4.3.2.** Gli scambi possono essere di valore uguale o di valore differente per tutte e 5 le ginnaste; la **DE** di valore inferiore, eseguita da una delle ginnaste, determinerà il valore totale della **DE** per la Squadra.

**4.3.3.** Il valore della **DE** può essere aumentato dai criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi sono validi solo se eseguiti in modo identico da tutte e 5 le ginnaste come segue:

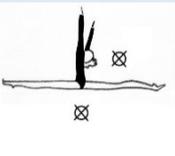
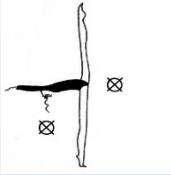
- Quando eseguiti con lo stesso attrezzo (es. 5 Cerchi): esecuzione identica (es. 5 cerchi ripresi in modo identico "senza l'aiuto delle mani")
- Quando eseguiti con attrezzi differenti (es. 3 Nastri e 2 Palle):
  - Criteri identici, eseguiti con ciascun attrezzo (es. 3 Nastri ripresi in modo identico "fuori dal campo visivo" e 2 Palle riprese in modo identico "senza l'aiuto delle mani")
  - lo stesso numero di criteri per ogni tipo di attrezzo deve essere eseguito sul lancio e/o sulla ripresa
- Rotazione: eseguita in modo identico da tutte e 5 le ginnaste durante il lancio, sotto il volo o durante la ripresa (vedi # 4.4).

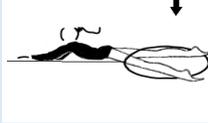
**4.3.4.** I criteri eseguiti immediatamente prima del lancio o immediatamente dopo la ripresa non vengono considerati per il valore della **DE**.

**4.3.5.** Non può essere eseguita una ripetizione identica degli stessi criteri e la ripetizione degli stessi criteri non viene valutata (**Nessuna Penalità**). Lo scambio potrebbe essere ancora valido

### 4.4. Tabella riassuntiva dei criteri aggiuntivi generali per le DE durante il lancio, sotto il volo e alla ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Criteri Generali validi per tutti gli Attrezzi
	<b>Grande Lancio (distanza di 8 metri e doppia altezza)</b>
	<b>Fuori dal campo visivo</b>
	<b>Senza l'aiuto delle mani</b>
	<b>Rotazione</b>
	<b>Sotto la gamba/le gambe</b>
	<b>Posizione al suolo</b>

Simbolo	Valore	Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi Generali per le DE
	0.20	<p><b>Grande Lancio (distanza di 8 metri e doppia altezza)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La distanza deve essere durante il lancio e/o la ripresa dell'attrezzo</li> <li>• La distanza deve essere calcolata tra le ginnaste che scambiano tra loro.</li> <li>• Valido una volta per <b>DE</b></li> </ul>
	0.10	<p><b>Fuori dal campo visivo</b></p> <p><b>Esempi delle zone considerate "fuori dal campo visivo":</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p><b>Per lanci e/o riprese fuori dal campo visivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In una posizione con flessione posteriore o durante un elemento di rotazione all'indietro: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quando il busto è al di sopra dell'orizzontale o all'orizzontale, il braccio deve essere oltre la <del>posizione</del> linea verticale del busto</li> <li>○ Quando il busto è al di sotto dell'orizzontale, il lancio/ripresa deve avvenire all'altezza del torace o più in basso, o ovunque sul lato posteriore/dietro al corpo</li> </ul> </li> <li>• Non valido per la ripresa della Palla con due mani dietro il collo con entrambe le braccia flesse </li> <li>• Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro</li> <li>• Quando una ginnasta è distesa al suolo in decubito supino, le sue braccia non possono superare la linea verticale; quindi tale posizione non è "fuori dal campo visivo"</li> <li>• Per ottenere il "fuori campo visivo" in un lancio/ in un rimbalzo/ in un rilancio, non è sufficiente che la traiettoria dell'attrezzo sia indietro o che le ginnaste siano dorso a dorso: Il braccio del lancio deve trovarsi in una zona definita "fuori campo visivo", ossia la parte del corpo che effettua il lancio/ il rimbalzo/ il rilancio deve essere in una zona definita "fuori dal campo visivo".</li> </ul>
	0.10	<p><b>Senza l'aiuto delle mani</b></p> <p><b>Non valido per:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripresa diretta con giri sul braccio ( ○ );</li> <li>• Ripresa mista ( ⚡ );</li> <li>• lancio/ripresa dell'attrezzo dal/sul dorso della(e) mano(i)</li> <li>• ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta</li> </ul>

	<b>0.10</b>	<p><b>Rotazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante il lancio, sotto il volo e/o durante la ripresa dello Scambio: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ogni rotazione deve essere <b>minimo di 360°</b></li> <li>○ ogni rotazione deve essere <b>differente</b> (da un <b>differente gruppo di rotazioni pre-acrobatiche o verticali</b>)</li> </ul> </li> <li>• Il criterio di rotazione durante la ripresa è <b>valido solo</b> se eseguito con uno dei seguenti criteri: <div style="text-align: center;">  e/o  </div> </li> <li>• Questo criterio è utilizzabile per le rotazioni pre-acrobatiche (#6.5.9.1) e le rotazioni verticali (#6.5.9.2)</li> <li>• Questo criterio non è valido per DB che includono una rotazione</li> <li>• <b>Questo criterio può essere abbinato alla "posizione al suolo" se la rotazione di 360° viene eseguita mantenendo l'intero busto disteso a terra dall'inizio alla fine della base.</b></li> </ul>
	<b>0.10</b>	<p><b>Sotto la gamba/le gambe</b></p> <p>Lancio e/o ripresa in una difficile relazione corpo-attrezzo eseguita sotto la gamba(e).</p> <p><b>Esempi:</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>
	<b>0.10</b>	<p><b>Posizione al suolo</b></p> <p>Lancio e/o ripresa eseguiti in una posizione al suolo dall'inizio alla fine dell'elemento: <b>l'intero busto deve essere disteso al suolo</b> indipendentemente dal fatto che sia prono, supino o laterale. <b>La posizione delle gambe è libera</b></p> <p><b>Esempi:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       Non valido come posizione al suolo     </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: right;"><b>Ecc.</b></p>

#### 4.5. DE Tabella riassuntiva dei criteri aggiuntivi specifici durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Criteri specifici di Lancio + 0.10 ogni volta	Simbolo	Criteri specifici di Ripresa + 0.10 ogni volta
	<b>Passaggio attraverso il Cerchio (○)</b> con tutto il corpo o una parte durante il lancio.  Almeno due grandi segmenti corporei devono passare attraverso il cerchio <b>Esempio:</b> capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.		<b>Passaggio attraverso il Cerchio (○)</b> con tutto il corpo o una parte durante la ripresa.  Almeno due grandi segmenti corporei devono passare attraverso il cerchio <b>Esempio:</b> capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.
	<b>Lancio dopo palleggi al suolo.</b> <b>Lancio dopo rotolamento al suolo</b>		<b>Rilancio diretto: immediatamente</b> , senza alcuna fermata – tutti gli attrezzi  <b>Rimbalzo diretto sul corpo:</b> senza alcuna fermata, su qualsiasi parte del corpo tranne <b>braccio(a) o mano(i)</b> : tutti gli attrezzi  (il criterio “rimbalzo” non è valido quando il rimbalzo è sul braccio(a) o sulla mano(i); questo tipo di ripresa è valida per ≠ )
			<b>Rimbalzo al suolo e ripresa diretta:</b> attrezzo ripreso direttamente dal suolo, valido solo se eseguito insieme al criterio ≠ per Cerchio, Palla  Rimbalzo non al di sopra del livello del ginocchio; <b>una DE con un rimbalzo superiore al livello del ginocchio o ripreso con le mani non è valido</b>
	<b>Lancio con rotazione</b> attorno al proprio asse  (Cerchio ○)		<b>Ripresa diretta</b> dell'attrezzo con rotolamento sul corpo  <b>Non valido:</b> il criterio aggiuntivo ≠ quando ripreso su braccia/mani ( <b>indipendentemente dalla posizione del palmo</b> )
	<b>Lancio di 2 clavette non incastrate (♯):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultaneo</li> <li>• Asimmetrico</li> <li>• “Cascade” (a Cascata) (doppio o triplo)</li> </ul> <i>I lanci Asimmetrici possono essere eseguiti con una o due mani contemporaneamente. I movimenti delle due Clavette durante il volo devono essere di forma o ampiezza differente (un lancio più alto dell'altro), e con piani o direzioni differenti</i>  <b>Nei lanci a Cascade” (doppi o tripli):</b> ambedue le Clavette devono essere in volo durante una parte del lancio a cascade		<b>Ripresa di 2 clavette non incastrate (♯) simultaneamente</b>
			<b>Ripresa della Palla (●) con una mano</b>  <b>Ripresa di una Clavetta (♯) con la mano che tiene la seconda Clavetta</b>
			Ripresa diretta del Cerchio (○) in rotazione su un'altra parte del corpo  Non valido il criterio aggiuntivo “senza mani” ≠ per le rotazioni sul braccio
			Ripresa mista delle Clavette (♯) : <b>Una Clavetta ripresa con le mani e l'altra senza</b>  Non valido il criterio aggiuntivo ≠

##### 4.5.1. Rilancio/Rimbalzo diretto senza alcuna fermata da differenti parti del corpo **e dal suolo** ( ):

- Il rilancio/rimbalzo fa parte dell'azione principale della **DE** (parte del lancio iniziale per lo scambio); è necessario prendere il rilancio/rimbalzo affinché **DE** sia valida
- **Il rilancio è valido solo per l'attrezzo che sia stato ripreso inizialmente, cioè non per l'altra Clavetta.**
- **Il rilancio è valido dopo un breve momento con l'attrezzo tenuto in mano o da un'altra parte del corpo, con l'attrezzo in continuo movimento nel rilancio eseguito dalla direzione in cui la ginnasta ha ripreso l'attrezzo e senza appoggiarsi sull'attrezzo prima del rilancio.**

- I criteri eseguiti durante il rilancio/rimbalzo sono validi
  - Ogni criterio è assegnato al massimo una volta, per la ripresa e il rilancio/rimbalzo insieme
- I criteri effettuati durante la ripresa dell'attrezzo dopo il rilancio/rimbalzo non sono valutati come parte della DE

4.5.1.1. Il "Boomerang" del Nastro non è valido come criterio di "rilancio" nelle DE

4.5.1.2. Ogni ginnasta deve riprendere l'attrezzo ricevuto da una compagna affinché la DE sia valida. Una DE con un rilancio diretto, un rimbalzo, o un rotolamento a una compagna non è valido.

**4.5.2. Lancio di due Clavette non incastrate:** questo criterio viene assegnato una sola volta per un lancio che è eseguito o come asimmetrico, in "cascade", o simultaneo. Viene assegnato solo per la Clavetta(e) scambiata con la compagna.

**Il criterio di ripresa di due Clavette non incastrate viene attribuito solo se sono riprese simultaneamente.**

**4.5.3.** "Ripresa diretta del Cerchio con rotazioni su un'altra parte del corpo (  ): se eseguita utilizzando il gomito o il collo o la gamba, ecc. (non le braccia), questo criterio sarà valido nelle DE così come il criterio aggiuntivo "senza aiuto delle mani"

**4.6. Per essere valide le DE devono essere eseguite da tutte e 5 le ginnaste** senza alcuno dei seguenti falli esecutivi:

- Perdita dell'attrezzo durante DE
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta durante DE
- Collisione delle ginnaste
- Collisione degli attrezzi

Spiegazioni	
Nel caso di DE con traiettoria imprecisa con una penalità di 0,30 o 0,50, la DE è valida?	Si, la DE è valida (vedi # 4.6. e 4.2.1.5 quando la DE non è valida)
Se una ginnasta ha un nodo durante la Difficoltà con Scambio, la DE è valida?	Si, la DE è valida (vedi # 4.6. e 4.2.1.5 quando la DE non è valida)

## 5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

**5.1. Definizione:** una combinazione di un grande lancio, 2 o più elementi dinamici con rotazione e una ripresa dell'attrezzo.

**5.2. Requisiti:** massimo 1 R verrà conteggiato

**5.2.1.** Se viene eseguito più di 1 R, solo il primo R sarà valutato (Nessuna Penalità)

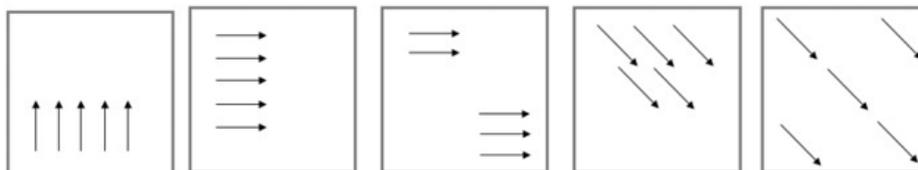
**5.2.2.** Le rotazioni presenti nel R devono essere identiche (dallo stesso gruppo di rotazioni) per tutte le ginnaste della Squadra. Il R che include differenti rotazioni di base effettuate dalle 5 ginnaste non è valido (Nessuna Penalità)

**5.2.3.** Il R può essere eseguito dalle ginnaste della Squadra:

- simultaneamente
- in rapidissima successione
- in sottogruppi

5.2.3.1. Se R è eseguito da tutte le ginnaste della squadra simultaneamente o in rapidissima successione, tutte e 5 le ginnaste devono eseguirlo nella stessa direzione.

**Esempio 1:** Stessa direzione

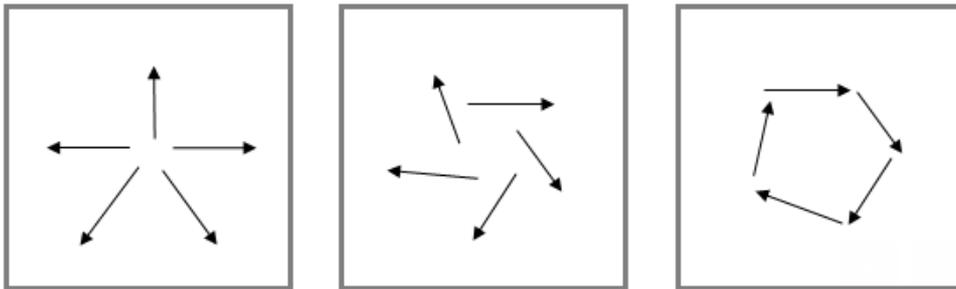


ECC.

Spiegazioni	
Cosa accade se una ginnasta lancia in modo scorretto e la sua direzione ha una deviazione da quella prevista?	Se <b>R</b> è iniziato nella stessa direzione (intento compositivo) ma una traiettoria imprecisa (fallo tecnico) modifica la direzione della ginnasta, questo <b>R</b> è valido con le <b>penalità di Esecuzione</b> per traiettoria e ogni altra conseguenza (formazione, ecc).

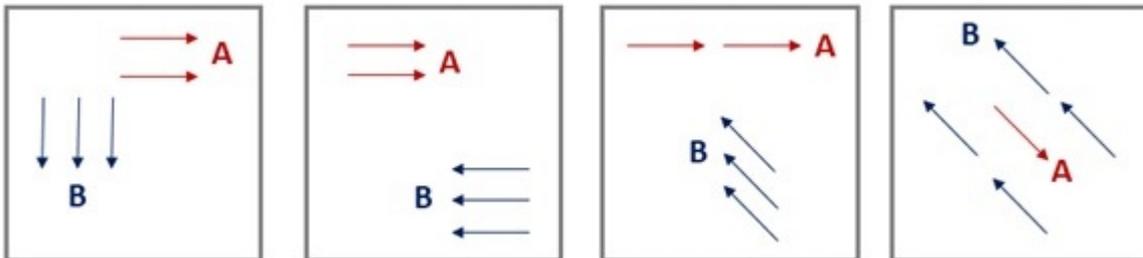
5.2.3.2. Se le ginnaste della Squadra eseguono una formazione in circolo simultaneamente o in rapida successione, tutte le ginnaste hanno direzione diversa di movimento, allora **R** non è valido.

**Esempio 2:** Direzioni differenti



5.2.3.3. Se **R** è eseguito dalle ginnaste della Squadra **in sottogruppi**, ogni sottogruppo **deve avere lo stesso tipo di attrezzo, e ogni sottogruppo** può usare una **diversa direzione**. Tutte le ginnaste appartenenti a un sottogruppo devono muoversi lungo la stessa direzione; quando le ginnaste del sottogruppo **A** finiscono il **R**, le ginnaste del sottogruppo **B** iniziano il **R**. Se questo requisito non è soddisfatto, il **R** non è valido.

**Esempio 3:** **R** eseguito in sottogruppi



Ecc.

5.2.4. **R** deve avere tre componenti e sarà valido solo quando tutte queste tre componenti sono soddisfatte da tutte e 5 le ginnaste della Squadra:

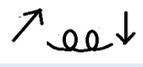
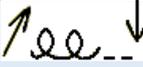
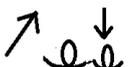
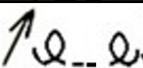
5.2.4.1. **Lancio alto** dell'attrezzo (**più di due volte l'altezza della ginnasta**) eseguito prima della prima rotazione o durante la prima rotazione (#3.7.1). **Un piccolo lancio non è valido.**

5.2.4.2. **Minimo 2 elementi dinamici di rotazione del corpo completi** ("rotazioni di base")

- Minimo 2 rotazioni di base di 360° ognuna devono essere eseguite sotto il volo dell'attrezzo
- Le due rotazioni di base devono essere eseguite senza interruzione (ovvero senza passi aggiuntivi tra le due rotazioni) in qualsiasi fase del **R**
  - Una pausa senza alcun passo o spostamento non è un'interruzione ed è tollerata
- Per passi aggiuntivi eseguiti a causa di una traiettoria imprecisa prima o dopo le 2 rotazioni di base valide: **R** valido, **Penalità E**

5.2.4.3. **Ripresa dell'attrezzo dopo la rotazione finale o coordinata con qualsiasi fase della rotazione finale.**

- **Nota per Cerchio e Palla:** l'attrezzo può essere ripreso direttamente dopo un rimbalzo al suolo, a condizione che il rimbalzo non sia superiore al livello del ginocchio e la ripresa sia eseguita senza mani. **R con un rimbalzo più alto del livello del ginocchio o un rimbalzo preso con la(e) mano(i) non è valido**
- **Nota per il Nastro:** qualsiasi parte della bacchetta deve essere ripresa per essere valida (possibile penalità di Esecuzione per ripresa errata).

