PROGRAMMI TECNICI GOLD GR 2022 INDICAZIONI

Premessa e indicazioni tecniche

PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni Tecniche e di Giuria

GARE GOLD ALLIEVE:
Panoramica difficoltà
- Artistico
- Esecuzione
- Penalità

GARE GOLD JUNIOR-SENIOR

ATTREZZI PROGRAMMA GOLD

SQUADRA ALLIEVE GOLD	CORPO LIBERO COLLETTIVO	SUCCESSIONE	COPPIA	INDIVIDUALE (a SCELTA All.2)
Sq.All.3 (2012-13-14)	X			
Sq.All.2 (2011-12-13-14)	X			
Sq.All.1 (2010-11-12-13-14)	X			

SERIE A-B-C ASSOLUTI					INSIEME	1° semestre
SPECIALITÀ					Allieve	5 
J1 - 2009	X	X	X	X	Giovanile	5 
J2-J3 2007-2008	X	X	X	X	Open	2  3 
SR – 2006 e precedenti	X	X	X	X		
COPPIA						

Aprile 2022

PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

I Programmi tecnici Gold GR 2022 prevedono programmi Individuali, di Squadra e di Insieme.

I Programmi Tecnici Gold (PTG) sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, dalla categoria Allieve alla categoria Senior e fanno riferimento al CdP 2022-2024 con limitazioni nell'utilizzo delle difficoltà (vedere schemi) in base alla categoria e al livello di appartenenza.

Musica

Ogni esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero con inserimento delle musiche in formato mp3 nella piattaforma del programma MUSICHE.
In caso di malfunzionamento del programma MUSICHE si può utilizzare per la riproduzione della musica un CD di alta qualità oppure una chiavetta USB.
Ogni brano musicale deve essere registrato o su un singolo CD di alta qualità oppure su una singola chiavetta USB: un CD o una USB per ogni esercizio.
Il CD o la USB devono recare le seguenti informazioni (in STAMPATELLO o STAMPATE):

- Il nome della Ginnasta/Squadra
- La A.S.D./S.S.D.
- L'attrezzo corrispondente

Non è previsto alcun limite all'utilizzo di musiche con voce e parole, per nessun tipo di competizione e categoria.

PROGRAMMA TECNICO GOLD: indicazioni tecniche e di giuria

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

Difficoltà Corporee (DB)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara e la Tavola delle Difficoltà del CdP 2022-2024.

Le DB:

- devono essere coordinate con minimo 1 Gruppo Tecnico Fondamentale e/o Non-Fondamentale di ciascun attrezzo.
- Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea (eccezione: SERIE di 2 o + salti / pivot successivi). Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna penalità) e saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.
- Non è possibile eseguire difficoltà del Gruppo Corporeo in numero minore al consentito.

DB combinate:
è consentita 1 DB combinata nell'esercizio individuale al nastro Squadra Allieve 1.
In tutti gli altri esercizi Individuali, in Successione, Collettivi, di Coppia e di Insieme Allieve, non potranno essere inserite DB combinate: se presenti verranno valutate come DB isolate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.

Squadra Allieve Gold 1-2-3:

- Nell'esercizio individuale saranno conteggiate le 6 difficoltà di più alto valore eseguite correttamente (vedere Specifiche PTG-Allieve).
- Nell'esercizio in successione può essere ripetuta la stessa DB nei due attrezzi, perché gli esercizi in successione sono eseguiti da due ginnaste differenti. Verranno conteggiate le DB di più alto valore eseguite correttamente (vedere Specifiche PTG-Allieve) .

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

NB: Laddove fossero eseguite difficoltà di Rotazione con una o più rotazioni aggiuntive a quella di base, con valore totale più alto del max previsto (vedere Specifiche PTG-Allieve) sarà assegnato il valore max consentito.

Esempi:

(a) eseguito  2 = 0,60 (max consentito 0,50) ⟶ assegnato = 0,50

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

Onde del Corpo (W)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG.

Ogni esercizio deve includere **2 onde totali del corpo (W)**. Possono provenire:

- dalla tabella Difficoltà del CdP 2022-2024
- o dalle loro modifiche (differenti piani, differenti posizioni di partenza, movimenti delle braccia, ecc.).

Elementi Dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG.

Gli elementi dinamici di rotazione **R** saranno valutati secondo l'ordine di esecuzione.
Eventuali **R** in esubero saranno annullati (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.

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

- Elementi Pre-Acrobatici (13 gruppi)
- Rotazioni Verticali (5 gruppi)
- DB con rotazione di 360° o più (CdP #4.8.4.)

