



1. FASCIA D'APPARTENENZA:

<u>2020</u>
Pulcine 2013 e successivi
Allieve A1 2011-2012
Allieve A2: 2010
Allieve A3: 2009
Allieve A4: 2008
Open: 2007 e precedenti

2. SUDDIVISIONE LIVELLI:

Per ogni tipo di campionato è prevista una **competizione individuale** e una **competizione d'insieme** nelle modalità più avanti specificate. E' prevista una divisione in 4 livelli

- **BASIC** riservato alle ginnaste che NON hanno mai preso parte a campionati federali; sono escluse le partecipanti al CTR Sicilia FGI Baby
- **PROMO** riservato alle ginnaste che hanno preso parte o parteciperanno ai campionati Silver LA-LB-LC nel 2020, suddivise nelle 3 categorie Promo A -Promo B - Promo C; sono escluse le partecipanti al CTR Sicilia FGI Baby
- **ELITE** riservato alle ginnaste che hanno preso parte o parteciperanno ai campionati Silver LD-LE nel 2020, alle ginnaste che hanno preso parte o parteciperanno ai campionati Silver PT Young nel 2020 e alle partecipanti al CTR Sicilia FGI Baby
- **AGO** riservato alle ginnaste che hanno preso parte alle competizioni del settore Gold o in preparazione per l'anno 2020

3. ISCRIZIONI E MODALITA' DI ADESIONE:

Per tutti i campionati il numero massimo delle iscrizioni sarà definito in circolare di volta in volta.

E' permesso il passaggio di un'atleta da categoria inferiore ad una categoria superiore per gli esercizi collettivi ma non viceversa. Saranno previste classifiche "Corpo Libero" e classifiche "Attrezzo" per ogni fascia. Le varie manifestazioni saranno giudicate da giudici ACSI e/o F.G.I. Le decisioni ed i provvedimenti adottati dal Comitato Organizzatore ACSI, in merito all'andamento della gara o al risultato finale della stessa (punteggi, designazione giudici, ecc.) sono inappellabili. Non sono ammessi ricorsi. Eventuali sanzioni disciplinari potranno essere adottate nei confronti dei tecnici, dirigenti, ginnaste e società che dovessero avere un comportamento poco consono all'etica sportiva e/o irrispettosi dei Regolamenti. Per quanto non contemplato si fa riferimento alle Norme Tecniche FGI e ai Programmi Tecnici Silver e Gold FGI 2020. Si fa presente che il Comitato organizzatore si riserva la possibilità di accorpate le fasce d'appartenenza nel caso in cui non si raggiunga almeno il podio all'interno della singola fascia.

4. MUSICHE E DURATA ESERCIZI:

La durata degli esercizi individuali per i livelli **PROMO** e **BASIC** è compresa tra **30'' e 1'**. La durata degli esercizi individuali per il livello **ELITE** e **AGO** è compresa tra **1'15 e 1'30''**

La durata per gli esercizi d'insieme per i livelli **PROMO** e **BASIC** è compresa tra **30'' e 1'30''**. La durata degli esercizi d'insieme per il livello **ELITE** e **AGO** è compresa tra **1'15 e 2'30''**

Ogni società dovrà consegnare i cd con le musiche delle proprie ginnaste seguendo l'ordine di lavoro previsto o inviare la traccia via mail secondo modalità indicate dalla segreteria. Il cd o la traccia musicale inviata deve avere in evidenza il nome della ginnasta o del gruppo, la società e l'attrezzo. Ogni esercizio deve avere il proprio cd. Una traccia per Cd. In caso di guasto tecnico si ricorda alle società di predisporre un cd di riserva o di inserire la traccia su un supporto USB.

E' possibile usare la musica con parole per:

- Esercizio individuale
- Ciascuno dei due esercizi collettivi (corpo libero- attrezzo)

5. SCELTA DEGLI ESERCIZI:

Ogni ginnasta può eseguire **MASSIMO** tre esercizi:

Un esercizio individuale a scelta tra Corpo libero o attrezzo;

Uno o due esercizi a scelta tra Collettivo a Corpo libero o Collettivo con Attrezzi;

Nota:

La ginnasta può partecipare ai due esercizi collettivi e non all'individuale oppure solo all'esercizio individuale e non al collettivo oppure a tutti e tre gli esercizi.

Ogni ginnasta può presentare SOLO un individuale e fino a due collettivi per un MAX di 3 esercizi.

La scelta degli attrezzi per il collettivo è libera, possono essere uguali o anche diversi (massimo due attrezzi) purchè il numero degli attrezzi usati corrisponda al numero delle ginnaste componenti la squadra.