Spiegazioni: Requisiti		
Elemento R	Spiegazione	Validità
	Lancio alto, 2 rotazioni di base sotto il volo, ripresa	R2
	Lancio alto, 2 rotazioni di base sotto il volo, due passi, ripresa	R2 Requisiti soddisfatti; Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con 2 passi
	Lancio alto, 1 rotazione di base sotto il volo, ripresa	Non Valido: Solo 1 rotazione sotto il volo
	Lancio alto durante una rotazione, ripresa durante una rotazione	Non Valido: No rotazione sotto il volo
	Lancio alto, prima rotazione di base sotto il volo, ripresa durante la seconda rotazione di base	Non Valido: Solo 1 rotazione sotto il volo
	Lancio alto sulla prima rotazione, una rotazione sotto il volo, ripresa	Non Valido: Solo 1 rotazione sotto il volo
	Lancio alto, prima rotazione di base, passi aggiuntivi, seconda rotazione di base, ripresa	Non valido: Interruzione (due passi aggiuntivi) tra le due rotazioni di base, Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con 2 passi

5.3. **Rotazioni di base**

Le due **rotazioni di base** del corpo devono essere eseguite:

- Sotto il volo dell'attrezzo
- Con **360° completo per ciascuna rotazione**
- Senza interruzione (passi aggiuntivi tra le due rotazioni)
- Intorno a qualsiasi asse
- Con o senza passaggio al suolo
- Con o senza cambiamento dell'asse di rotazione del corpo

5.4. **Tipi di rotazioni del corpo: le due rotazioni di base e le eventuali rotazioni aggiuntive** possono essere qualsiasi versione dei seguenti gruppi di elementi con rotazione di 360° completa elencati nelle tabelle corrispondenti:

- Elementi Pre-Acrobatici
- Rotazioni Verticali (incluse **DB** con rotazione 360° o più con un valore di 0.10)
- **DB** con rotazione di 360° o più con un valore di 0.20 o più (Vedere Tabelle **DB** # 9; 13)

5.4.1. La ripetizione di una **DB** non è permessa, eccetto nel caso delle serie (#2.2.7-2.2.8): una **DB** eseguita isolata non può essere ripetuta come criterio **DB** in un **R** (criterio non valido). Una **DB** utilizzata durante un **R** non può essere ripetuta durante **DE**.

5.4.2. **Quando R viene eseguito con DB:**

- 5.4.2.1. La **DB** che può includere più rotazioni da un singolo impulso conta come 1 rotazione tranne che per tour plongé eseguiti con passi intermedi (# 5.9.3.1).
- 5.4.2.2. Un tentativo di **DB** con rotazione, eseguito in modo non valido, non conta come rotazione né come criterio **DB** (**R** valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione).
- 5.4.2.3. Una **DB** con rotazione di 180° non conta come rotazione né come criterio **DB** (**R** valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione).
- 5.4.2.4. Una ripetizione di una **DB** con rotazione non conta come rotazione né come criterio **DB** (**R** valido se la definizione di base è soddisfatta senza questa rotazione).

#### 5.4.3. Elementi Pre-Acrobatici (Vedere Esercizi Individuali #4.3.2.)

5.4.4. Se una ginnasta cambia l'asse o la tecnica di rotazione del corpo durante un elemento pre-acrobatico, la prima fase della rotazione del corpo definisce la classificazione dell'elemento pre-acrobatico.

**Esempio:** Rovesciamento avanti che termina lateralmente come una ruota = rovesciamento avanti

**Esempio:** Rotazione laterale con busto flesso indietro che termina rotolando al suolo sul petto = rotazione laterale

- 5.4.5. Gli elementi pre-acrobatici possono essere utilizzati in **R**, lo stesso gruppo di elementi pre-acrobatici per tutte e 5 le ginnaste, sia isolati, che in serie, che ripetuti in qualsiasi ordine all'interno dello stesso **R**.
- 5.4.6. Ciascun gruppo di elementi pre-acrobatici può essere utilizzato una volta in **R** o **DE**; lo stesso gruppo pre-acrobatico non può essere utilizzato in entrambi **R** e **DE**.
  - 5.4.6.1. Gli elementi pre-acrobatici collegati ad una **DB** o utilizzati per la coreografia non vengono registrati dai giudici delle **DB** e possono essere ripetuti.
- 5.4.7. Tutti i gruppi di elementi pre-acrobatici autorizzati possono essere inseriti nell'esercizio a condizione che siano eseguiti di passaggio, senza tempo di volo o senza fermarsi in posizione verticale **tranne che per una breve pausa (max. 1 secondo) per riprendere l'attrezzo durante l'elemento**.
- 5.4.8. Il tempo di volo o le fermate in posizione verticale (**più di 1 secondo**) sono tecniche non autorizzate di elementi pre-acrobatici. Gli elementi pre-acrobatici eseguiti con tecniche non autorizzate non sono validi. **Penalità di Esecuzione** 0.30.
- 5.4.9. **Rotazioni verticali (vedere Esercizi Individuali # 4.3.6)**
- 5.4.10. Le rotazioni verticali **nel R**, devono essere lo stesso gruppo di rotazioni verticali per tutte e 5 le ginnaste, isolate, o in serie, o ripetute in qualsiasi ordine all'interno dello stesso **R**.
- 5.4.11. Ciascun gruppo di rotazioni verticali può essere utilizzato una volta in **R** o **DE**; lo stesso gruppo di rotazioni verticali non può essere utilizzato sia in **R** che in **DE**.

5.5. **Valore:** il valore base di **R** (minimo due rotazioni di base con 360° completo per ciascuna rotazione): **0.20**

5.6. Il valore di base del **R** può essere aumentato utilizzando i criteri aggiuntivi. I criteri aggiuntivi possono essere eseguiti durante il lancio dell'attrezzo, sotto il volo e/o durante la ripresa dell'attrezzo.

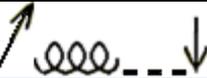
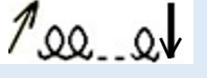
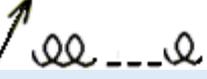
- 5.6.1. Il valore del **R** è determinato dal numero inferiore di rotazioni e dal numero dei criteri eseguiti da tutte e 5 le ginnaste.
  - 5.6.1.1. Ciascuna rotazione deve appartenere allo stesso gruppo di rotazioni affinché tutte e 5 le ginnaste possano essere valutate
  - 5.6.1.2. I criteri devono essere eseguiti in modo identico con ogni tipo di attrezzo per essere valutati
  - 5.6.1.3. Viene valutato il numero più basso di criteri eseguiti da tutte e 5 le ginnaste sul lancio
  - 5.6.1.4. Viene valutato il numero più basso di criteri eseguiti da tutte e 5 le ginnaste sulla ripresa

5.7. Tabella riassuntiva dei Criteri Aggiuntivi per R durante il lancio e il volo dell'attrezzo

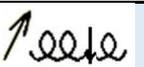
Durante il volo dell'attrezzo	
Simbolo	Criteri Aggiuntivi R + 0.10 o +0.20 ogni volta
R3 R4 ecc.	Rotazione del corpo aggiuntiva <b>completa di 360°</b> attorno a qualsiasi asse sul lancio, sotto il volo dell'attrezzo o con la ripresa coordinata con qualsiasi fase della rotazione finale
Z	Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo o cambiamento di livello* durante le rotazioni. (In ogni <b>R</b> solo un criterio è valido: il cambiamento di asse o il cambiamento di livello - non entrambi) *Due livelli: 1.volo/in piedi e 2.suolo
Serie +0.20	Una serie di tre o più rotazioni pre-acrobatiche identiche, senza interruzione attorno all'asse frontale o sagittale (#4.3.2.) <b>sotto il volo</b> ; per tour plongé (in qualsiasi direzione) e salti en tournant vedere #5.9.3.1.

Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi per R durante il volo dell'attrezzo		
Elemento R	Spiegazione	Valore
	Lancio alto, 3 rotazioni Chainé sotto il volo, ripresa	R3
	Lancio alto, 3 capovolte sotto il volo, ripresa	R3 + 0.20 Serie di rotazioni identiche intorno all'asse orizzontale
	Lancio alto durante la 1ª rotazione di base, due rotazioni sotto il volo, ripresa	R3
	Lancio alto, due capovolte sotto il volo, ripresa mentre la ginnasta ruota ancora nella terza capovolta	R3 Serie non completata prima della ripresa

5.7.1. Le rotazioni aggiuntive sono valutate dopo le due rotazioni di base e saranno valide anche con passi aggiuntivi: tutti i criteri eseguiti correttamente saranno validi con una **Penalità di Esecuzione** per traiettoria imprecisa ed eventuali ulteriori falli tecnici.

Spiegazioni		
	Lancio alto, 3 rotazioni sotto il volo, tre passi, ripresa	R3 Requisiti realizzati; Penalità E 0.50 per traiettoria imprecisa con tre passi
	Lancio alto, due rotazioni di base senza interruzione seguite da 2 passi e una terza rotazione, ripresa	R3 + Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con 2 passi
	Lancio alto, due rotazioni di base senza interruzione seguite da 3 passi e una terza rotazione, ripresa	R3 + Penalità E 0.50 per traiettoria imprecisa con 3 passi
	Lancio alto, due passi seguiti da 2 rotazioni, ripresa	R2 + Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con 2 passi
	Lancio alto, una rotazione seguita da 2 passi, 2 rotazioni, ripresa	R2 + Penalità E 0.30 per traiettoria imprecisa con 2 passi. Rotazioni aggiuntive sono valutate solo dopo le 2 rotazioni di base

5.7.2. Una rotazione iniziata dopo la ripresa dell'attrezzo non è valida

Spiegazioni		
	Lancio alto, due rotazioni di base sotto il volo, ripresa dell'attrezzo seguita da una terza rotazione	R2

5.8. Tabella riassuntiva dei Criteri Aggiuntivi Generali per R durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Criteri generali per tutti gli Attrezzi + 0.10 ogni volta
	Fuori dal campo visivo
	Senza l'aiuto delle mani
	Ripresa durante una rotazione: <ul style="list-style-type: none"> <li>Valido solo quando eseguito insieme con entrambi i criteri  e </li> </ul>
	Sotto la/e gamba/gambe

Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi Generali per R

	<p><b>Fuori dal campo visivo</b></p> <p><b>Esempi delle zone considerate "fuori dal campo visivo":</b></p> <p><b>Per lanci e/o riprese fuori dal campo visivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>In una posizione con flessione posteriore o durante un elemento di rotazione all'indietro: <ul style="list-style-type: none"> <li>Quando il busto è al di sopra dell'orizzontale o all'orizzontale, il braccio deve essere oltre la <b>posizione</b> linea verticale del busto</li> <li>Quando il busto è al di sotto dell'orizzontale, il lancio/ripresa deve avvenire all'altezza del torace o più in basso, o ovunque sul lato <b>posteriore/dietro al corpo</b></li> </ul> </li> <li>Non valido per la ripresa della Palla con due mani dietro il collo con entrambe le braccia flesse</li> <li>Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro </li> <li>Quando una ginnasta è distesa al suolo in decubito supino, le sue braccia non possono superare la linea verticale; quindi tale posizione non è "fuori dal campo visivo"</li> <li>Per ottenere il "fuori campo visivo" in un lancio/ in un rimbalzo/ in un rilancio, non è sufficiente che la traiettoria dell'attrezzo sia indietro o che le ginnaste siano dorso a dorso: Il braccio del lancio deve trovarsi in una zona definita "fuori campo visivo", ossia la parte del corpo che effettua il lancio/ il rimbalzo/ il rilancio deve essere in una zona definita "fuori dal campo visivo".</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Senza l'aiuto delle mani</b></p> <p><b>Non valido per:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ripresa diretta con giri sul braccio (  );</li> <li>ripresa mista (  );</li> <li>lancio/ripresa dell'attrezzo dal/sul dorso della(e) mano(i)</li> <li>ripresa di una Clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra Clavetta</li> </ul>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi Generali per R "durante" la ripresa dell'attrezzo

Elemento R	Spiegazione	Valore
	Lancio alto, due rotazioni di base sotto il volo, ripresa durante una terza rotazione al di fuori del campo visivo senza l'aiuto delle mani	$R3 + \downarrow \otimes \neq$ $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

5.9. Tabella riassuntiva di Criteri Specifici Aggiuntivi per R durante il lancio e la ripresa dell'attrezzo

Simbolo	Criteri specifici di Lancio + 0.10 ogni volta	Simbolo	Criteri specifici di Ripresa + 0.10 ogni volta
	<b>Passaggio attraverso il cerchio</b> (  ) con tutto il corpo o una parte durante il lancio. Il passaggio attraverso il Cerchio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei <b>Esempio:</b> capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.		<b>Passaggio attraverso il cerchio</b> (  ) con tutto il corpo o una parte durante la ripresa. Il passaggio attraverso il Cerchio deve essere di minimo due grandi segmenti corporei <b>Esempio:</b> capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.
	<b>Lancio dopo palleggi al suolo.</b> <b>Lancio diretto dopo rotolamento al suolo</b>		<b>Rilancio diretto: immediatamente</b> , senza alcune fermata – tutti gli attrezzi <b>Rimbalzo diretto sul corpo:</b> senza alcuna fermata, da qualsiasi parte del corpo eccetto <b>braccio(a) o mano(i)</b> : tutti gli attrezzi  (il criterio “rimbalzo” non è valido quando il rimbalzo è sul braccio(a) o sulla mano(i); questo tipo di ripresa è valida per $\neq$ )
			<b>Rimbalzo al suolo e ripresa diretta:</b> attrezzo ripreso direttamente dal suolo, valido solo se eseguito con $\neq$ per Cerchio, Palla Rimbalzo non al di sopra del livello del ginocchio
	<b>Lancio con rotazione</b> attorno al proprio asse (cerchio  )		<b>Ripresa dell'attrezzo direttamente</b> con rotolamento sul corpo <b>Non valido:</b> il criterio aggiuntivo $\neq$ quando l'attrezzo è ripreso su braccio/mano (indipendentemente dalla posizione del palmo)
	<b>Lancio di 2 Clavette non incastrate</b> (  ): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultaneo</li> <li>• Asimmetrico</li> <li>• “Cascade” (a Cascata) (doppio o triplo)</li> </ul> <i>I lanci asimmetrici possono essere eseguiti con una o due mani contemporaneamente. I movimenti delle due Clavette durante il volo, devono essere di forma o ampiezza differente (un lancio più alto dell'altro), e con piani o direzioni differenti.</i>  <b>Lanci a “Cascade”(a Cascata) (doppio o triplo):</b> <i>devono essere in volo durante una parte del lancio a cascade indipendentemente dall'inizio della prima rotazione</i>		<b>Ripresa di 2 Clavette non incastrate</b> (  ) simultaneamente
			<b>Ripresa della Palla</b> (  ) con una mano <b>Ripresa di una Clavetta</b> (  ) in una mano che tiene la seconda Clavetta
			Ripresa diretta del cerchio (  ) in rotazione su un'altra parte del corpo Criterio aggiuntivo “senza mani” $\neq$ non valido per rotazione sul braccio
			Ripresa mista delle Clavette (  ): <b>una Clavetta ripresa con le mani e l'altra senza</b> Non valido il criterio aggiuntivo $\neq$
<b>DB</b>	<b>Lancio con DB</b> (valore 0.20 o più) <b>con rotazione di 360° o più.</b>  Non è consentito eseguire <b>DB</b> senza rotazione	<b>DB</b>	<b>Ripresa con DB</b> (valore 0.20 o più) <b>con rotazione di 360° o più.</b>  Non è consentito eseguire <b>DB</b> senza rotazione

### Spiegazioni: **Rotazioni di Base Valutazione di Cascade (Cascata)**

Il **lancio a Cascade (a Cascata)** è il lancio di due Clavette una dopo l'altra, con entrambe in volo in un certo momento.

La ripresa di una Clavetta può avvenire prima dell'inizio delle rotazioni di base, mentre l'altra Clavetta può essere ripresa alla fine o durante l'ultima rotazione di R. Oppure, la prima Clavetta può essere ripresa durante le rotazioni di base purché non ci sia interruzione nelle 2 rotazioni di base durante la ripresa delle Clavette.

Ciascun criterio può essere assegnato per il lancio di ciascuna Clavetta e per la ripresa di ciascuna Clavetta.

I criteri sono assegnati per la ripresa prima, durante o alla fine delle rotazioni.

I criteri sono assegnati per il lancio prima o durante le rotazioni. Un lancio eseguito dopo l'ultima rotazione non viene affatto conteggiato ai fini del R (né come "lancio di due Clavette non incastrate" né per altri criteri).

5.9.1. "Rilancio/rimbalzo diretto senza alcuna fermata da diverse parti del corpo ~~e dal suolo~~" (  ):

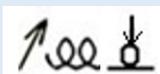
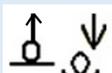
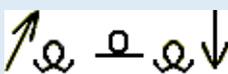
- Il rilancio/rimbalzo fa parte dell'azione principale di **R** (parte del lancio iniziale per **R**); è necessario riprendere il rilancio/rimbalzo affinché **R** sia valido.
- Il rilancio è valido solo per l'attrezzo che è stato ripreso inizialmente, cioè non per l'altra Clavetta.
- Il rilancio è valido dopo un breve momento con l'attrezzo tenuto in mano o da un'altra parte del corpo, con l'attrezzo in continuo movimento nel rilancio eseguito dalla direzione in cui la ginnasta ha ripreso l'attrezzo e senza appoggiarsi sull'attrezzo prima del rilancio.
- I criteri eseguiti durante il rilancio/rimbalzo sono validi
  - Ogni criterio è assegnato al massimo una volta, per la ripresa e il rilancio/rimbalzo insieme
- Un lancio alla fine del **R** o subito dopo il **R** viene sempre valutato come un rilancio per il **R**, il rilancio ed eventuali criteri possono essere validi se eseguiti direttamente, indipendentemente dalla coordinazione con l'ultima rotazione.
- I criteri eseguiti durante la ripresa dell'attrezzo dopo il rilancio/rimbalzo non sono valutati come parte di **R** perché nella maggior parte dei casi, l'altezza del rilancio non è la stessa altezza del lancio iniziale

5.9.1.1. "Boomerang" del Nastro non è valido per il criterio "rilancio" in **R**; **R** non sarà valido con "Boomerang" eseguito in qualsiasi fase (lancio o rilancio)

5.9.2. "Ripresa diretta del Cerchio su un'altra parte del corpo (  ): se eseguita usando il gomito, o il collo, o la gamba, **ecc. (non il braccio)**, questo criterio sarà valido così come il criterio aggiuntivo "senza l'aiuto delle mani".