Max.1 elemento per ogni gruppo

Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali

Ogni attrezzo ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e Gruppi tecnici attrezzo Non-Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nelle Tabelle riassuntive 3.6 e 3.7 del CdP 2022-2024

I Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali possono essere eseguiti durante le Difficoltà Corporee **(DB)**, le Difficoltà d'Attrezzo **(DA)**, gli elementi di collegamento tra le Difficoltà e le Combinazioni di Passi di Danza.

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

In ciascun esercizio individuale e per ognuno dei 2 attrezzi dell'esercizio in successione, deve essere presente il numero minimo di ogni Gruppo Tecnico Attrezzo Fondamentale/Specifico richiesto dal CdP 2022-2024.
Penalità: **0,30 per ogni elemento mancante** (Giuria DA).

NB: Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti, indipendentemente da come vengono realizzati

Difficoltà d'Attrezzo (DA)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG.

Degli elementi DA: **min.2** dovranno essere realizzati con Elementi Attrezzo Fondamentali differenti.

Gli elementi DA saranno valutati in ordine di esecuzione, gli elementi in esubero saranno annullati (nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzati a livello esecutivo.

NB: i criteri **DB** possono essere inseriti in base al numero massimo consentito per ogni esercizio, valutati in ordine di esecuzione

Combinazione di Passi di Danza (S)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 per le relative Specifiche e Valutazione.
Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara.

Passi di danza, coreografati secondo il carattere, il ritmo, il tempo e gli accenti della musica, che mostrino minimo 2 modalità di spostamento (varie e differenti, in armonia con lo stile specifico della musica e il carattere dei movimenti) con maneggio dell'attrezzo, eseguiti con durata minimo di 8 secondi (dal primo movimento di danza).
Una serie di passi di carattere eseguiti per meno di 8 secondi, a causa della struttura della composizione o per la presenza di elementi di DA che interrompono il carattere del movimento, non sono validi come Combinazione di Passi di Danza.
Possono essere incluse DB che hanno la loro base nella danza tradizionale (come il salto "cabriole" e l'equilibrio "passé", ecc.) e valore di 0.10.

NB: durante la combinazione di passi di danza **non** si possono eseguire:

- Grandi lanci
- Elementi pre-acrobatici
- Rischi
- L'intera combinazione eseguita al suolo

ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA

- Le DB per essere valide devono essere eseguite correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia: la DB di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della DB.
- Deve essere presente minimo 1 DB di ciascun Gruppo corporeo, eseguita simultaneamente o in successione molto rapida, da tutte le ginnaste.
- È autorizzata l'esecuzione simultanea di max 2 DB differenti, in caso contrario, la DB non sarà valida. Nell'esercizio di Coppia le 2 DB differenti devono appartenere allo stesso Gruppo Corporeo.
- Nell'esercizio collettivo della Squadra Allieve Gold 1-2-3, in cui è specificato un numero prestabilito di DB, gli esuberi non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine di esecuzione.

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

NB: Vedere Individuale per Richieste e Valutazione DB.

NB: Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non-Fondamentali.

Per la Combinazione di Passi di danza S sono richiesti:
• stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
• stessi o differenti Passi di danza dai sottogruppi

NB: Nella Combinazione di Passi di Danza dell'esercizio collettivo C.L. Squadra Allieve 1-2-3, si possono inserire unicamente Collaborazioni C1

NB: Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di Danza S

Elementi dinamici di Rotazione (R)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.
(Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R).

Per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'Insieme o la Coppia.

Per gli esercizi di Coppia, il R può essere eseguito:

- Simultaneamente: le due ginnaste nella stessa direzione
- In rapida successione: ogni ginnasta può usare una diversa direzione

Difficoltà con Scambio (DE)

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG.

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

NB – Campionato **Squadra Allieve 1-2-3** e Campionato **Insieme Allieve**:

- Scambio valido solo con lancio medio/alto, lungo o grande (NO Boomerang):
  - Lancio **medio/alto**: 1 o 2 volte l'altezza della ginnasta
  e/o
  - Lancio **lungo**: 6/8 metri, misurato al momento del lancio e/o al momento della ripresa

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

→ Criterio **"grande lancio"** (+0.20) = Lancio medio/alto + distanza 6/8 metri

Difficoltà con Collaborazione (DC)

La collaborazione è un lavoro di cooperazione dove ciascuna ginnasta entra in relazione con una o più compagne. Tutte le ginnaste devono partecipare all'azione(i) di Collaborazione, anche se con ruoli differenti, altrimenti la collaborazione non è valida.

Fare riferimento al CdP 2022-2024 relativamente a Requisiti, Validità e Tavola delle Collaborazioni con attrezzi per il Campionato di Insieme (allieve, Giovanile e Open).
Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PTG.

Per il Campionato di Squadra Allieve 1-2-3 e l'esercizio di Coppia della Specialità, fare riferimento alle tabelle sotto.