5.9.3. **La DB con rotazione 360° o più con un valore di 0.20 o più** può essere utilizzata al massimo una volta in ogni **R** e sarà valida come elemento di rotazione e **DB**

- La **DB con rotazione 360° o più con un valore di 0.20 o più** può essere eseguita **durante il lancio o la ripresa** dell'attrezzo
- Se la **DB** è eseguita durante il lancio ma l'attrezzo è perso alla fine di **R**, la **DB** è ancora valida (**R** non valido)
- Non è possibile inserire una **DB** senza rotazione; **l'ultima rotazione di R non può essere utilizzata come preparazione per una DB senza rotazione (R non valido)**
- La ripetizione di una **DB** non è permessa, eccetto nel caso delle serie (#2.2.7-2.2.8): una **DB** eseguita isolata non può essere ripetuta come criterio in un **R** (criterio non valido). Una **DB** utilizzata durante un **R** non può essere ripetuta durante **DE**.

Spiegazioni: DB con rotazione in R		
Elemento R	Spiegazione	Valore
	Lancio alto durante la prima rotazione (DB), due rotazioni di base sotto il volo, ripresa	R3 + DB 0.30+0.10=0.40 1 DB valida
	Lancio alto, due rotazioni di base sotto il volo, ripresa durante una terza rotazione di DB	R3 + DB 0.30+0.10=0.40 1 DB valida
	Lancio alto, la prima rotazione sotto il volo, ripresa durante la seconda rotazione (DB)	R non valido Assenza di 2 rotazioni di base sotto il volo 1 DB valida
	Lancio alto durante la prima rotazione (DB), la seconda rotazione sotto il volo, ripresa	R non valido Assenza di 2 rotazioni di base sotto il volo 1 DB valida
	Lancio alto, la prima rotazione sotto il volo, la seconda rotazione sotto il volo (DB), la terza rotazione sotto il volo, ripresa	R non valido (# 5.9.3) DB non valida
	Lancio alto, 2 rotazioni Pivot Attitude di 720° sotto il volo, ripresa	R non valido: (# 5.4.1) 1 DB valida sotto il volo (# 2.7.1.1)

**5.9.3.1. Serie di tre DB identiche con rotazione: Salti en Tournant e Tour Plongé (in qualsiasi direzione) DB:** il valore di R sarà aumentato di +0.20 per le serie (vedere #5.7.)

Nell'esercizio **solo** una serie di Salti en Tournant e/o Tour plongé può essere utilizzata ciascuna in un R, eseguita nel modo seguente:

- **Salto en tournant:** lancio dell'attrezzo durante la prima DB, seconda DB sotto il volo, e ripresa durante la terza DB (vedere #2.7.1.1.)
- **Tour Plongé:** lancio dell'attrezzo prima o durante la prima DB, seconda DB sotto il volo, e ripresa durante la terza DB o immediatamente dopo.

Una serie è definita da rotazioni ininterrotte. Per i Tour Plongé eseguiti con passi intermedi: è consentito un passo tra ogni Tour Plongé. Due o più passi - o qualsiasi altro tipo di appoggio aggiuntivo - tra uno qualsiasi dei Tour Plongé è un'interruzione e il R non è valido. (Non è valido senza serie perché la DB del valore di 0.20 punti o più sotto il volo non è consentita in R, ad eccezione di serie di DB identiche).

Esempi/Spiegazioni: serie di 3 DB identiche con rotazione in R		
Elemento R	Spiegazione	Valore
	Lancio alto su salto en tournant, salto en tournant sotto il volo, ripresa sul terzo salto en tournant	$R3 + serie + DB$ $0.30+0.20+0.10 = 0.60$ 3 DB
	Lancio alto, 1° Tour plongé (passo) 2° Tour Plongé (passo) ripresa durante il 3° Tour Plongé	$R3 + serie + DB$ $0.30+0.20+0.10=0.60$ 3 DB
	Lancio alto, 1° Tour Plongé, 2° Tour Plongé, 3° Tour Plongé (senza passi intermedi), ripresa	$R3 + serie$ $0.30+0.20=0.50$ 1 DB
Ecc.		

#### 5.10. R non sarà valido nei seguenti casi:

- Con un piccolo lancio dell'attrezzo
- Assenza di 2 rotazioni di base complete sotto il volo
- **Tutte** Le rotazioni di base eseguite da ogni ginnasta della Squadra non sono **identiche dallo stesso gruppo di rotazioni**
- 360° incompleto per ogni rotazione di base
- Interruzione tra due rotazioni di base
- Perdita dell'attrezzo
- Ripresa del Nastro per la stoffa (invece della bacchetta del Nastro)
- R eseguito con **2 DB**, una sul lancio e una sulla ripresa (ad eccezione di una serie)
- R eseguito con **DB** senza rotazione
- **DB** valore 0.20 o più eseguita sotto il volo (ad eccezione di una serie)
- Ripresa dell'attrezzo dopo la fine della musica
- Elementi pre-acrobatici eseguiti con una tecnica non autorizzata
- Requisiti riguardanti la direzione delle 5 ginnaste/sottogruppi non rispettati
- **R** eseguito in sottogruppi separati, con attrezzi differenti all'interno di un sottogruppo
- **R** con serie di **DB**: Interruzione tra qualsiasi rotazione
- **R** con serie di **DB**: Coordinazione errata del lancio/ripresa:
  - Lancio prima/dopo il primo salto en tournant
  - Ripresa prima/dopo il terzo salto en tournant
  - Lancio dopo il primo Tour Plongé
  - Ripresa prima del terzo Tour Plongé

## 6. DIFFICOLTÀ CON COLLABORAZIONE (DC)

**6.1. Definizione:** L'esercizio di Squadra è definito dal lavoro di cooperazione in cui ogni ginnasta entra in relazione con uno o più attrezzi e una o più compagne.

La difficoltà con collaborazione richiede una coordinazione armoniosa tra le ginnaste, eseguita:

- Tutte e 5 le ginnaste insieme o in sottogruppi (coppia, terziglia, ecc.)
- Con una varietà di livelli, direzioni e formazioni
- Con o senza contatto diretto con le compagne (corpo o attrezzo)
- Con o senza rotazione
- Con possibilità di sollevamento di una o più ginnaste
- Con possibilità di appoggio sull'attrezzo o ginnaste

### 6.2. Tipi di Collaborazioni

**6.2.1.** I seguenti tipi di Collaborazione sono differenti:

**6.2.1.1.** Collaborazione senza lanci alti o lunghi dell'attrezzo (**CC**)

**6.2.1.2.** Collaborazione con lanci alti dell'attrezzo e Rotazione Dinamica del Corpo durante il volo dell'attrezzo (**CR**)

**6.2.1.3.** Collaborazione con lancio di più attrezzi (  $C \nearrow$  )

**6.2.1.4.** Collaborazione con ripresa di più attrezzi (  $C \Downarrow$  )

**6.2.1.5.** Collaborazione con sollevamento/sostegno della ginnasta (**CL**)

**6.2.2.** La Squadra può decidere quali tipi di Collaborazioni eseguire nell'esercizio con il requisito che i **seguenti tipi siano eseguiti tra le prime 18 DC in ordine di esecuzione:**

- **minimo 3 CC**
- **minimo 3 CR**
- **minimo 3  $C \nearrow$  /  $C \Downarrow$  isolate (per questo requisito, la distribuzione è determinata dalla Squadra tra  $C \nearrow$  isolate e  $C \Downarrow$  isolate; non risponde al requisito se combinate con CR).**

**Penalità:** 0.30 punti per ogni Collaborazione richiesta mancante secondo 6.2.2.

### 6.3. Requisiti: Minimo 9 (vedere #6.2.2.), Massimo 18 DC, valutate in ordine cronologico

**6.3.1.** Se una Squadra esegue più di **18 DC**, le **DC** extra oltre il limite non verranno conteggiate (**Nessuna Penalità**)

**6.3.2. Partecipazione:** Una Collaborazione è valida quando è stata completata con successo da **tutte e 5 le ginnaste**. La fine della collaborazione è determinata da quando la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione(i) principale(i) riprende definitivamente l'attrezzo (il lancio finale o la ripresa da un rilancio è stato ripreso). Una nuova Collaborazione inizia solo quando la Difficoltà di Collaborazione precedente è stata completata come descritto.

**6.3.3.** Tutte e 5 le ginnaste, anche con ruoli diversi (**eseguendo l'azione principale – collegate alla(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale – creando l'ostacolo – collegate all'ostacolo**), devono partecipare (essere coinvolte) l'una con l'altra nell'azione(i) di collaborazione per essere valida:

- con contatto diretto,
- passaggio sopra, sotto e attraverso una ginnasta senza contatto
- per mezzo dell'attrezzo

#### 6.3.4. Partecipazione in sottogruppi

- 6.3.4.1. I sottogruppi devono eseguire la stessa **DC**; il valore più basso della Collaborazione, eseguita da un sottogruppo, determinerà il valore della Collaborazione per la Squadra
- 6.3.4.2. Due sottogruppi devono essere collegati tra loro per formare una "unica" Collaborazione; la connessione può essere rappresentata da un lancio o rotolamento dell'attrezzo tra due sottogruppi. Sarà valido il valore più basso eseguito da uno dei sottogruppi.
- 6.3.4.3. È possibile eseguire una singola Collaborazione suddivisa in due 2 sottogruppi con un identico tipo di movimento (rotazione, passaggio, ecc.) che insieme soddisfino la definizione della Collaborazione principale; in tal caso (movimenti identici), non è richiesto un "collegamento".

Collaborazioni eseguite in sottogruppi
Spiegazioni/Esempio
<i>Se 3 ginnaste eseguono un tipo di Collaborazione e, contemporaneamente, le altre 2 ginnaste eseguono un'altra Collaborazione, questi sottogruppi non collegati/diversi non sono validi come singola Collaborazione perché non tutte e 5 le ginnaste partecipano ad una Collaborazione comune.</i>

#### 6.4. Collaborazioni senza lanci alti o lunghi dell'attrezzo (CC)

6.4.1. **Definizione:** tutte e 5 le ginnaste della Squadra creano una relazione direttamente (per contatto con ginnasta/e) o/e per attrezzo/i: piccolo lancio, rotolamento sul corpo o al suolo, palleggio, rimbalzo, spinta, scivolata, passaggio attraverso l'attrezzo, ecc.

**Nota:** questo tipo di collaborazione non è valido con un lancio alto o lungo

6.4.2. La relazione(i) delle **CC** può essere eseguita insieme o in sottogruppi.

6.4.3. Il valore base della **CC** è **0.30**.

6.4.4. Le collaborazioni **CC** includono relazioni eseguite con **un minimo di 3 azioni identiche di relazione con il corpo o di relazione con l'attrezzo, eseguite in successione:**

- 1 ginnasta che esegue la stessa azione minimo 3 volte (minimo 3 azioni) in successione, o
- più ginnaste che eseguono un'azione identica in successione, per un totale di minimo 3 azioni

Ogni azione deve iniziare immediatamente dopo che l'azione precedente sia terminata, o più velocemente.

6.4.4.1. Azioni valide che possono essere eseguite con:

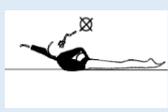
- Distribuzione degli attrezzi
- Azioni di sollevamento/appoggio sulle ginnaste o sull'attrezzo
- Trasmissione dell'attrezzo da una ginnasta all'altra
- Restituzione/Invio di un attrezzo

6.4.4.2. Gli elementi pre-acrobatici possono essere utilizzati nelle **CC**; lo stesso gruppo di elementi pre-acrobatici può essere eseguito:

- una volta in **CC**
- una volta in **CR** **O** in un lancio di più attrezzi **O** in una ripresa di più attrezzi **O** in una **Collaborazione Combinata**.

**6.4.4.3.** Questa **CC** può aumentare il suo valore utilizzando criteri aggiuntivi quando eseguiti in modo identico dalla(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale, secondo # 6.4.4: ogni criterio + 0.10 una volta per **CC**

Simbolo	Ogni criterio + 0.10, una volta per CC
⊗	Fuori dal campo visivo
≠	Senza l'aiuto delle mani

Spiegazioni: Criteri Aggiuntivi per la Collaborazione CC	
⊗	<p><b>Fuori dal campo visivo</b></p> <p><b>Esempi delle zone considerate "fuori dal campo visivo":</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p><b>Note:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli elementi eseguiti davanti o sul lato del corpo non sono validi per questo criterio anche se il busto è flesso indietro</li> <li>• Quando una ginnasta è distesa al suolo in decubito supino, le sue braccia non possono superare la linea verticale; quindi tale posizione non è "fuori dal campo visivo"</li> <li>• <b>Per ottenere il "fuori campo visivo", non è sufficiente che la traiettoria dell'attrezzo sia indietro o che le ginnaste siano dorso a dorso: il maneggio stesso dell'attrezzo deve essere in una zona definita "fuori campo visivo".</b></li> </ul>
≠	<p><b>Senza l'aiuto delle mani</b></p> <p>L'attrezzo deve avere un movimento tecnico autonomo che può essere avviato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• con un impulso da un'altra parte del corpo</li> <li>• con un impulso iniziale della(e) mano(i), ma successivamente l'attrezzo deve poter avere un movimento completamente autonomo senza la(e) mano(i)</li> </ul> <p><b>Non valido per "senza l'aiuto delle mani" durante l'azione principale con:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ripresa diretta da un piccolo lancio con giri sul braccio (○);</li> <li>• ripresa mista da un piccolo lancio (⌋);</li> <li>• piccolo lancio/ripresa dell'attrezzo sul dorso della(e) mano(i)</li> <li>• <b>ripresa di una clavetta sul lato interno della mano/avambraccio, utilizzando l'altra clavetta</b></li> </ul>

**6.4.4.4.** Ulteriori azioni valide che possono essere eseguite con:

- Passaggio sopra, sotto o attraverso le compagne o il loro attrezzo
- Creazione di un incastro di tutti e cinque gli attrezzi che formano un'immagine chiaramente fissata per 1 secondo è valida per **CC**; **Eccezione: richiede un'immagine con tutti e cinque gli attrezzi e le ginnaste** (non un minimo di 3). La posizione iniziale e finale dell'esercizio non rientra in questo tipo di **DC**
  - **Per essere riconosciuta come CC, ciascuno dei cinque attrezzi deve essere fisicamente collegato ad un altro attrezzo e ciascuna delle cinque ginnaste deve essere fisicamente collegata all'immagine, sia tramite l'attrezzo che tramite la(e) compagna(e).**
  - **Le ginnaste possono essere in movimento fintanto che venga presentata un'immagine fissa.**
- Queste azioni non possono essere aumentate da criteri

## 6.5. Collaborazione con lanci alti/lunghi/grandi dell'attrezzo e Rotazione Dinamica del Corpo durante il volo dell'attrezzo (CR)

### 6.5.1. Requisiti per il lancio e la ripresa nelle CR:

6.5.1.1. **Lancio alto**: più di 2 altezze della ginnasta

6.5.1.2. **Lancio lungo**: distanza di 8 metri

6.5.1.3. **Lancio grande**: alto e lungo

6.5.2. **Definizione di CR**: effettuata da una o più ginnaste che eseguono la seguente sequenza di elementi, denominata "azione principale":

6.5.2.1. Lancio alto/lungo/grande del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste, *seguito da*

6.5.2.2. un elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo, *seguito da*

6.5.2.3. ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna dopo l'elemento dinamico di rotazione del corpo durante il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo

6.5.3. La fine della Collaborazione è determinata da quando la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione(i) principale(i) riprende definitivamente il suo attrezzo (il lancio finale o la ripresa da un rilancio è stato ripreso).

### 6.5.4. Lancio dell'attrezzo nelle CR

6.5.4.1. Il **lancio** del proprio attrezzo da parte di una ginnasta segna l'inizio della **CR**

6.5.4.2. Il **lancio** dell'attrezzo può essere eseguito direttamente a una compagna o a sé stessa

6.5.4.3. Il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi sul lancio; tuttavia, la definizione di base in # 6.5.2.2 deve essere soddisfatta (**una rotazione sotto il volo**) e la rotazione su lancio di per sé stessa non ha alcun valore aggiuntivo.

### 6.5.5. Ripresa dell'attrezzo nelle CR

6.5.5.1. La **ripresa** del proprio attrezzo o dell'attrezzo della compagna deve essere eseguita immediatamente dopo l'elemento dinamico di rotazione

6.5.5.2. Per la ripresa dell'attrezzo della compagna subito dopo l'elemento dinamico di rotazione: l'attrezzo deve essere in volo in un lancio alto/lungo/grande mentre la ginnasta sta eseguendo la rotazione e non lanciato dopo che ha completato la sua rotazione; in caso contrario, la Collaborazione non è valida.

6.5.5.3. Una rotazione può essere inclusa come parte della ripresa al fine di ottenere criteri aggiuntivi sulla ripresa; tuttavia, la definizione di base in #6.5.2.2 deve essere soddisfatta (**una rotazione sotto il volo**) e la rotazione su una ripresa di per sé stessa non ha valore aggiuntivo.

6.5.5.4. La ripresa dell'attrezzo da parte della(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale segna la fine della CR. Una nuova Collaborazione di qualsiasi tipo non sarà valutata prima della fine della Collaborazione precedente.

6.5.5.5. Un rimbalzo dell'attrezzo **sul corpo** o un rotolamento dell'attrezzo può essere la "ripresa" dell'attrezzo (al fine di ottenere criteri aggiuntivi sulla ripresa) purché il rimbalzo o il rotolamento siano ripresi **da qualsiasi ginnasta**; la Collaborazione termina quando la ripresa del rimbalzo o del rotolamento è completa.

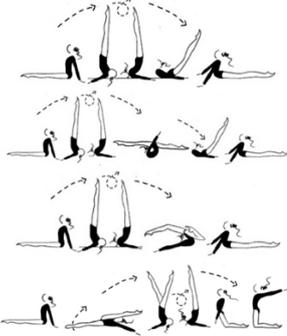
6.5.5.6. **La ripresa con rimbalzo al suolo non è un'opzione per CR. CR è valido solo con la ripresa dal volo.**

- 6.5.6. Elemento dinamico di rotazione nella CR: Tipi di rotazioni del corpo:** può essere qualsiasi versione dei seguenti gruppi di elementi di rotazione elencati nelle tabelle corrispondenti per:
- Elementi Pre-Acrobatici
  - Rotazioni verticali (comprese DB con rotazione 360° o più con valore di 0.10)
  - **DB** con rotazione di 360° o più con un valore di 0.20 o più (Vedere Tavole **DB** # 9; 13)
- 6.5.7.** Ciascun gruppo di elementi pre-acrobatici può essere utilizzato **una volta in una CR**, o isolato, o in serie o ripetuto all'interno di una **CR** in qualsiasi ordine.
- 6.5.7.1.** Se un gruppo di elementi pre-acrobatici è **ripetuto** (isolato o in serie) in **un'altra CR** (indipendentemente dal fatto che sia una diversa variante) **questa CR non sarà valida.**
- 6.5.7.2.** Ogni gruppo di elementi pre-acrobatici può essere eseguito al suolo e con il supporto della(e) compagna(e)/sulla(e) compagna(e). Questi sono considerati elementi differenti **quando utilizzati in CR, lancio di più attrezzi, ripresa di più attrezzi o in una Collaborazione Combinata.**
- Un elemento preacrobatico è considerato "con appoggio" in ogni caso in cui la ginnasta che ruota appoggi il proprio peso su una o più compagne, anche quando è a contatto con il suolo durante parte dell'elemento pre-acrobatico.
  - Un elemento pre-acrobatico è considerato "al suolo" quando la ginnasta che ruota sostiene il suo peso solo sul suolo, compreso il passaggio su una compagna senza appoggiarsi su di essa.
- 6.5.7.3.** Lo stesso gruppo di elementi pre-acrobatici può essere utilizzato:
- una volta in CC
  - una volta in CR **O in un lancio di più attrezzi O in una ripresa di più attrezzi O in una Collaborazione Combinata.**
- 6.5.8.** Tutti i gruppi di elementi pre-acrobatici autorizzati possono essere inclusi nell'esercizio a condizione che siano eseguiti senza tempo di volo o di fermata sulla posizione verticale, **tranne una breve pausa (non più di 1 secondo) per riprendere l'attrezzo durante l'elemento.**
- 6.5.9.** Il tempo di volo o la fermata in posizione verticale (**più di 1 secondo**) è una tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici. In questo caso l'elemento pre-acrobatico non è valido.  
**Penalità Esecuzione 0.30.**

### 6.5.9.1. Elementi Pre-Acrobatici

Nr	Gruppo	Esempi di opportunità di variazione	
1	<b>Rovesciamento avanti</b>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Supporto intermedio:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Una mano, due mani, gomiti, capo, ecc.</p> <p>In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in ogni fase, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 
2	<b>Rovesciamento indietro</b>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Supporto intermedio:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Una mano, due mani, gomiti, capo, ecc.</p> <p>In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Spaccata sagittale, spaccata frontale, gambe unite in ogni fase, cambio di gambe, ronde, cabriole/con battuta, a bicicletta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 
3	<b>Ruota</b>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Supporto intermedio:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In piedi, in ginocchio, ecc.</p> <p>Una mano, due mani, gomiti, capo, petto, collo, ecc.</p> <p>In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Spaccata frontale, gambe unite in ogni fase, cambio di gambe, con battuta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p> <p><b>Nota: le ruote che terminano in una posizione sdraiata al suolo sono accettate come rotazioni complete (360°).</b></p>
4	<b>Capovolta avanti</b>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Tecnica:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In piedi, in ginocchio, ecc.</p> <p>Sul capo, su una spalla, ecc.</p> <p>In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, ecc.</p> <p>Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p>
5	<b>Capovolta indietro</b>	<p>Posizione di partenza:</p> <p>Tecnica:</p> <p>Posizione di arrivo:</p> <p>Movimenti delle gambe:</p>	<p>In piedi, in ginocchio, seduti, ecc.</p> <p>Sul capo, sulla spalla, ecc.</p> <p>In piedi, in ginocchio, seduti, con passaggio in spaccata, posizione biche, ecc.</p> <p>Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)</p>

6	<b>Capovolta sul petto in avanti</b>	Posizione di partenza: Posizione di arrivo:  Movimenti delle gambe:	In piedi, in ginocchio, decubito, ecc.  In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.  Gambe unite, in successione, separate, ecc., con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)  <b>Esempi di possibili variazioni:</b>  
7	<b>Capovolta sul petto indietro</b>	Posizione di partenza: Posizione di arrivo:  Movimenti delle gambe:	In piedi, in ginocchio, ecc.  Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.  Gambe unite, in successione, separate, ecc, con passaggio ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)  <b>Esempi di possibili variazioni:</b>  
8	<b>Pesce avanti (arco dorsale rotolamento sul petto, passaggio sulla spalla con movimento a Kip, rotolamento sulla schiena)</b>	Posizione di partenza: Posizione di arrivo:  Movimenti delle gambe:	In piedi, in ginocchio, ecc.  Seduti, ecc.  Gambe unite, in successione, con spaccata, a bicicletta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)  <b>Nota: i Pesci che iniziano o terminano in una posizione sdraiata al suolo sono accettati come rotazioni complete (360°).</b>  <b>Esempi di possibili variazioni:</b>  

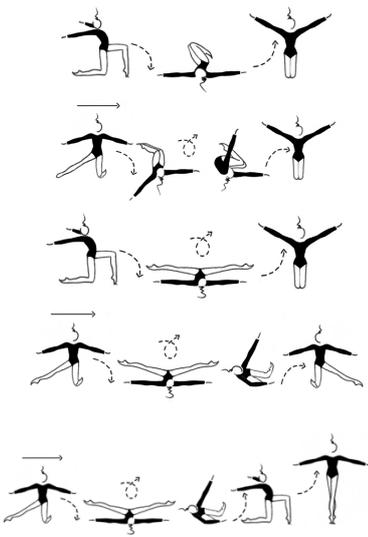
<p><b>9</b></p>	<p><b>Pesce indietro (“Impennata”)</b>  (rotolamento sulla schiena, passando sulla spalla con slancio verticale del corpo teso [kip], ribaltamento con arco dorsale)</p>	<p>Posizione di partenza: In piedi, seduti, ecc.          Posizione di arrivo: Decubito, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc.          Movimenti delle gambe: Gambe unite, in successione, con spaccata, a bicicletta, ecc, con ginocchio(a) teso(e) o flesso(a)  <b>Nota: i Pesci che iniziano o terminano in una posizione sdraiata al suolo sono accettati come rotazioni complete (360°).</b>  <b>Esempi</b> di possibili variazioni:</p> 
<p><b>10</b></p>	<p><b>Rotazione laterale con passaggio in ponte, che termina con uno slancio in spaccata</b></p>	<p>Posizione di partenza: In ginocchio, in piedi, ecc.          Posizione di arrivo: In piedi          Movimenti delle gambe: Grand écart con busto indietro nella posizione in piedi (sgambata)  <b>Nota: questo è solo un elemento pre-acrobatico, la posizione finale non è una DB.</b>  <b>Esempi</b> di possibili variazioni:</p> 
<p><b>11</b></p>	<p><b>Rotazione laterale con busto flesso indietro (es: Kudriatseva o Ralenkova)</b></p>	<p>Posizione di partenza: In piedi, in ginocchio, ecc.          Supporto intermedio: Una mano, due mani, gomiti, petto, ecc.          Opzioni di supporto: Con passaggio in ponte su 1-2 gambe, o con le gambe sollevate dal suolo          Posizione di arrivo: In piedi, in ginocchio, decubito, ecc.          Movimenti delle gambe: Gambe unite, in successione, con spaccata, ecc. con ginocchio(a) teso(e) o flesso(e)  <b>Nota: questo elemento è valutato dal momento in cui la ginnasta comincia ad inarcarsi indietro in ponte. La rotazione deve continuare sulle ginocchia, senza interruzione, per completare i 360°.</b>  <b>Esempi</b> di possibili variazioni:</p> 

12	<b>Saut plongé</b>	Fase di Volo: Tecnica: Posizione di arrivo: Movimenti delle gambe:	Con apertura 180°, senza apertura 180° Dritto, su una spalla, ecc. In piedi, in ginocchio, con passaggio in spaccata, ecc. Gambe tese o flesse, gambe in successione (per la capovolta)
13	<b>Rotazione con una gamba in alto (come tour-plongé ma non DB)</b>	Fase intermedia: Posizione di arrivo: Movimenti delle gambe:	Con il busto all'orizzontale o più basso, con o senza aiuto della mano Busto flessione/ sollevato in differenti direzioni, finendo al suolo, ecc. Con ginocchio(a) flessione(e) in ogni fase, o con ginocchia tese <b>(ma non tour-plongé DB)</b>

**Nota sul Saut Plongé:** Questo elemento pre-acrobatico consiste in un salto (è richiesta la fase di volo; non è richiesta la spaccata) con busto flessione avanti seguito direttamente da una capovolta. La fase di volo fa parte dell'elemento di rotazione.

#### 6.5.9.2. Rotazioni verticali

Nr	Gruppo	Esempi di possibili variazioni
1	<b><u>Volo:</u></b> <b>Salto/saltello/saltello con giro</b>	Posizione delle gambe a libera scelta (tese o flesse) durante il volo
2	<b><u>In piedi: 2 piedi</u></b> <b>Passi con rotazione o rotazione con due piedi al suolo</b>	Posizioni delle gambe e/o del busto a libera scelta con forma fissata o forma dinamica  <b>Include tutte le rotazioni che richiedono un passaggio sulla gamba successiva per completare 360° (esempio: piqué)</b>
3	<b><u>In piedi: 1 piede</u></b> <b>Passi con rotazione o rotazione con un piede al suolo</b>	Posizioni delle gambe e/o del busto a libera scelta con forma fissata o forma dinamica  <b>Include tutte le rotazioni che possono essere completate (360°) su una gamba, anche se la ginnasta utilizza un passo per collegarsi alla rotazione successiva</b>
4	<b><u>Seduti:</u></b> <b>Capovolta laterale, con o senza passaggio in spaccata / gambe divaricate</b>	Busto in posizione verticale; la rotazione può iniziare in piedi o seduti ma termina sempre in posizione al suolo.  Posizione delle gambe a libera scelta, compreso l'eventuale passaggio attraverso qualsiasi posizione di spaccata.  <b>Nota: Una capovolta laterale seduti appartiene al gruppo "seduti" indipendentemente dalla posizione di partenza: due capovolte laterali seduti che iniziano in piedi non danno "cambio di livello".</b>

5	<p><b><u>Decubito:</u></b></p> <p><b>Capovolta laterale, con o senza passaggio in spaccata/gambe divaricate</b></p>	<p>Il corpo ruota lateralmente al suolo dall'inizio alla fine della rotazione. Posizione delle gambe a libera scelta</p> <p><b>Esempi di possibili variazioni:</b></p> 
---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 6.5.10. Valore di CR: 0.10

6.5.10.1. Il valore di base del **CR** può essere aumentato con i criteri aggiuntivi.

6.5.10.2. I criteri aggiuntivi per essere validi devono essere eseguiti dalla ginnasta(e) che esegue l'azione principale e vengono assegnati una volta per Collaborazione (solo al lancio o alla ripresa) in ordine di esecuzione. Gli eventuali criteri devono essere eseguiti identici da tutte le ginnaste che eseguono la rotazione.

- Quando eseguiti con lo **stesso attrezzo** (es: due Palle):  
Esecuzione identica (es: due palle vengono riprese in modo identico "senza l'aiuto delle mani")
- Quando eseguiti con **attrezzi diversi** (es: una Palla e un Cerchio):  
criteri identici, eseguiti con attrezzi differenti (es: Palla e Cerchio vengono ripresi "senza l'aiuto delle mani")

#### **Spiegazioni/Esempi: CR2 con criteri aggiuntivi**

- CR2: Una ginnasta riprende la Palla senza mani + una ginnasta riprende il Nastro sotto la gamba = nessun criterio valido (per attrezzi diversi sono richiesti criteri identici)
- CR2: Una ginnasta riprende la Palla tra le caviglie + una ginnasta riprende la Palla con i gomiti = nessun criterio valido (per lo stesso attrezzo è richiesta l'esecuzione identica)
- CR2: Una ginnasta riprende la Palla con un lungo rotolamento fuori dal campo visivo in posizione eretta + una ginnasta riprende il Nastro senza le mani fuori dal campo visivo sdraiata al suolo = "fuori campo visivo" valido (per attrezzo differente non è richiesta l'esecuzione identica)

### 6.5.11. Tabelle dei criteri aggiuntivi per CR

<b>Simbolo</b>	<b>Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, una volta per CR</b>
<b>CR2 o CR3</b>	<b>Per ogni ulteriore ginnasta che esegue l'azione principale</b>
<b>Nota</b>	<b>Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche simultaneamente o in rapida successione, per essere valide e ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo <b>ciascuna</b></b>

<b>Simbolo</b>	<b>Criteri solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)</b>
Serie + 0.20, indipendentemente dal numero di ginnaste	<b>2 o più elementi pre-acrobatici identici e ininterrotti attorno all'asse frontale o sagittale, tour plongé (in qualsiasi direzione) eseguiti sotto il volo dell'attrezzo</b>
<b>Nota</b>	<b>L'attrezzo che deve essere ripreso dalla ginnasta(e) che esegue l'azione principale deve essere in volo durante minimo due rotazioni.</b>

<b>Simbolo</b>	<b>Criteri Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR</b>
	<b>Fuori dal campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione</b>
	<b>Senza l'aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione</b>
	Sotto la gamba/le gambe <b>per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione</b>
	Ripresa con un lungo rotolamento su minimo 2 segmenti del corpo, <b>per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione</b>
<b>Nota</b>	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.

Spiegazioni / Esempi: una volta per CR	
 CR2	0.30
  CR2	0.40
CR2  	0.40
 CR2 <del></del>	0.30
 CR2 <del> </del>	0.30

Simbolo	Criteri Generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10, una volta per CR
	<p>Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnaste, una volta</p> <p><b>Passaggio sopra un ostacolo:</b></p> <p>Quando l'ostacolo è l'<b>attrezzo</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'attrezzo deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissata, o</li> <li>• l'attrezzo si muove liberamente al suolo</li> </ul> <p>Quando l'ostacolo è una <b>ginnasta(e)</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passaggio sopra una costruzione di segmenti corporei di minimo 2 ginnaste</li> <li>• Passaggio sopra il centro di almeno 1 ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata)</li> </ul> <p><b>Passaggio sotto un ostacolo:</b></p> <p>Quando l'ostacolo è l'<b>attrezzo</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno o più attrezzi tenuti da un minimo di 2 ginnaste</li> <li>• (Non valido per il passaggio sotto l'attrezzo in volo)</li> </ul> <p>Quando l'ostacolo è una <b>ginnasta(e)</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una costruzione di segmenti corporei di un minimo di 2 ginnaste</li> <li>• Una ginnasta sollevata</li> <li>• Una ginnasta in volo</li> </ul> <p>Passaggio attraverso: attrezzi o ginnaste</p>
Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	<p>Passaggio attraverso l'attrezzo di una compagna sotto il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalle compagne né dalla ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo da un'altra ginnasta</p>

<b>Spiegazioni/Esempi: Criteri sotto il volo dell'attrezzo</b>	
<p><i>Se la ginnasta che esegue l'azione principale utilizza un tipo di passaggio non valido per +0.10 o +0.30, la partecipazione alla Collaborazione è comunque valida. Eccezione: il passaggio sotto il volo dell'attrezzo non è partecipazione (CR non valido).</i></p>	
<p><i>Il passaggio deve essere effettuato da tutte le ginnaste che svolgono l'azione principale per aggiungere valore e può essere di differenti tipi. Il valore attribuito è quello della ginnasta che tra tutte effettua l'azione principale di minor valore.</i></p> <p><i>- CR2: 1 ginnasta passa attraverso un cerchio + 1 ginnasta passa sopra una compagna = passaggio valido +0,10 punti.</i></p> <p><i>- CR2: 1 ginnasta passa attraverso un cerchio in volo + 1 ginnasta passa sopra una compagna = passaggio valido +0,10 punti.</i></p> <p><i>- CR2: 2 ginnaste passano attraverso un cerchio in volo = passaggio valido +0,30 punti.</i></p> <p><i>- CR3: 2 ginnaste passano attraverso un cerchio in volo + 1 ginnasta non passa nulla = nessun passaggio valido</i></p>	

<b>Spiegazioni/Esempi: Definizione di Base per CR2/CR3</b>	
<p><i>Ogni collaborazione viene valutata in base al numero di ginnaste che eseguono con successo la definizione di base (lancio alto, rotazione, ripresa). Esempi:</i></p> <p><i>- 2 ginnaste tentano l'azione principale, ma una ginnasta lancia troppo basso. La definizione di base viene eseguita da 1 ginnasta: valutata come CR1.</i></p> <p><i>- 2 ginnaste tentano l'azione principale, ma riprendono un solo un attrezzo insieme. La definizione di base viene eseguita da 1 ginnasta: valutata come CR1.</i></p> <p><i>- 3 ginnaste eseguono con successo l'azione principale. 2 ginnaste eseguono 3 criteri, 1 ginnasta non esegue alcun criterio. La definizione di base viene eseguita da 3 ginnaste: Valutate come CR3 senza criteri.</i></p> <p><i>- 2 ginnaste tentano l'azione principale, ma una ginnasta perde l'attrezzo: La collaborazione non è valida, a causa della perdita dell'attrezzo (#6.10).</i></p>	

## 6.6. Collaborazione con lanci alti/lunghi/grandi di più attrezzi (Lanci multipli) (C<sup>↗</sup>)

**6.6.1. Definizione:** Un lancio **Alto** simultaneo (più di 2 altezze della ginnasta) o lancio **Lungo** (min. 8m) di due o più attrezzi lanciati da una ginnasta alle sue compagne (non a sé stessa), eseguito in uno dei seguenti modi:

**6.6.1.1.** Due attrezzi lanciati in direzioni opposte fra loro

- *Direzioni opposte:* ogni attrezzo viene lanciato in una direzione di 180° opposta all'altra

**6.6.1.2.** Tre o più attrezzi lanciati nella stessa direzione o in direzioni opposte: possono essere lanciati incastrati purché vi sia un minimo di 3 attrezzi

**6.6.1.3.** Il numero di attrezzi che devono essere lanciati dalla **stessa ginnasta** per essere valido: C<sup>↗</sup>

- Minimo 2 attrezzi
- 2 Clavette non incastrate + 1 attrezzo aggiuntivo (2 Clavette non incastrate sono considerate come 1 attrezzo). **Esempio:** 2 Clavette non incastrate



- 1 Clavetta + 1 attrezzo aggiuntivo (in un esercizio con due tipi di attrezzo)
- 2 Clavette incastrate + 1 attrezzo aggiuntivo (2 Clavette incastrate sono considerate come 1 attrezzo). **Esempio:**



- 2 Clavette incastrate (1 attrezzo) + 2 Clavette incastrate (1 attrezzo) sono valide se lanciate in direzioni opposte. **Esempio:**



- Le Clavette possono essere collegate tra loro e lanciate in un unico incastro (ogni coppia di 2 clavette incastrate è considerata come 1 attrezzo) **Esempio:**



**6.6.2. Valore:** dato una volta, indipendentemente dal numero di ginnaste che eseguono il(i) lancio(i)

**6.6.2.1. Collaborazione isolata** C<sup>↗</sup>: **Valore 0.30:** quando tutte e cinque le ginnaste sono coinvolte nel lancio dell'attrezzo, compreso aiutare una compagna durante il suo lancio, e/o riprendere l'attrezzo

- Tre o più attrezzi lanciati nella stessa direzione o in direzioni opposte: possono essere lanciati incastrati purché vi sia un minimo di 3 attrezzi

**6.6.2.2. In combinazione con CR: Valore 0.30:** Quando il **lancio di più attrezzi** viene eseguito

dalla ginnasta che esegue l'azione principale in una **CR**: il valore della C<sup>↗</sup> è dato in aggiunta al valore della **CR**. **Questa sarà una Collaborazione**

- Due attrezzi lanciati in direzioni opposte l'uno dall'altro: non valido con attrezzo incastrato
- Tre o più attrezzi lanciati nella stessa direzione o in direzioni opposte: possono essere lanciati incastrati purché vi sia un minimo di 3 attrezzi

6.6.2.3. Il valore base di una **Collaborazione con lanci di più attrezzi**  $C \nearrow$  può essere aumentato con i criteri aggiuntivi:

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per $C \nearrow$ + 0.10 per lancio
$\otimes$	Lancio di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
$\neq$	Lancio di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
$\neq$	Lancio di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

#### Spiegazioni

*Se una ginnasta lancia più attrezzi di quanti richiesti, gli attrezzi aggiuntivi (esempio, il 4° attrezzo) non è necessario che siano lanciati alto/lungo. Comunque:*

- i criteri non sono riconosciuti per un attrezzo che non sia lanciato né alto né lungo
- la ginnasta che lancia non può riprendere nessuno di questi attrezzi (collaborazione non valida)

6.6.3. Per essere riconosciuta come una collaborazione isolata con lancio di attrezzi multipli, tutte le ginnaste devono partecipare. Se tutte le ginnaste partecipano ma il lancio(i) non è alto/lungo o non rispetta le direzioni, la collaborazione è riconosciuta come un tentativo ma non è valida. Se i lanci non sono simultanei, non è riconosciuto il tentativo.

## 6.7. Collaborazione con la ripresa di più attrezzi ( $C \Downarrow$ )

6.7.1. **Definizione:** Una ripresa simultanea o in rapida successione (**entro 1 secondo**), di **più attrezzi da un lancio alto (più di 2 altezze della ginnasta) o lancio lungo (min. 8m) di due o più attrezzi** ricevuti dalle compagne (non da sé stessa).

6.7.1.1. Non è possibile che gli stessi attrezzi lanciati per  $C \nearrow$  siano anche ripresi per ( $C \Downarrow$ )

6.7.2. **Valore:** dato una volta, indipendentemente dal numero delle ginnaste che eseguono la(e) ripresa(e)

6.7.2.1. **Collaborazione isolata ( $C \Downarrow$ ): Valore 0.30:** quando tutte e cinque le ginnaste sono coinvolte nella ripresa degli attrezzi, compreso aiutare la compagna nella sua ripresa, e/o nel lancio dell'attrezzo

- Due attrezzi ripresi contemporaneamente **o in rapida successione** da ginnaste diverse: La ginnasta deve riprendere due unità separate, non un singolo "incastro" di più attrezzi. Le due unità possono essere due singoli attrezzi, due set separati di clavette collegate, due "incastri" separati o qualsiasi di queste combinazioni.

6.7.2.2. **In combinazione con CR: Valore 0.30 ( $C \Downarrow$ ):** Quando la **ripresa di più attrezzi** viene eseguita dalla ginnasta che esegue l'azione principale del **CR**: il valore è dato in aggiunta al valore del **CR**. Questa è una Collaborazione.

- Due attrezzi ripresi contemporaneamente **o in rapida successione** da ginnaste diverse: ~~non valido con attrezzi incastrati~~. La ginnasta deve riprendere **due unità separate, non una costruzione singola di attrezzi multipli**. Le due unità possono essere **due attrezzi singoli, due set separati di clavette incastrate, due costruzioni separate, o qualsiasi combinazione di queste**.

6.7.2.3. Il valore di base di una **Collaborazione con ripresa multipla ( $C \Downarrow$ )** può essere aumentato con i criteri aggiuntivi.

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per $C\Downarrow + 0.10$ sulla ripresa
$\otimes$	Ripresa di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
$\neq$	Ripresa di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
$\diagup$	Ripresa di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

**6.7.3.** Per essere riconosciuta come una collaborazione isolata con ripresa di attrezzi multipli, tutte le ginnaste devono partecipare. Se tutte le ginnaste partecipano ma il lancio(i) non è alto/lungo, la collaborazione è riconosciuta come un tentativo ma non è valida. Se le riprese non sono entro 1 secondo o se la ripresa avviene con attrezzo incastrato, non viene riconosciuto il tentativo.

### 6.8. Collaborazioni combinate ( $CR + C\rightarrow / C\Downarrow$ )

- 6.8.1.**  $C\rightarrow / C\Downarrow$  possono essere combinate con CR massimo 3 volte in un esercizio; ulteriori Collaborazioni combinate non verranno valutate (CR aggiuntivo+ lancio/ripresa multipla=0.00 e viene contato nelle max 18 DC).
- 6.8.2.** La stessa ginnasta(e) può eseguire l'azione principale del CR e il lancio/ripresa di attrezzi multipli. Se una componente non è valida, le altre componenti possono essere ancora valide. La difficoltà conta come una delle max 3 Collaborazioni Combinate.
- 6.8.3.** Se una/più ginnasta(e) esegue l'azione principale di CR e un'altra ginnasta esegue lancio/ripresa di attrezzi multipli, l'intera combinazione non è valida. La difficoltà conta come una delle max 3 Collaborazioni Combinate.
- 6.8.4.** In una Collaborazione Combinata, i criteri sono validi per il lancio di attrezzi multipli e non per un lancio secondario di un attrezzo singolo (dalla stessa o differente ginnasta).
- 6.8.5.** In una Collaborazione Combinata, i criteri sono validi per la ripresa di attrezzi multipli e non per una ripresa secondaria di un attrezzo singolo (dalla stessa o differente ginnasta).

Collaborazioni Combinate		
Spiegazioni/ Esempi		
$\otimes$ CR2	0.30	1 Collaborazione
$\otimes$ $C\rightarrow$ + CR2	0.10+0.30 + 0.20	1 Collaborazione
$\neq$ $\otimes$ $C\rightarrow$ + <del><math>\otimes</math> <math>\neq</math></del> CR2	0.20+0.30 + 0.20 Criteri sul lancio dati una volta	1 Collaborazione
$C\rightarrow$ + <del><math>\neq</math> <math>\otimes</math></del> CR2	0.30 + 0.20 I criteri sono validi per il lancio di attrezzi multipli non per un lancio secondario	1 Collaborazione
$\otimes$ $C\rightarrow$ + CR2 <del><math>\neq</math> <math>\otimes</math></del>	0.10+0.30 + 0.20 I criteri sul lancio o alla ripresa	1 Collaborazione
$\otimes$ $\neq$ CR2 + $C\Downarrow$ <del><math>\neq</math></del>	0.20+0.20 + 0.30 Criteri sul lancio o alla ripresa valido solo se eseguito da entrambe le ginnaste	1 Collaborazione

	<p style="text-align: center;"><b>0.30 + 0.20+0.20</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Quando non ci sono criteri sul lancio di attrezzi multipli, i criteri sono validi per la ripresa di un attrezzo singolo (valido solo se eseguito da entrambe le ginnaste)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 Collaborazione</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>0.30 + 0.20</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Lancio di attrezzi mutipli O ripresa di attrezzi multipli</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 Collaborazione</b></p>

## 6.9. Collaborazioni con Sollevamento/sostegno della ginnasta (CL)

**6.9.1. Il Sollevamento/sostegno** è un facoltativo (non richiesto), tipo specifico di Collaborazione negli esercizi di Squadra eseguito sollevando e tenendo la(e) ginnasta(e) ad un livello rialzato.

**6.9.2. Il sollevamento (CL)** può essere eseguito con varie posizioni della ginnasta ‘sostenuta’ nello spazio, **l'intero corpo** sollevato sopra il livello della spalla delle compagne in posizione eretta. **La ginnasta deve essere sollevata attivamente dalle compagne, non solo ad esempio in piedi o sdraiata sulle loro spalle.**

**Nota:** quando una ginnasta esegue una rotazione sollevata dalla sua compagna, eseguita sotto il livello delle spalle della compagna in posizione eretta, questa non è considerata una Collaborazione con Sollevamento (CL).

**6.9.3.** Le ginnaste possono essere in una posizione sollevata, o “portate”, per non più di 4 secondi dal momento in cui vengono sollevate. Le ginnaste non possono essere lanciate, spinte a forza, trascinate o spintonate in nessuna fase del sollevamento

**6.9.4. Valore:** dato una volta, indipendentemente dal numero di ginnaste sollevate

**6.9.4.1. Collaborazione isolata (CL): Valore 0.20:** quando tutte e cinque le ginnaste sono coinvolte nel sollevamento/sostegno della ginnasta, incluso sollevare una compagna o essere sollevate/sostenute **o scambiando gli attrezzi con la ginnasta che è sollevata o quelle che la stanno sollevando.**

## 6.10. Le Collaborazioni sono valide se eseguite da tutte e 5 le ginnaste senza alcuno dei seguenti falli:

- Tutte e 5 le ginnaste non partecipano all'azione(i) della collaborazione
- Perdita dell'attrezzo, incluse 1 o 2 Clavette
- Perdita di equilibrio con appoggio sulla mano o sull'attrezzo o caduta della ginnasta
- Collisione tra le ginnaste
- Collisione tra gli attrezzi
- Ginnasta o attrezzo immobile/ginnasta senza attrezzo, ciascuno **per più di 4 secondi**
- Ginnasta in posizione sollevata per più di 4 secondi
- Elementi proibiti
- Elementi pre-acrobatici con tecnica non autorizzata (**Esempio:** capovolta con tempo di volo)
- DC non eseguita secondo la sua definizione

Spiegazione: Difficoltà di Collaborazione	
Una Difficoltà di Collaborazione è valida con un nodo nel Nastro?	Vedere # 6.9. La Difficoltà di Collaborazione sarà valida se i requisiti di Difficoltà sono soddisfatti. Verrà applicata una penalità di Esecuzione.
Una Difficoltà di Collaborazione è valida quando la Palla viene ripresa con due mani durante l'azione principale?	
Una Difficoltà di Collaborazione è valida quando il Cerchio viene ripreso in modo scorretto con un contatto involontario con il corpo?	
È valida una Difficoltà di Collaborazione, se – dopo l'azione principale – una ginnasta riprende l'attrezzo in volo con due o più passi?	

## 6.11. Elementi proibiti durante la Collaborazione

- Azioni o posizioni in appoggio su una o più compagne, senza contatto con il suolo, mantenute **per più di 4 secondi**
- Portare o trascinare una ginnasta al suolo **per più di 4 secondi**
- Camminare – con più di due appoggi – sopra una o più ginnaste raggruppate insieme
- Spaccata sagittale o laterale al suolo, con arresto nella posizione
- Appoggio su una o due mani o sugli avambracci senza altro contatto con il suolo, senza rovesciata/ruota e con arresto nella posizione verticale
- Elementi di rotazione realizzati con tempo di volo
- Formare delle piramidi

**7. PUNTEGGIO DIFFICOLTÀ (D):** I Giudici-D valutano le Difficoltà, applicano il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

### 7.1. Primo Sottogruppo Giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo	Penalità 0.30
Difficoltà senza Scambio (DB) nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esecuzione di meno di 4 DB</li> <li>• Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (<math>\wedge</math>, T, <math>\circ</math>): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante</li> <li>• 1 Difficoltà di ogni Gruppo Corporeo non eseguita simultaneamente <del>o in rapidissima successione (non in sottogruppi)</del> da tutte e 5 le ginnaste</li> </ul>
Difficoltà con Scambio (DE): nel loro ordine di esecuzione	Minimo 4	Esecuzione di meno di 4 DE
Onde totali del corpo (W)	Minimo 2	Penalità per ogni onda (W) mancante

### 7.2. Secondo Sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni CC	Minimo 3	Penalità per ogni CC mancante
Collaborazioni CR	Minimo 3	Penalità per ogni CR mancante
Collaborazioni $c \nearrow$ / $c \searrow$	Minimo 3	Penalità per ogni $c \nearrow$ / $c \searrow$ mancante
Elementi Attrezzo Fondamentali Specifici	Minimo 2 di ciascuno	Penalità per ogni elemento mancante  Penalità per ogni Elemento Fondamentale Specifico d'Attrezzo non eseguito simultaneamente o in rapida successione

**1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA DELL'ARTISTICO**

- 1.1. I giudici della giuria Artistico (A) valutano la composizione e la prestazione artistica secondo i canoni di perfezione estetica.
- 1.2. I giudici A non si devono preoccupare delle Difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre in egual maniera, qualsiasi errore di uguale entità, indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento.
- 1.3. I giudici della giuria A devono rimanere aggiornati sulla ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione più attuale di una composizione e devono sapere come gli standard sono cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia un'eccezione e cosa sia speciale.
- 1.4. Il punteggio Finale A: la somma delle deduzioni Artistiche è detratta da **10.00 punti**.

**2. STRUTTURA ARTISTICA E PRESTAZIONE: OBIETTIVI DELLA COMPOSIZIONE**

- 2.1. La ginnastica Ritmica è definita da una composizione unica costruita su una specifica scelta musicale. La specificità della musica guida le scelte di tutti i movimenti, e tutte le componenti della composizione sono create in armoniosa relazione fra loro.
- 2.2. La musica ispira la coreografia stabilendone l'andamento, il tema dei movimenti e la struttura della composizione; non è un sottofondo per gli elementi corporei e dell'attrezzo.
- 2.3. Nella scelta della musica si dovrebbe considerare quanto segue:
- Il carattere della musica dovrebbe essere scelto in relazione all'età, al livello tecnico e alle qualità artistiche delle ginnaste, così come alle norme etiche
    - La musica non conforme alle norme etiche sarà penalizzata per "musica non conforme alle norme". La penalità è annotata per parole esplicite e per argomenti non etici senza parole esplicite. Gli argomenti non etici includono, ma non sono limitati a, imprecazioni, parolacce, violenza, discriminazione, ecc.
    - I giudici dell'artistico hanno diverse conoscenze linguistiche. Qualsiasi giudice che riconosca testi non etici dovrebbe riferirlo immediatamente al giudice Responsabile, che indicherà la penalità della giuria dell'Artistico
  - La musica dovrebbe consentire alle ginnaste di esibirsi al loro meglio
  - La musica dovrebbe sostenere la migliore esecuzione possibile
- 2.4. Sono vietati i suoni con un carattere musicale atipico per la Ginnastica Ritmica (**Esempi:** sirene, motori di automobili, ecc.)
- 2.5. Prima del primo movimento della ginnasta(e) è tollerata un'introduzione musicale di **massimo 4 secondi**; un'introduzione musicale **superiore a 4 secondi è penalizzata**.

**2.6.** L'eccellenza artistica si raggiunge quando la struttura compositiva e la performance artistica sviluppano in modo chiaro e completo le seguenti componenti, per creare un'idea guida (la "storia" dell'esercizio) dall'inizio alla fine:

- Carattere nello stile del movimento espresso nei Passi di Danza e anche nei movimenti di collegamento tra Difficoltà o tra le Difficoltà stesse
- Espressività nei movimenti
- Contrasti nel tempo, nel carattere e nell'intensità dei movimenti sia con l'attrezzo che con il corpo che rispecchino i contrasti nella musica
- Posizionamento strategico di specifici movimenti del corpo e dell'attrezzo, nonché specifiche strutture di lavoro collettivo su specifici accenti o frasi musicali per creare impatto o effetto: impressioni visive peculiari e desiderate prodotte per lo spettatore (ad esempio: un momento che ha lo scopo di creare un "momento" visivo e memorabile nella prestazione)
- Collegamenti tra i movimenti o le Difficoltà che sono intenzionalmente e strategicamente coreografati per collegare un movimento all'altro in modo fluido e armonioso
- Varietà nelle relazioni fra corpo e attrezzo create tra le 5 ginnaste attraverso le loro formazioni, l'organizzazione del lavoro collettivo e i tipi di Collaborazioni eseguite.

## **2.7. VALUTAZIONE**

**2.7.1.** Nessuna penalità viene applicata quando la componente artistica è interamente predominante e pienamente realizzata durante l'intera composizione dall'inizio alla fine.

**2.7.2.** Saranno penalizzate le componenti artistiche poco sviluppate o sviluppate solo in alcune fasi.

**2.7.3.** Le mancanze nel rapporto tra movimento e ritmo o collegamenti illogici saranno penalizzate ogni volta.

## **3. CARATTERE**

**3.1.** I movimenti hanno uno stile chiaramente definito che enfatizza l'interpretazione unica del carattere della musica da parte della Squadra; lo stile o il carattere del movimento sono sviluppati dall'inizio alla fine dell'esercizio.