Gli elementi di collaborazione per il **Corpo Libero Collettivo** sono:

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				Collaborazioni semplici: • valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste (sollevamento, appoggio senza superamento etc.) • I legamenti o contatti espressivi tra le ginnaste hanno valore artistico per l'unità della composizione, la relazione musica/movimento o come varietà di tipi di lavoro collettivo. • È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.
	C2			Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione: • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna
		C3		Collaborazioni con passaggi sopra, sotto, attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione: • l'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne • tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i) • il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Nel Corpo Libero Collettivo:

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

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

- Elementi Pre-Acrobatici (13 gruppi)
- Rotazioni Verticali (5 gruppi)
- DB con rotazione di 360° o più (CdP #4.8.4.)

Collaborazioni con attrezzi per esercizi di Coppia della Squadra Allieve 1 e 2; Coppia di Specialità

0,10	0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
CC			Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi: • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
	C↗		Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta: • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
	C↓		Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta: • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa.

Note per C↗ e C↓:

- Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata")
- Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C↓. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione.
- C↗ o C↓ possono essere inseriti in un esercizio per totale massimo di 3. Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR
  (C↗ CR = 1 Collaborazione / C↓ CR = 1 collaborazione).

Il loro valore base è sempre 0.20.

0,10	0,20	0,30	Tipi di Collaborazione
	CR (1 ginn.)		Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: • un elemento corporeo dinamico con rotazione **sotto il volo** dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.

NB: per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): ogni gruppo di elementi Pre-Acrobatici può essere eseguito una sola volta; se eseguito al suolo o con il supporto della(e) compagna(e)/sulla(e) compagna(e), sono considerati elementi differenti.

NB: Per le collaborazioni del **Campionato Squadra Allieve 1-2-3 e Campionato Insieme Allieve** è valido il lancio **medio/alto – lungo** (6/8 metri) - **grande**

Criteri aggiuntivi per le Collaborazioni con attrezzi: esercizi di Coppia Squadra Allieve 1 e 2; Coppia di Specialità

Simbolo	Ogni criterio + 0.10, una volta per CC (può essere eseguito da 1 o entrambe le ginnaste, oppure 1 criterio per ciascuna ginnasta)
⊗	Fuori dal campo visivo
⫩	Senza l'aiuto delle mani

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per C↗ + 0.10 per lancio
⊗	Lancio di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
⫩	Lancio di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
⫽	Lancio di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteri Aggiuntivi per C⇊ + 0.10 sulla ripresa
⊗	Ripresa di uno/più attrezzi fuori dal campo visivo
⫩	Ripresa di uno/più attrezzi senza l'aiuto delle mani
⫽	Ripresa di uno/più attrezzi sotto la gamba(e)

Simbolo	Criteri per ciascuna ginnasta che esegue l'azione principale: +0.10, una volta per CR
CR2 o CR3	Per ogni ulteriore ginnasta che esegue l'azione principale
Nota	Le ginnaste che eseguono l'azione principale devono eseguire rotazione(i) identiche simultaneamente o in rapida successione, per essere valide e ogni ginnasta che esegue l'azione principale deve riprendere un attrezzo

Simbolo	Criteri solo per CR (ginnasta(e) che esegue l'azione principale)
Serie + 0.20 (indipendentemente dal numero di ginnaste)	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

Simbolo	Criteri Generali durante il lancio o la ripresa dell'attrezzo: + 0.10, una volta per CR
	Fuori dal campo visivo per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Senza l'aiuto delle mani per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Sotto la gamba/le gambe per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della collaborazione
	Ripresa con un lungo rotolamento su minimo 2 segmenti corporei, per la(e) ginnasta(e) che esegue l'azione principale della Collaborazione
Nota	Quando la ginnasta che esegue l'azione principale è aiutata da una compagna nell'esecuzione del lancio o della ripresa con criteri, entrambe le ginnaste devono eseguire il criterio affinché sia valido.

Simbolo	Criteri Generali sotto il volo dell'attrezzo: +0.10, una volta per CR
	**Passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o ginnasta, una volta** è possibile effettuarlo con l'aiuto della compagna e/o l'attrezzo: - appoggio attivo sulla compagna o sull'attrezzo(i) o il sollevamento da parte della compagna e/o attrezzo(i) <u>Passaggio **sopra** un ostacolo</u>: Quando l'ostacolo è l'**attrezzo**: • l'attrezzo deve essere sollevato almeno all'altezza del ginocchio della ginnasta in piedi, in una posizione fissata, o • l'attrezzo si muove liberamente al suolo Quando l'ostacolo è la **ginnasta**: • Passaggio sopra il centro della ginnasta (ad es. in piedi, in ginocchio, sdraiata) <u>Passaggio **sotto** un ostacolo:</u> • sotto l'attrezzo(i) tenuto dalla compagna • sotto la compagna <u>Passaggio **attraverso**: attrezzo(i) o ginnasta</u>