**3.2.** Questo carattere definito si riconosce nei movimenti del corpo e dell'attrezzo durante tutto l'esercizio, **prevalente in una varietà di parti** inclusi:

- Movimenti di preparazione prima delle Difficoltà
- Movimenti di passaggio tra le Difficoltà
- Durante le **DB** e/o in chiusura delle **DB**
- Durante le **CC**
- Onde del corpo
- Passi di collegamento stilizzati, per collegare **DB, DE, R, DC**
- Sotto i lanci/durante il volo dell'attrezzo durante **DE/DC**
- Durante le riprese
- Durante gli elementi di rotazione
- Cambi di livelli
- Collegamenti degli elementi attrezzo che enfatizzino il ritmo e il carattere

**3.3.** I cambiamenti nel carattere nella musica dovrebbero rispettare i cambiamenti nel carattere dei movimenti; questi cambiamenti dovrebbero essere combinati armoniosamente.

**3.4.** Le Combinazioni dei Passi di Danza vengono valutate in base a dei propri valori specifici; pertanto, non sono incluse nella valutazione del "carattere del movimento": **le Combinazioni di Passi di Danza perfette non riducono la penalità per il Carattere. Le Combinazioni di passi di Danza mancanti o non valide non aumentano la penalità per il Carattere.**

## 4. COMBINAZIONI DI PASSI DI DANZA

4.1. Una Combinazione di Passi di Danza è una specifica sequenza di movimenti con il corpo e l'attrezzo finalizzata ad esprimere l'interpretazione stilistica della musica: di conseguenza, una **Combinazione di Passi di Danza deve avere un carattere definito nel movimento**. È coreografata secondo il **carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica**.

I movimenti stilizzati dei segmenti corporei, il tempo e l'intensità dei movimenti e la scelta delle modalità di spostamento dovrebbero essere accuratamente ricercati per la musica specifica su cui vengono eseguiti.

La costruzione dei movimenti dovrebbe mirare a includere tutti i segmenti del corpo, appropriati per la musica specifica, inclusi capo, spalle, mani, braccia, fianchi, gambe, piedi, ecc.

4.2. Ogni composizione deve avere un **minimo di 2 Combinazioni di Passi di Danza**.

4.3. Ogni Combinazione di Passi di Danza, per essere valida, deve essere eseguita con i **5** requisiti che seguono; l'assenza di uno qualsiasi dei seguenti requisiti in ciascuna Combinazione di Passi di Danza invaliderà le Combinazioni e sarà applicata la penalità (vedi tabella #16):

4.3.1. Una durata minima di **8 secondi con l'attrezzo in movimento**: a partire dal primo movimento di danza, tutti i passi devono essere chiari e visibili per l'intera durata di 8 secondi.

4.3.2. Durante gli 8 secondi minimi richiesti, non possono essere eseguiti grandi lanci ed elementi pre-acrobatici. Una serie di passi di carattere eseguiti per meno di 8 secondi, a causa della struttura della composizione o per la presenza di elemento(i) **CC** che interrompono il carattere del movimento, non sono validi come Combinazioni di Passi di Danza.

4.3.3. **Carattere definito per tutta la durata degli 8 secondi:**

4.3.3.1. **Un carattere definito del movimento**: passi che rispettino uno stile o un tema del movimento, come, ma non limitato a:

- *Tutti i passi di danza classica*
- *Tutti i passi di danza da sala*
- *Tutti i passi di danza folcloristica,*
- *Tutti i passi di danza moderna*
- *Ecc.*

4.3.3.2. La Combinazione di Passi di Danza dovrebbe includere una varietà di movimenti specificamente utilizzati con finalità coreografiche di carattere ed effetto. Possono essere incluse **DB** come il salto "cabriole", l'equilibrio "passé", ecc. che hanno la loro base nella danza tradizionale e un valore di 0.10

4.3.3.3. **Se il Carattere viene interrotto, ad esempio per 1-2 secondi durante l'esecuzione di un elemento attrezzo con passi senza carattere, la Combinazione di Passi di Danza non è valida.**

4.3.4. **Movimenti in armonia con il ritmo per tutta la durata degli 8 secondi**

4.3.5. **2 modalità di spostamento di tutte le ginnaste**: le modalità di spostamento (la modalità con cui ci si sposta/muove sulla pedana) dovrebbero essere varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti e non *movimenti generici attraverso la pedana (come camminare, fare un passo, correre) con maneggio dell'attrezzo.*

4.4. La Combinazione di Passi di Danza non sarà valida nei seguenti casi:

- Meno di 8 secondi di Passi di Danza eseguiti secondo #4.3.1.- #4.3.5
- Attrezzo statico
- Grande lancio durante **S**
- Elementi pre-acrobatici durante **S**
- **R** durante **S**
- Perdita d'attrezzo durante gli 8 secondi consecutivi
- Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo
- Perdita totale di equilibrio con caduta della ginnasta durante gli 8 secondi
- L'intera Combinazione eseguita al suolo

Spiegazione
<i>Se una Squadra completa 8 secondi rispettando tutti i requisiti di #4.3 e dopo una componente della Squadra perde l'attrezzo, la Squadra ha soddisfatto la definizione e la Combinazione di Passi di Danza è valida con eventuali relative penalità di Esecuzione.</i>
<i>Se una Squadra esegue i passi di Danza per 16 secondi: possono essere convalidate 2 combinazioni purché ciascuna delle 2 combinazioni soddisfi i requisiti di #4.3, entro i 16 secondi. Se nella durata di 16 secondi è inclusa solo una serie di requisiti, questa è una Combinazione di Passi di Danza.</i>

## 5. ESPRESSIONE CORPOREA

5.1. Una Squadra trasforma un esercizio strutturato in una prestazione artistica basata sulla espressività collettiva delle ginnaste.

5.2. L'espressione corporea è un'unione di forza e potenza con bellezza ed eleganza nei movimenti.

5.3. La bellezza e la raffinatezza possono essere espresse dall'ampia partecipazione dei diversi segmenti corporei (capo, spalle, tronco, busto, mani, braccia, gambe, così come il volto) nei seguenti modi:

- movimenti flessibili, plastici e/o raffinati che trasmettono carattere
- enfasi degli accenti
- intensità del carattere dei movimenti

5.3.1. Indipendentemente dalle dimensioni fisiche o dall'altezza delle ginnaste, i movimenti dei segmenti corporei sono eseguiti con la massima escursione, ampiezza ed estensione.

5.3.2. Le ginnaste hanno una correlazione espressiva ed energica con la musica, che coinvolge il pubblico nella loro prestazione.

5.3.3. Vengono penalizzate le prestazioni in cui l'intensità del corpo e dell'espressione del volto sono meno sviluppate o non identificabili (cioè una capacità limitata di esprimere un'interpretazione sviluppata della musica e della composizione) e/o c'è una mancanza di equilibrio nell'intensità dell'energia tra tutte e 5 le ginnaste come unità espressiva.

## **6. CAMBI DINAMICI: CREARE CONTRASTI**

- 6.1.** Una composizione organizzata su un brano musicale specifico utilizza i cambi di **tempo** e d'intensità per costruire un'idea guida e creare effetti visivi riconoscibili dagli spettatori.
- 6.2.** Il **tempo** e l'intensità dei movimenti della Squadra, così come il movimento del loro attrezzo, dovrebbero rispecchiare i cambi nella velocità e nel dinamismo della musica. Una mancanza di contrasto nel **tempo** può creare monotonia e una perdita di interesse per gli spettatori.
- 6.3.** I contrasti di **tempo** e di intensità nel movimento in armonia con i cambiamenti nella musica, o creati da effetti molto specifici (comprese brevi pause strategiche), dovrebbero essere presenti durante l'intero esercizio.
- 6.4. I Cambi Dinamici possono essere creati con il contrasto nel tempo ed intensità dei movimenti da 1 o più ginnaste**
- 6.4.1.** Un minimo di 1 Cambio Dinamico deve essere creato da tutte e 5 le ginnaste insieme
- 6.4.2.** Le rimanenti richieste di minimo 2 Cambi Dinamici possono essere create da 1-5 ginnaste a seconda della musica e coreografia, purché questo momento di contrasto possa essere riconosciuto visivamente dai giudici.
- 6.4.3.** Più di 3 Cambi Dinamici sono incoraggiati per il loro impatto visivo se la musica e la coreografia supportano questi contrasti
- 6.5. Composizioni con meno di 3 Cambi Dinamici, incluso 1 Cambio Dinamico creato da tutte e 5 le ginnaste insieme, saranno penalizzate (vedere Tabella #16).**

## **7. EFFETTI DEL CORPO E DELL'ATTREZZO**

- 7.1.** L'unione di elementi specifici con accenti specifici crea un effetto riconoscibile dagli spettatori; lo scopo di tali effetti è quello di contribuire ad una relazione originale tra musica specifica e movimenti specifici sviluppati dalla Squadra (cioè una composizione unica, che si distingue da tutte le altre per merito delle relazioni tra i movimenti creati per ogni specifico arrangiamento musicale).
- Sia i movimenti semplici che quelli complessi possono creare un effetto quando eseguiti con una chiara intenzione, ossia: enfatizzare un momento specifico della musica con immagini visive.
  - Le seguenti sono delle possibilità, ma non limitate a, di come creare degli effetti quando sono coordinati con accenti/frasi molto specifici nella musica:
- 7.1.1. DB, DE, DC, R** sono posti su accenti musicali specifici che sono forti, chiari e possono armonizzarsi al meglio con l'energia e l'intensità della Difficoltà.
- 7.1.2.** Gli elementi più particolari sono posizionati sugli accenti o sulle frasi più interessanti della musica per avere il massimo impatto, per evidenziare il rapporto tra musica e movimento.
- 7.1.3.** Creare una relazione o un movimento inaspettato con l'attrezzo (un "effetto sorpresa" in contrasto con quanto prevedibile).
- 7.1.3.1.** "Costruzione(i)" del corpo e/o dell'attrezzo che crea immagini visive in armonia con gli spunti musicali; le "costruzioni" possono essere statiche come per un'immagine fissa o dinamiche quando parte integrante di una DC.
- 7.1.3.2.** Organizzazione specifica del lavoro collettivo in univoca sintonia con momenti musicali salienti.

7.1.3.3. Relazioni corporee create in sottogruppi: i segmenti corporei delle ginnaste (gambe, braccia) sono interconnessi a scopo coreografico e/o i loro corpi hanno tra loro relazioni tematiche, dinamiche che esaltino sia il carattere che l'identità dei movimenti correlati della Squadra.

7.1.3.4. Collegamenti coreografici tra le Difficoltà

7.1.3.5. Differenti traiettorie e direzioni degli elementi d'attrezzo (**Esempio:** molto alto, avanti, laterale, in basso, ecc.) così come i piani dell'attrezzo dovrebbero essere utilizzati con frasi o accenti specifici della musica per distinguere, in un modo unico, ciascun elemento dell'attrezzo.

7.1.4. La natura di una Combinazione di Passi di Danza è di dare priorità all'armonia tra le modalità di spostamento e la musica (ritmo e accenti). Di conseguenza, le modalità stesse non saranno riconosciute come Effetto. Se una Combinazione di Passi di Danza contiene un'unione aggiuntiva di movimenti specifici che enfatizzano accenti specifici, oltre alle modalità, questo può essere riconosciuto come un Effetto.

7.2. Le composizioni prive di 2 Effetti del Corpo e/o dell'Attrezzo con la musica saranno penalizzate (vedere Tabella #16).

7.2.1. I cambi dinamici per loro natura creano dei propri effetti e vengono valutati separatamente; pertanto, non sono utilizzabili per soddisfare questo specifico requisito.

## 8. LAVORO COLLETTIVO

### 8.1. Organizzazione del Lavoro Collettivo

- La caratteristica tipica dell'esercizio di Squadra è la partecipazione di ogni ginnasta al lavoro omogeneo del gruppo in uno spirito di collaborazione.
- Ciascuna composizione deve presentare vari tipi di organizzazione del lavoro collettivo.

<b>Spiegazioni Tipologie di Lavoro Collettivo</b>	
1.	<b><u>Sincronia:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• esecuzione <b>simultanea</b> dello <b>stesso</b> movimento con la stessa ampiezza, velocità, dinamismo, ecc.</li><li>• <b>eseguito da tutte e 5 le ginnaste insieme</b></li><li>• <b>verrà riconosciuto con piccoli errori di esecuzione nella tempistica</b></li></ul>
2.	<b><u>Esecuzione "Corale":</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• esecuzione <b>simultanea</b> di movimenti <b>differenti</b> che insieme formano un'unità coreografica (delle 5 ginnaste o in sottogruppi) con differente ampiezza o velocità o direzione.</li><li>• <b>ciascuna delle 5 ginnaste può svolgere un ruolo diverso, oppure le 5 ginnaste possono formare sottogruppi presentando un minimo di 3 ruoli diversi.</b></li></ul>
3.	<b><u>Rapida successione o "canone":</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• esecuzione dello <b>stesso</b> movimento, <b>ripetuto</b> più volte con intervalli uguali da parte delle 5 ginnaste (o per sottogruppi) una dopo l'altra.</li><li>• Il movimento successivo inizia durante o immediatamente dopo lo stesso movimento dalla ginnasta/sottogruppo precedente.</li><li>• <b>tutte e 5 le ginnaste devono essere direttamente coinvolte, sono possibili organizzazioni differenti e ruoli diversi (es. due coppie che passano in successione sulla 5a ginnasta).</b></li><li>• <b>verrà riconosciuto con piccoli errori di esecuzione nella tempistica.</b></li></ul>
4.	<b><u>Contrasto:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• esecuzione da parte delle 5 ginnaste (o sottogruppi) in contrasto per:<ul style="list-style-type: none"><li>• velocità (lento-veloce)</li><li>• intensità (con forza-dolcemente)</li><li>• livello (in piedi-al suolo)</li><li>• direzione o movimento (pausa-continuità)</li></ul></li><li>• <b>ciascuna delle 5 ginnaste deve eseguire una delle due azioni di Contrasto</b></li><li>• <b>quando tutte le ginnaste iniziano simultaneamente un elemento con contrasto e poi cambiano ruolo, questo è riconosciuto come contrasto e non come rapida successione/canone</b></li></ul>

- Mentre i vari tipi di lavoro collettivo possono essere organizzati in qualsiasi delle **componenti di Difficoltà** (DB, DE, W, Elementi d'Attrezzo Fondamentali, R, DC), un requisito di ogni tipo di organizzazione di lavoro collettivo deve essere presente nelle **Componenti Artistiche**: Passi di Danza, Cambi Dinamici, collegamenti Difficoltà/transizioni tra formazioni, ecc.
- Meno di 1 di ciascuna delle 4 modalità di organizzazione, presenti nelle componenti Artistiche saranno penalizzate.

## 9. FORMAZIONI

9.1. Le formazioni dovrebbero essere create con le varietà di seguito:

- *Occupazione delle diverse aree della pedana: al centro, agli angoli, sulle diagonali, sulle linee*
- *Disegni: cerchi, linee in tutte le direzioni, triangoli, ecc.*
- *Ampiezza: dimensione/profondità del disegno (formazioni larghe, chiuse, ecc.).*

9.2. Le formazioni prive di tale varietà saranno penalizzate per insufficiente varietà nel disegno e/o ampiezza delle formazioni (squilibrio tra formazioni larghe e formazioni chiuse) e, o quando la stessa formazione è mantenuta nello stesso posto per più di 2 Difficoltà consecutive.

## 10. UNITÀ

- 10.1.** L'obiettivo di creare una relazione armoniosa e unitaria tra tutte le componenti artistiche è realizzare un'idea unificata. La continuità dei movimenti unitamente all'espressione corporea, dall'inizio alla fine dell'esercizio, determinano l'armonia e l'unità.
- 10.2.** Uno o più falli tecnici gravi, che interrompono l'unità della composizione costringendo la ginnasta a interrompere la performance della composizione o a impedire la rappresentazione di un'immagine artistica per diversi secondi, sono penalizzati una volta come penalità complessiva alla fine dell'esercizio.
- 10.3.** Se la performance è priva di carattere ed espressività ma viene eseguita senza fermate per diversi secondi a causa di gravi falli tecnici, non vi è penalità per unità.

## 11. COLLEGAMENTI

11.1. Un collegamento è una "congiunzione" ("link") tra due movimenti o Difficoltà.

11.2. Tutti i movimenti devono avere una relazione logica e mirata tra loro in modo che un movimento/elemento passi nel successivo per una ragione riconoscibile.

11.3. Questi collegamenti tra i movimenti offrono anche l'opportunità di rafforzare il carattere della composizione.

11.4. Gli elementi si uniscono in modo fluido e logico senza preparazioni prolungate o soste non necessarie che non sostengano il carattere della composizione o che non creino un effetto.

11.5. Gli elementi che sono combinati insieme senza uno scopo chiaro diventano una serie di azioni non correlate, che impediscono sia il pieno sviluppo della storia che l'unicità della composizione. Tali collegamenti sono definiti come:

- Difficoltà legate tra loro senza una relazione chiara
- Passaggi da un movimento o Difficoltà ad un altro, bruschi, illogici o prolungati
- Passaggi tra formazioni eseguite come cambiamenti di posizione all'interno della pedana senza alcuna rilevanza coreografica

**11.6.** Per creare armonia e fluidità sono necessari collegamenti e/o passaggi di congiunzione ben sviluppati; una composizione costruita come una serie di elementi scollegati sarà penalizzata. **Collegamenti illogici saranno penalizzati di 0.10 ogni volta fino ad un massimo di 1.00 punto**

**11.7.** La valutazione dei collegamenti riguarda la costruzione della composizione, non l'esecuzione. Non c'è penalità di collegamento nel momento in cui una o più ginnaste si interrompono/fermano l'esecuzione della composizione a causa di errori di esecuzione, come correre dietro all'attrezzo perso.

## **12. RITMO**

**12.1.** I movimenti della Squadra, così come quelli degli attrezzi devono rispecchiare precisamente gli accenti musicali e le frasi musicali; sia la Squadra che i movimenti degli attrezzi dovrebbero enfatizzare la velocità e il ritmo della musica.