Simbolo	Criterio Specifico sotto il volo dell'attrezzo: +0.30, una volta per CR
	Passaggio attraverso l'attrezzo della compagna sotto il suo volo (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa) e ripresa dell'attrezzo in volo dall'altra ginnasta

Negli esercizi collettivo e di coppia della Squadra Allieve Gold 1-2-3, negli esercizi di Coppia della Specialità, **nell'Insieme Allieve, Giovanile e Open**, le Collaborazioni:

- saranno valutate secondo l'ordine di esecuzione. Eventuali collaborazioni in esubero saranno annullate (Nessuna penalità) e in presenza di falli tecnici penalizzate a livello esecutivo.
- non sono obbligatorie le Collaborazioni con Sollevamento (CL).
- Collaborazioni obbligatorie per **Insieme Allieve e Insieme Giovanile**: min.3 CC + min.2 CR + min.2  o 
- Collaborazioni obbligatorie per **Insieme Open** (CdP 2022-2024): min.3 CC + min. 3 CR + min. 3  o 

Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2022-2024

ARTISTICO (A)

Punteggio di Artistico (A): punti 10.00.

ESECUZIONE (E)

Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00.

NB: Esercizi collettivi (corpo libero, 5 palle, coppia cerchi e coppia palle): i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di Squadra del CdP 2022-2024.

PENALITÀ GARE ALLIEVE

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

Primo Sottogruppo Giudici-D (DB)

Difficoltà		Penalità **0,30**
Difficoltà corporee **(DB)**		- Assenza del numero minimo richiesto di difficoltà corporee - Numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante)
Se la DB è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la DB, la Difficoltà ripetuta non è valida (**nessuna penalità**).		
Nella SQ.Allieve A1-A2-A3 (eccetto Individuale A1) non è possibile inserire Difficoltà Corporee Combinate. Se presenti, saranno valutate come DB isolate (**nessuna penalità**)		
Elementi Dinamici di Rotazione **(R)**		Ogni difficoltà obbligatoria mancante
Equilibrio "Tour Lent"	massimo 1 in relevé o sulla pianta del piede	Più di 1 Equilibrio "Tour Lent"
Onde totali del corpo **(W)**		Penalità per ogni onda **(W)** mancante
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione		Ogni difficoltà obbligatoria mancante

Secondo sottogruppo Giudici-D (DA)

Difficoltà		Penalità **0,30**
Difficoltà d'Attrezzo **(DA):** (in ordine di esecuzione)		Ogni difficoltà obbligatoria mancante
Elementi Fondamentali/Specifici d'Attrezzo		Per ogni elemento mancante
Collaborazioni		Numero minimo richiesto di Collaborazioni (penalità per ogni collaborazione mancante)

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

Artistico (A)

Falli Artistici	Penalità **0,10**	Penalità **0,50**
Combinazione passi di danza		Ogni combinazione obbligatoria mancante

NB. Artistico – Allieve esercizi collettivo e di coppia, Insieme Allieve: i falli artistici si riferiscono ai falli di Insieme del CdP 2022-2024, con l'eccezione dell'esigenza di 2 cambi dinamici e 1 effetto corpo/attrezzo (Corpo libero solo effetto del corpo)

GARE GOLD JUNIOR – SENIOR

ESERCIZI INDIVIDUALI
ESERCIZIO DI INSIEME

- Fare riferimento al CdP 2022-2024 e Annessi.
- Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.
- Per le Penalità fare riferimento alle Tabelle del CdP 2022-2024

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

Promemoria INSIEME ALLIEVE / GIOVANILE / OPEN

ALLIEVE	GIOVANILE	OPEN
3 DB **1 salto, 1 eq., 1 rot.** **NO COMBINATE**	**MIN 3 DB** **1 salto, 1 eq., 1 rot.** **NO COMBINATE** } **MAX 8**	**MIN 4 DB** **1 salto, 1 eq., 1 rot.** **MAX 1 COMBINATA** } **MAX 10**
3 DE	**MIN 3 DE**	**MIN 4 DE**
MAX 10 DC MIN 3 CC MIN 2 CR MIN 2 C↗ o C⇊ MAX 2VV CR+ C↗ o C⇊ NON RICHIESTO IL CL	MAX 15 DC MIN 3 CC MIN 2 CR MIN 2 C↗ o C⇊ MAX 2VV CR+C↗ o C⇊ NON RICHIESTO IL CL	MAX 18 DC MIN 3 CC MIN 3 CR MIN 3 C↗ o C⇊ MAX 3VV CR+ C↗ o C⇊ NON RICHIESTO IL CL