**12.2.** I movimenti eseguiti senza relazione con gli accenti o slegati dal ritmo stabilito dalla musica sono **penalizzati ogni volta di 0.10, fino a 2.00 punti.**

### **Esempi:**

- Quando i movimenti sono visibilmente enfatizzati prima o dopo gli accenti
- Quando un chiaro accento della musica non viene enfatizzato dal movimento
- Quando i movimenti sono involontariamente in ritardo rispetto alla frase musicale
- Quando il ritmo cambia e la Squadra sta eseguendo movimenti più lenti e non può rispettare il cambiamento di velocità (fuori ritmo)

**12.3.** La fine dell'esercizio dovrebbe corrispondere precisamente con la fine della musica. Quando una Squadra completa il suo esercizio e assume la sua posizione finale prima della fine della musica o dopo che la musica sia terminata, la mancanza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio è penalizzata.

## **13. COSTRUZIONI DEL CORPO / POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)**

**13.1. All'inizio o alla fine dell'esercizio,** è possibile usare elementi o posizioni in cui una ginnasta è sollevata dal suolo con il sostegno di una o più ginnaste e/o degli attrezzi, purché:

- Per ciascun elemento, **Massimo 1 ginnasta sia sollevata dal suolo**
- La ginnasta sia sollevata dal suolo per massimo **4 secondi**:
  - **Posizione iniziale: Max. 4 secondi** dal primo movimento della prima ginnasta fino a che la ginnasta sollevata arriva al suolo
  - **Posizione finale: Max. 4 secondi** dal sollevamento della ginnasta fino all'ultimo movimento dell'ultima ginnasta
- La ginnasta da sollevare può essere sollevata o salire nella posizione sollevata, ma non può essere lanciata in aria, non può saltare o cadere dalla posizione sollevata
- La ginnasta sollevata non può eseguire alcuna forma di verticale, in appoggio sui gomiti o sul collo; a parte queste, la posizione o il movimento sono liberi
- Ogni ginnasta di supporto, deve avere i piedi, le ginocchia o la schiena a terra e non può essere in alcuna forma di "ponte"

**13.2.** Una costruzione mantenuta per più di 4 secondi e/o non rispondente alle richieste/definizioni è penalizzata.

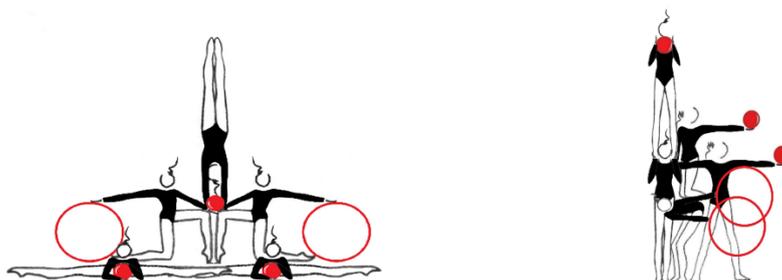
### Esempio 1: posizioni consentite



### Esempio 2: posizioni consentite



### Esempio 3: posizioni non consentite



## 14. CONTATTO CON L'ATTREZZO E LE GINNASTE

- 14.1. **All'inizio dell'esercizio** una o più ginnaste possono essere senza attrezzo. Questa condizione non può durare più di **4 secondi**.
- 14.2. Se gli attrezzi e le ginnaste non iniziano a muoversi contemporaneamente, i vari movimenti devono susseguirsi gli uni agli altri in rapida successione entro un **massimo di 4 secondi** per evitare una o più ginnaste/attrezzi statici.
- 14.3. Durante l'esercizio, una o più ginnaste non possono essere senza attrezzo per più di 4 secondi; in tale caso, questo fallo di composizione sarà penalizzato.
- 14.4. **Alla fine dell'esercizio**, ogni ginnasta può tenere o essere in contatto con uno o più attrezzi. In questo caso, una o più ginnaste possono essere senza attrezzo nella posizione finale.

## 15. FALLI ARTISTICO – SQUADRA

Penalità	0.30	0.50	1.00
<b>CARATTERE del MOVIMENTO</b>	<b>Maggior parte</b> dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• presente nella maggior parte dei collegamenti, ma non in tutti</li> <li>• assente solo durante alcuni elementi D, ma non tutti</li> </ul>	<b>In alcune parti</b> dell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• presente in alcuni collegamenti</li> <li>• assente durante gli elementi D</li> </ul>	<b>Presente solo nei Passi di Danza</b> (non nei collegamenti o elementi D)
<b>PASSI DI DANZA</b>		<b>Assenza di 1</b> Combinazione di Passi di Danza con ritmo e carattere	<b>Assenza di 2</b> Combinazioni di Passi di Danza con ritmo e carattere
<b>ESPRESSIONE CORPOREA</b>	<b>Non sufficientemente sviluppata</b> nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• parziale partecipazione dei segmenti corporei nei movimenti e/o</li> <li>• mancanza di uniformità nell'intensità dell'energia tra tutte e 5 le ginnaste, come unità espressiva</li> </ul>	Non sviluppata nell'esercizio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• insufficiente partecipazione dei segmenti corporei e/o</li> <li>• mancanza di intensità nell'energia tra tutte e 5 le ginnaste, come unità espressiva</li> </ul>	
<b>CAMBI DINAMICI</b>	2 Cambi Dinamici eseguiti	1 Cambio Dinamico eseguito	Nessun Cambio Dinamico eseguito
<b>EFFETTI CORPO/ATTREZZO</b>	Meno di 2 elementi specifici coordinati con specifici accenti/frasi musicali che creano un impatto visivo, raggiunto attraverso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “costruzione” del corpo e/o dell'attrezzo che crea immagini visive in armonia con gli spunti musicali</li> <li>• lavoro collettivo</li> <li>• relazioni create per sottogruppi</li> <li>• collegamenti coreografici tra le Difficoltà</li> </ul>	Mancanza di elementi specifici coordinati con specifici accenti/frasi musicali che creano un impatto visivo, raggiunto attraverso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “costruzione” del corpo e/o dell'attrezzo</li> <li>• lavoro collettivo</li> <li>• relazioni create per sottogruppi</li> <li>• collegamenti coreografici tra le Difficoltà</li> </ul>	
<b>LAVORO COLLETTIVO</b>	Assenza di 1 di ogni tipo delle 4 modalità di organizzazione del lavoro collettivo (penalità per ogni tipo mancante): 1.Sincronia, 2.Canone, 3.Contrasto, 4.Corale		
<b>FORMAZIONI</b>	Insufficiente varietà nel disegno e/o nell'ampiezza delle formazioni (mancanza di equilibrio tra formazioni aperte e chiuse) e, o  La stessa formazione è mantenuta nello stesso posto per più di 2 Difficoltà consecutive		
<b>UNITÀ</b>	L'unità/armonia/continuità della composizione è spezzata a causa di gravi interruzioni tecniche		

COLLEGAMENTI	Penalità									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
RITMO	penalties									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Penalità	0.30			0.50			0.70		1.00	
MUSICA				Mancanza di armonia tra la musica e il movimento alla fine dell'esercizio						
Musica-movimento alla fine dell'esercizio										
NORME DELLA MUSICA	Musica non conforme alle regole Introduzione musicale <b>più lunga di 4 secondi</b>									
“COSTRUZIONI” CORPOREE/POSIZIONI RIALZATE (CON SOLLEVAMENTO)				Più di 4 secondi in una “costruzione” con sollevamento e/o “costruzione” non autorizzata						
CONTATTO CON GINNASTE E ATTREZZO	Una o più ginnaste sono senza attrezzo per di più di 4 secondi (fallo compositivo)			Se uno o più attrezzi non sono in contatto con una ginnasta nella posizione iniziale o finale						

**1. VALUTAZIONE DEI GIUDICI DELLA GIURIA DELL'ESECUZIONE**

- 1.1.** La giuria di Esecuzione (E) richiede che gli esercizi vengano eseguiti con perfezione estetica e tecnica.
- 1.2.** Le ginnaste di Squadra dovrebbero inserire nel loro esercizio solo elementi in grado di eseguire in completa sicurezza e con un alto grado di padronanza tecnica. Tutte le deviazioni da tale aspettativa saranno detratte dai giudici-E.
- 1.3.** I giudici-E non si devono preoccupare della Difficoltà di un esercizio. La giuria è obbligata a dedurre in egual misura qualsiasi errore della stessa entità indipendentemente dalla Difficoltà dell'elemento o del collegamento.
- 1.4.** I Giudici della Giuria E devono rimanere aggiornati sulla Ginnastica Ritmica contemporanea, devono conoscere quale dovrebbe essere l'aspettativa di prestazione più attuale di un elemento e devono sapere come gli standard sono cambiati con l'evoluzione dello sport. In questo contesto, devono anche conoscere cosa sia possibile, cosa sia ragionevole aspettarsi, cosa sia un'eccezione e cosa sia speciale.
- 1.5.** Tutte le deviazioni dalla corretta esecuzione sono considerate errori tecnici e devono essere valutate di conseguenza dai giudici. Il valore della detrazione per piccoli, medi o grandi errori, viene determinato dal grado di deviazione dalla prestazione corretta. Le seguenti detrazioni si applicheranno per ogni deviazione tecnica visibile dalla prestazione perfetta prevista:
- **Piccolo errore 0.10:** qualsiasi deviazione minore o lieve dall'esecuzione perfetta
  - **Medio errore 0.30:** qualsiasi deviazione distinta o significativa dall'esecuzione perfetta
  - **Grande errore 0.50 o più:** qualsiasi deviazione maggiore o grave dall'esecuzione perfetta

**Nota:** I falli di Esecuzione devono essere penalizzati ogni volta e per ogni elemento eseguito fallosamente

**1.6. Punteggio finale E:** la somma delle deduzioni Tecniche è detratta da **10.00 punti**.

**Spiegazione**

*Le penalità nei riquadri azzurri sono progressive. Significa che da questa linea può essere applicata una sola penalità per un fallo tecnico.*

## 2. FALLI TECNICI

3. TECNICA DEI MOVIMENTI CORPOREI			
Tutte le penalità elencate sono assegnate ogni volta, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità complessive), se non diversamente specificato in grassetto (questi falli sono dati per ogni ginnasta)			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
<b>Generalità</b>	Movimento incompleto o ampiezza insufficiente nella forma delle Onde <b>totali del corpo</b>		
	Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nella forma delle Pre-Acrobatiche		
	Aggiustamento della posizione del corpo (esempio: durante gli Equilibri, Rotazioni sulla pianta del piede o su una parte del corpo, ecc.)		
<b>Tecnica di Base</b>	Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo ( <b>ogni volta</b> ), inclusa la posizione scorretta del piede/relevé, e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle alte o asimmetriche, posizione scorretta di un segmento corporeo durante un R, ecc.		
	Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo <b>Perdita totale di equilibrio con caduta: 0.70 (ogni ginnasta)</b>
<b>Salti</b>	Arrivo pesante	Arrivo scorretto: schiena visibilmente arcuata durante la fase finale dell'arrivo	
	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
<b>Equilibri</b>	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
		Forma non tenuta per minimo 1 secondo Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
<b>Rotazioni</b> <b>(Ogni penalità si applica una volta per rotazione DB)</b>	Forma scorretta con piccola deviazione	Forma scorretta con media deviazione	Forma scorretta con grave deviazione
	Appoggio involontario del tallone durante un Pivot	Asse del corpo non verticale e terminare con un passo involontario	
	Saltello(i)		
<b>Elementi Pre-acrobatici ed elementi del gruppo di rotazioni verticali</b>	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata di elementi pre-acrobatici	
		Camminare in posizione verticale (2 o più cambi di appoggio)	
<b>Sincronia</b>	Mancanza di sincronia tra il movimento individuale e quello del gruppo		
<b>Formazioni</b>	Linea(e) imprecisa(e) all'interno della formazione		

4. TECNICA D'ATTREZZO			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
<b>Collisione</b>	Collisione tra ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)		
<b>Generalità</b> <b>Perdita dell'attrezzo</b> <i>(per quanto riguarda la perdita di due Clavette in successione: il giudice penalizza una sola volta basandosi sul totale dei passi effettuati per recuperare le Clavette più lontane)</i>			Perdita e ripresa dell'attrezzo senza spostamento <b>(ogni ginnasta)</b>
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 1-2 passi: <b>0.70 (ogni ginnasta)</b>
			Perdita e ripresa dell'attrezzo dopo 3 o più passi: <b>1.00 (ogni ginnasta)</b>
			Perdita dell'attrezzo fuori pedana (indipendentemente dalla distanza): <b>1.00 (ogni ginnasta)</b>
			Perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva: <b>1.00 (ogni ginnasta)</b>
			Perdita dell'attrezzo, mancanza di contatto con l'attrezzo alla fine dell'esercizio: <b>1.00 (ogni ginnasta)</b>
<b>Tecnica</b>  (Per traiettoria imprecisa di 2 o più ginnaste: il giudice penalizzerà una volta in base al numero dei passi compiuti)	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 1 passo o con aggiustamento della posizione</b> per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 2 passi</b> per salvare l'attrezzo	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo <b>con 3 o più passi</b> (chassé) per salvare l'attrezzo
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione per la Palla: riprese fuori dal campo visivo)	Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo	
		Attrezzo statico **	
		Durante la Collaborazione, visibile immobilità di uno o più attrezzi per più di 4 secondi (indipendentemente dal numero delle ginnaste)	

\*\* **Attrezzo Statico** (Difficoltà Esercizi di Squadra # 3.9)

Spiegazione
<i>La penalità per traiettoria imprecisa viene attribuita se vi è un errore tecnico evidente, dovuto a un visibile lancio impreciso. Questo potrebbe succedere, se una o più ginnaste sono costrette(a) a correre o a cambiare la direzione prevista direzione per salvare l'attrezzo ed evitare una perdita.</i>
<i>La penalità per traiettoria imprecisa si applica solo quando l'attrezzo è ripreso in volo: se una traiettoria imprecisa termina con la perdita dell'attrezzo, è penalizzata solo la perdita dell'attrezzo, in relazione al numero totale di passi effettuati (durante il volo + dopo il volo).</i>

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
<b>Cerchio</b> ○			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale <b>(ogni volta)</b>		
	Ripresa dopo un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa dopo un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Scivolamento sul braccio durante le rotazioni		
		Passando attraverso il Cerchio: inciampare nel Cerchio	

Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
<b>Palla</b> ●			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio scorretto: Palla tenuta in appoggio sull'avambraccio ("afferrata") o visibilmente schiacciata tra le dita <b>(ogni volta)</b>		
	Rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo		
	Ripresa con l'aiuto involontario dell'altra mano (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		

<b>Clavette</b> †			
<b>Tecnica di Base</b>	Maneggio scorretto: movimento irregolare, braccia troppo lontane durante i moulinets, interruzione del movimento durante i piccoli cerchi, ecc. <b>(ogni volta)</b>		
	Alterazione nella sincronizzazione delle rotazioni tra le due clavette durante lanci e riprese		
	Manca di precisione nell'uso dei piani di lavoro delle Clavette durante i movimenti asimmetrici.		

<b>Nastro</b> ∞			
<b>Tecnica di Base</b>	Ripresa scorretta involontaria		
	Alterazione dei disegni del nastro: serpentine, spirali non abbastanza serrate, diverse tra loro per altezza, ampiezza, ecc <b>(ogni volta)</b>		

	Maneggio scorretto: passaggi o trasmissioni imprecise, bacchetta del Nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure (raccordo), schiocco del nastro <b>(ogni volta)</b>		
	Contatto involontario con il corpo	Avvolgimenti involontari intorno a tutto il corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, senza interruzione	Avvolgimenti involontari intorno a tutto il corpo o ad una parte o intorno alla bacchetta, con interruzione
	Nodo piccolo con impatto minimo sul maneggio		Nodo medio/grande: impatto sul maneggio
	La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. <b>(fino a 1 metro)</b>	Parte del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione di figure, lanci, echappé, ecc. <b>(più di 1 metro)</b>	

### Spiegazione ed Esempi: Perdita di più attrezzi

La perdita dell'attrezzo è penalizzata per ogni attrezzo (eccezione: coppia di clavette), non in base al numero di ginnaste che hanno perso l'attrezzo o al numero di ginnaste che raccolgono l'attrezzo.

Una costruzione di attrezzi, presa come un'unità, è penalizzata come un unico attrezzo. Se la costruzione si rompe, c'è una penalità per ogni componente.

Due ginnaste perdono un attrezzo ciascuna. Una ginnasta li raccoglie entrambi: il primo attrezzo dopo 3 passi e il secondo attrezzo dopo 1 altro passo. Due penalità separate: 1.00 punto + 0.70 punti.

Una ginnasta perde due attrezzi (non un paio di clavette). Un'altra ginnasta li raccoglie entrambi: il primo attrezzo dopo 3 passi e il secondo attrezzo dopo 1 altro passo: 1,00 punto + 0,70 punti.

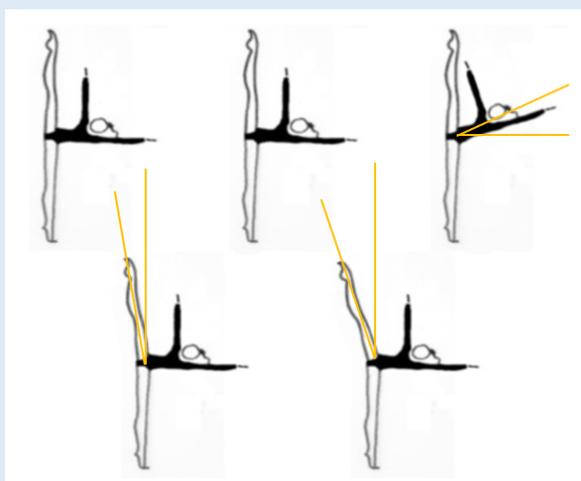
Una ginnasta perde una costruzione di 3 Cerchi. Un'altra ginnasta riprende la costruzione come un'unità, dopo 3 passi. Una penalità: 1,00 punto

### Spiegazione ed esempio: Deviazioni nelle Difficoltà Corporee

Ogni penalità verrà applicata separatamente per ogni fallo. Se la stessa difficoltà di corpo presenta due forme scorrette, la penalità verrà applicata per ogni deviazione dalla forma corretta.

	Media deviazione dei segmenti corporei (gamba in alto e busto)	FT: <b>0.30+0.30</b>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------

#### Esempio



L'Equilibrio Fouetté è una DB:

- Viene penalizzata solo la forma più debole della DB, ma ogni forma ha possibili diverse penalità di deviazione, ad esempio spaccata + busto.
- Ogni segmento del corpo è penalizzato una sola volta durante la DB (ginocchio della gamba di appoggio al massimo una volta, ginocchio della gamba sollevata al massimo una volta, ecc.).

### Spiegazione: Equilibrio non fissato e passo involontario

Se durante un equilibrio si verificano i seguenti errori:

- Forma non mantenuta per minimo 1 secondo.
- Asse del corpo non verticale e terminare con 1 passo involontario.

La Penalità è 0.30 + 0.30 (indipendentemente dal numero delle ginnaste)

### Spiegazione: Nodo del Nastro (riquadri azzurri) e Nastro al suolo

Se un piccolo nodo del nastro dopo alcuni istanti si trasforma in un nodo medio/grande, viene applicata una sola penalità per il nodo (la più alta).

La penalità per il Nastro che resta al suolo non viene applicata mentre la ginnasta interrompe/sospende l'esercizio a causa di un altro errore (nodo, avvolgimento, perdita dell'attrezzo, ecc.).

**1. PROGRAMMA ATTREZZI**

SENIOR: 2 esercizi

2022 – 2024	5 	3  2 
2025	5 	3  2 
2026 – 2028	5 	3  2 pairs 

JUNIOR: 2 esercizi

2022 – 2023	5 	5 
2024 – 2025	5 pairs 	5 
2026 - 2027	5 	5 
2028- 2029	5 	5 

## **2. PROGRAMMA TECNICO PER JUNIOR – ESERCIZI DI SQUADRA**

**2.1. Generalità:** Tutte le norme generali per le Squadre Senior sono valide per le Squadre Junior.

### **2.1.1. Programma per le ginnaste di Squadra:**

Il programma per le ginnaste di Squadra Junior normalmente è composto da 2 esercizi:  
Programma Attrezzi Ginnastica Ritmica: 2 esercizi con 5 attrezzi uguali.

**2.1.2.** La durata di ciascun esercizio è da 2'15" a 2'30."

**2.1.3.** Le norme e le caratteristiche di ciascun attrezzo per le Junior sono specificate nelle *Norme Attrezzi FIG*.

2.1.3.1. Le ginnaste Junior sono autorizzate a competere con un nastro Senior.

**2.1.4.** Su richiesta della Giuria Superiore, ogni attrezzo può essere controllato prima dell'ingresso delle ginnaste in campo gara o alla fine di un esercizio e/o un sorteggio casuale può essere effettuato per controllare un attrezzo. Nessuna Squadra è autorizzata a competere con attrezzi non approvati. **Se la Squadra gareggia con un attrezzo non omologato, l'esercizio non sarà valutato (0.00 punti).**

**2.2. Requisiti delle Difficoltà per gli esercizi di Squadra Junior: le ginnaste devono includere solo gli elementi che possono eseguire in sicurezza e con un alto grado di competenza estetica e tecnica.**

### **2.2.1. Esistono due componenti delle Difficoltà di Squadra:**

2.2.1.1. Difficoltà di Corpo (**DB**) che consistono in:

- Difficoltà senza Scambi (**DB**)
- Difficoltà con Scambi (**DE**)
- Elementi Dinamici con Rotazione (**R**)

2.2.1.2. Difficoltà di Attrezzo (**DA**) che consistono in:

- Difficoltà con Collaborazioni (**DC**)

**2.2.2.** Le componenti di Difficoltà specifiche degli esercizi di Squadra sono:

- **Scambi (DE)** d'attrezzo tra le ginnaste
- **Collaborazioni (DC)** tra le ginnaste e gli attrezzi

### 2.3. Requisiti per le Difficoltà

Componenti di Difficoltà			
<b>Difficoltà Corporee (DB)</b> <b>Massimo 8 DB/DE (2 a scelta)</b> in ordine di esecuzione		<b>Difficoltà d'Attrezzo (DA)</b> in ordine di esecuzione	
<b>Difficoltà senza Scambi</b>  <b>DB</b>  <b>Minimo 3</b>	<b>Difficoltà con scambio</b>  <b>DE</b>  <b>Minimo 3</b>	<b>Difficoltà con Collaborazione (DC)</b>  <b>Minimo 6</b> <b>Massimo 15</b>	
<b>Requisiti Specifici</b>			
<b>Gruppi di Difficoltà Corporee:</b>		<b>Onde totali del corpo (W):</b>	
Salti 	Minimo 1	Minimo 2	
Equilibri 	Minimo 1		
Rotazioni 	Minimo 1		
<b>Elementi Dinamici con Rotazione (R)</b>  <b>Massimo 1</b>			

2.4. I giudici Difficoltà identificano e registrano le Difficoltà nell'ordine della loro esecuzione, indipendentemente dal fatto che siano valide o meno:

- **Il primo sottogruppo Giudici-D (DB):** valuta il numero e il valore delle Difficoltà senza Scambio (DB), Difficoltà con Scambio (DE), il numero e il valore degli Elementi Dinamici con Rotazione (R) e riconosce le W. I giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.
- **Il secondo sottogruppo giudici-D (DA):** valuta il numero e il valore delle Difficoltà con Collaborazioni (DC) e la presenza degli Elementi Tecnici d'Attrezzo Fondamentali richiesti, e le tipologie di Collaborazioni minime richieste. I giudici registrano tutti gli elementi nella Nota dei Simboli.

2.5. L'ordine di esecuzione delle Difficoltà è libero; tuttavia, la disposizione delle Difficoltà dovrebbe rispettare il principio coreografico secondo cui le Difficoltà devono essere organizzate logicamente con elementi di collegamento e movimenti in armonia con il carattere della musica.

2.6. Le penalità per il mancato numero minimo richiesto di Difficoltà e per la non aderenza ai requisiti speciali richiesti, sono applicate quando un elemento di Difficoltà non viene affatto tentato.

### 3. DIFFICOLTÀ CORPOREE (DB)

3.1. **Requisiti:** Nell'esercizio saranno conteggiate **Max. 8 DB/DE in ordine di esecuzione**. In caso ci siano più **DB** di quelle richieste, le Difficoltà aggiuntive non saranno valide (**Nessuna Penalità**)

3.2. Tutte le norme generali per le **DB** delle Squadre Senior, sono valide anche le Squadre Junior, con le eccezioni seguenti:

3.2.1. Una Difficoltà Corporea Combinata non è autorizzata (**non valida come Difficoltà Corporea Combinata né come due Difficoltà isolate**).

3.2.2. È possibile eseguire **un solo** "Tour Lent" sulla pianta del piede o in relevé.

3.2.3. Il Comitato Tecnico, per le ginnaste Junior, non raccomanda le **DB** sul ginocchio.

### 3.3. Elementi Tecnici Attrezzo Fondamentali o Non-Fondamentali

#### 3.3.1. Requisiti:

Ogni esercizio di Squadra Junior deve avere un numero minimo di Elementi Tecnici d'Attrezzo Fondamentali eseguiti da tutte e 5 le ginnaste (vedere Squadra Senior # 3.6).

3.3.2. Il Programma delle competizioni FIG per gli esercizi delle Squadre Junior prevede la Fune.

#### 3.3.3. Tabella riassuntiva dei Gruppi Tecnici Fondamentali e Non-Fondamentali specifici

per la Fune 

Nr. richiesto per esercizio	Fondamentale Specifico e Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali	Gruppi Tecnici Attrezzo Non-Fondamentali
2	 Passaggio con tutto il corpo o una parte attraverso la fune aperta che gira per avanti, indietro, o laterale; anche con: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fune piegata in due o più</li> <li>Doppia rotazione della Fune</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotazione (min. 1), Fune piegata in due (in una o due mani)</li> <li>Rotazioni (min.3), Fune piegata in tre o quattro</li> </ul>
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione (es: Echappé)</li> <li>Rotazioni di un capo libero della Fune, Fune tenuta ad un capo (es: spiral)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotazione libera (min. 1) attorno ad una parte del corpo</li> <li>Rotazione (min. 1) della Fune tesa e aperta, tenuta a metà o a un capo</li> <li>Mulinelli (Fune aperta, tenuta al centro, piegata in due o più) Vedere Clavette #3.3.4.</li> </ul>
-	 Saltelli passando attraverso la Fune <ul style="list-style-type: none"> <li>Serie (min. 3): Fune che gira per avanti, indietro o laterale</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Avvolgimento o svolgimento attorno ad una parte del corpo</li> <li>Spirali con la Fune piegata in due</li> </ul>
-	 Ripresa della fune aperta con un capo per ciascuna mano senza l'aiuto di un'altra parte del corpo	

## Spiegazioni

La Fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, 3 o 4 (con 1 o 2 mani), ma la tecnica di base richiede che la Fune sia tenuta aperta con un capo in ciascuna mano durante salti/balzi/saltelli, i quali devono essere eseguiti in tutte le direzioni: avanti, indietro, in curva, ecc.

Elementi come avvolgimenti, rimbalzi e mulinelli, così come i movimenti con la Fune piegata o annodata, non sono elementi tipici di questo attrezzo; di conseguenza non devono predominare nella composizione.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il passaggio attraverso deve essere di minimo due grandi segmenti corporei (<b>Esempio:</b> capo+ tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.)</li> <li>• Il passaggio può essere: di tutto il corpo dentro e fuori, o passaggio dentro senza uscita, o viceversa.</li> </ul>
	<p>L'Echappé è un movimento con 2 azioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbandono di un capo della Fune</li> <li>• ripresa del capo della fune con la mano o un'altra parte del corpo dopo mezza rotazione della Fune</li> <li>• <b>Una DB</b> è valida eseguita sia durante l'abbandono che la ripresa (non entrambi)</li> </ul>
	<p>La ripresa della Fune aperta dopo un lancio deve essere eseguita con un capo in ciascuna mano senza aiuto del piede, ginocchio o di un'altra parte del corpo. Il lancio può essere alto o piccolo.</p>
	<p>Variazioni di Spirali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• abbandono come l' "Echappé" seguito da rotazioni multiple (2 o più) in spirale di un'estremità della Fune e ripresa del capo con la mano o un'altra parte del corpo</li> <li>• Fune aperta e tesa tenuta a un capo, dal movimento precedente (movimento della fune aperta, ripresa, dal suolo, ecc.) passare alle rotazioni in spirale (2 o più) di un'estremità della Fune, ripresa del capo con la mano o con un'altra parte del corpo</li> <li>• La <b>DB</b> è valida eseguita sia durante l'abbandono o la ripresa o le rotazioni in spirale (due o più)</li> </ul>
	<p>Avvolgimento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• È possibile "avvolgere" o "svolgere" durante la <b>DB</b>; queste azioni sono considerate dei maneggi differenti dell'attrezzo</li> </ul>

### 3.3.4. Posizioni di equilibrio instabile per la Fune considerate uguali

Spiegazioni	
	<p>La Fune aperta o piegata a metà in equilibrio dietro il dorso o sospesa/appesa su una parte del corpo durante una <b>DB con rotazione</b>, sono considerate le <b>stesse posizioni di equilibrio instabile</b></p> <p><b>Esempio 1</b></p> <div data-bbox="523 456 703 719"></div> <div data-bbox="807 456 1011 719"></div> <p><b>Esempio 2</b></p> <div data-bbox="547 792 683 1055"></div> <div data-bbox="825 781 994 1043"></div>
	<p>Posizioni di equilibrio instabile non valide:</p> <div data-bbox="454 1151 577 1375"></div> <p>Fune appesa al collo durante un Equilibrio</p> <div data-bbox="429 1388 598 1588"></div> <p>Fune aperta posizionata dietro il dorso</p>

#### 4. DIFFICOLTÀ CON SCAMBIO:

Le norme generali per le DE per la Squadra Senior sono valide anche per la Squadra Junior.

4.1. Possono essere eseguiti massimo 2 elementi DE in ordine di esecuzione con due estremità legate insieme; gli elementi DE aggiuntivi con le estremità legate insieme non sono validi per DE.

**Tabella riassuntiva dei Criteri Specifici Addizionali per le DE durante il lancio e la ripresa della Fune (specifico per le Junior):**

Simbolo	Criteri specifici di lancio + 0.10 ogni volta	Simbolo	Criteri specifici di ripresa + 0.10 ogni volta
	<b>Passaggio attraverso la Fune</b> con tutto il corpo o una parte durante il lancio.  Minimo due grandi segmenti del corpo devono passare attraverso la Fune  <b>Esempio:</b> capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.		
	Lancio alto della Fune aperta e tesa tenuta da un capo		Ripresa della fune con un capo in ciascuna mano
	Lancio alto della fune aperta e tesa tenuta al centro		Ripresa mista della Fune: <b>una estremità ripresa con le mani e l'altra senza</b>  Non valido il criterio aggiuntivo $\neq$

#### 5. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

5.1. **Definizione:** una combinazione di un grande lancio, 2 o più elementi dinamici con rotazione e una ripresa dell'attrezzo.

5.2. **Requisiti:**

5.2.1. Sarà valutato **Massimo 1 R** nell'esercizio.

5.2.2. Tutte le norme generali per i R della Squadra Senior sono valide anche per la Squadra Junior.

5.2.3. La ripresa della fune può essere eseguita nei seguenti modi; tuttavia, il R non è valido quando viene ripresa solo 1 estremità.

- Una estremità in ogni mano senza aiuto di qualsiasi parte del corpo (**simultaneamente o in rapida successione senza interruzioni o contatto con il suolo**)
- Ripresa mista: **una estremità ripresa con le mani e l'altra senza**
- Le estremità della Fune legate insieme

#### 5.2.4. Elementi Dinamici con Rotazione (R): criteri per la Fune (specifici per le Junior):

Simbolo	Criteri specifici di lancio + 0.10 ogni volta	Simbolo	Criteri specifici di ripresa + 0.10 ogni volta
	<b>Passaggio attraverso la Fune</b> con tutto il corpo o una parte durante il lancio.  Minimo due grandi segmenti del corpo devono passare attraverso la Fune  <b>Esempio:</b> capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc.		
	Grande lancio della Fune aperta e tesa tenuta da un capo		Ripresa della fune con un capo in ciascuna mano
	Grande lancio della fune aperta e tesa tenuta al centro		Ripresa mista della Fune: <b>una estremità ripresa con le mani e l'altra senza</b>  Non valido il criterio aggiuntivo $\neq$

## 6. DIFFICOLTÀ D'ATTREZZO (DA):

- 6.1. Tutte le norme generali per le DA della Squadra Senior sono valide anche per la Squadra Junior, con le eccezioni seguenti:
- 6.2. **Requisiti: Minimo 6, Massimo 15 Difficoltà con Collaborazione (DC), valutate in ordine cronologico**
- 6.3. La Squadra può decidere quali tipi di Collaborazioni eseguire nell'esercizio con un requisito di: **minimo 2 CC, minimo 2 CR, e minimo 2**  , **eseguite tra le prime 15 DC in ordine di esecuzione**

**Penalità:** 0.30 punti per ogni Collaborazione richiesta mancante secondo 6.3

- 6.3.1. Se una Squadra esegue più di ~~48~~ **15 DC**, quelle in esubero oltre il limite non verranno conteggiate (**Nessuna Penalità**)
- 6.3.2.   possono essere combinate con CR massimo 2 volte in un esercizio; ulteriori Collaborazioni combinate non verranno valutate.
- 6.3.3. Possono essere eseguiti massimo 5 elementi CR in ordine di esecuzione con due estremità legate insieme; elementi CR aggiuntivi con le estremità legate insieme non sono validi per CR.

7. **PUNTEGGIO DI DIFFICOLTA' (D):** I giudici-D valutano le Difficoltà, applicano il punteggio parziale e deducono le eventuali penalità, rispettivamente:

### 7.1. Il primo sottogruppo giudici-D (DB)

Difficoltà	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Difficoltà senza Scambio (DB)	Minimo 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esecuzione di meno di 3 DB</li> <li>Meno di 1 Difficoltà per ciascun Gruppo Corporeo (<math>\wedge</math>, T, <math>\downarrow</math>): penalità per ogni Gruppo Corporeo mancante</li> <li>1 Difficoltà di ogni Gruppo Corporeo non eseguita simultaneamente <del>e in rapidissima successione (non in sottogruppi)</del> da tutte e 5 le ginnaste</li> </ul>
Difficoltà con Scambio (DE): nel loro ordine di esecuzione	Minimo 3	Esecuzione di meno di 3 DE
Onde totali del corpo (W)	Minimo 2	Penalità per ogni onda (W) mancante
Equilibrio "Tour Lent"	Massimo 1 in relevé o sulla pianta del piede	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"

### 7.2. Il secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà DC	Minimo/Massimo	Penalità 0.30
Collaborazioni CC	Minimo 2	Penalità per ogni CC mancante
Collaborazioni CR	Minimo 2	Penalità per ogni CR mancante
Collaborazioni $c^{\nearrow}$ / $c^{\searrow}$	Minimo 2	Penalità per ogni $c^{\nearrow}$ / $c^{\searrow}$ mancante
Elementi tecnici Fondamentali Attrezzo Specifici	Minimo 2 ciascuno	Penalità per ogni mancante

## 8. **ARTISTICO e ESECUZIONE**

Tutte le norme per i falli Artistici e Tecnici delle Squadre Senior sono valide anche per le Squadre Junior

## 9. FALLI TECNICI: FUNE

Tutte le penalità seguenti sono applicate ogni volta, indipendentemente dal numero di ginnaste in fallo (penalità complessive)

Fune 			
Penalità	Piccolo 0.10	Medio 0.30	Grande 0.50 o più
Tecnica di Base	Maneggio scorretto: ampiezza, forma, piano di lavoro o la fune non tenuta a entrambe le estremità ( <b>ogni volta</b> )		
	Perdita di un capo della fune con piccola interruzione dell'esercizio		
		Inciampare nella fune durante salti o saltelli	
		Avvolgimenti involontari attorno al corpo o una parte senza interruzione nell'esercizio	Avvolgimenti involontari attorno al corpo o una parte con interruzione nell'esercizio
	Nodo senza interruzione nell'esercizio		Nodo con interruzione nell'esercizio