6. COMPOSIZIONE DEL PUNTEGGIO:

- COMPOSIZIONE (C)

Questa voce è composta dalla difficoltà D :

1- difficoltà corporee (BD) + combinazioni di passi ritmici (S)

2-elementi dinamici di rotazione (R) + difficoltà d'attrezzo (AD) + elementi imposti preacrobatica/d'attrezzo (Bonus) + serie di preacrobatiche (P) (solo per i livelli Basic)

- ESECUZIONE (E)

Questa voce è composta dalle penalizzazioni a livello Esecutivo e Artistico

Si ricorda che la giudice D applicerà le seguenti penalità:

0.30 (ogni volta per corpo e/o attrezzo) - Per ogni superamento del bordo della pedana di un attrezzo o di uno o due piedi o di una qualsiasi parte del corpo toccando il suolo al di fuori dell'area specifica o ogni attrezzo che esce dalla pedana e ritorna da solo

0.30 (una volta per esercizio) - Abbigliamento della ginnasta individualista e della squadra non conforme alle regole, per distintivo societario assente o non conforme alle norme ufficiali

0.50 - Per utilizzazione non autorizzata dell'attrezzo di riserva (l'attrezzo "originale" è ancora in pedana)

0.50 - Per musica non conforme alle regole (clacson, sirene, applausi, insulti, etc..)

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALI BASIC

COMPOSIZIONE (C)

1- DIFFICOLTA' CORPOREE

Negli esercizi devono essere presenti **3** difficoltà di corpo, valore MAX 0,10.

Categoria	GRUPPI CORPOREI (GC) per corpo libero / tutti gli attrezzi
Pulcine, Allieve, Open	Min.1 difficoltà per ogni GC (salti-pivot-equilibri) Min 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza con attrezzo sempre in movimento, e coordinato con un elemento attrezzo) valore 0.30 Serie Preacrobatiche (P) valore imposto 0.50 (Per gli esercizi a corpo libero) Elemento imposto preacrobatica/attrezzo (Bonus): 0.50 AD: no min., max 1 (0.20-0.30-0.40) R: no min., max 1 valore imposto 0.50

1- ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico;

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti:

Corpo Libero: Capovolta avanti.

Fune: Serie 4 saltelli avanti sul posto piedi uniti consecutivi.

Cerchio: rotazioni del cerchio libere al suolo (prillo al suolo senza contatto con la ginnasta) con movimento libero della ginnasta durante l'azione e ripresa.

Palla: Rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

Clavette: serie di piccoli lanci (una rotazione della clavetta) in decalage (mano destra e poi mano sinistra)

Nastro: 4 circonduzioni sul piano sagittale.

Rischio (per tutti gli attrezzi):

lancio da fermi e ripresa. (nel caso della fune il lancio può essere effettuato con la fune annodata, nella palla la ripresa può essere effettuata a due mani, per le clavette è da considerarsi valido il lancio della singola clavetta; per il nastro boomerang al suolo)

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALI PROMO

COMPOSIZIONE (C)

1- DIFFICOLTA' CORPOREE

PROMO A

Negli esercizi devono essere presenti **3** difficoltà di corpo, dal valore max di 0,10

Categoria	GRUPPI CORPOREI (GC) per corpo libero / tutti gli attrezzi
Pulcine, Allieve, Open	Min.1 difficoltà per ogni GC (salti-pivot-equilibri) Min 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza con attrezzo sempre in movimento, e coordinato con un elemento attrezzo) valore 0.30 Elemento imposto preacrobatica/attrezzo (Bonus): 0.30; AD: no min., max 1 (0.20-0.30-0.40) R: no min., max 1 valore imposto 0.30

ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti:

Corpo Libero: capovolta avanti

Fune: 4 saltelli alternati con giro inverso della fune

Cerchio: 4 saltelli con attraversamenti del cerchio che gira per dietro, piedi uniti, gambe piegate raccolte

Palla: rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

Clavette: piccolo lancio delle due clavette simultaneo (una rotazione delle clavette)

Nastro: serie di attraversamenti all'interno del disegno del nastro

Rischio (per tutti gli attrezzi):

lancio da fermi, chassè e ripresa. (nel caso della fune il lancio può essere effettuato con la fune annodata, nella palla la ripresa deve essere effettuata con una mano, per le clavette è da considerarsi valido il lancio della singola clavetta; per il nastro è valido anche il lancio boomerang in volo)

PROMO B

Negli esercizi devono essere presenti **3** difficoltà di corpo, dal valore compreso tra lo 0,10 e lo 0,20.

Categoria	GRUPPI CORPOREI (GC) per corpo libero / tutti gli attrezzi
Pulcine, Allieve, Open	Min.1 difficoltà per ogni GC (salti-pivot-equilibri) Min 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza con attrezzo sempre in movimento, e coordinato con un elemento attrezzo) valore 0.30 Elemento imposto preacrobatica/attrezzo (Bonus): 0.30; AD: no min., max 1 (0.20-0.30-0.40) R: no min., max 1 valore imposto 0.30

ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico;

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti:

Corpo Libero: Ruota

Fune: Serie 4 saltelli avanti alternati e 4 saltelli a piedi uniti sul posto

Cerchio: rotolamento ritornato libero con movimento corporeo durante l'azione

Palla: rotolamento sul piano frontale (valido anche con braccia semi aperte).

Clavette: piccolo lancio delle due clavette simultaneo (una rotazione delle clavette)

Nastro: serie di attraversamenti all'interno del disegno del nastro oppure échappe (piano e ripresa liberi)

Rischio (per tutti gli attrezzi):

lancio dell'attrezzo, una rotazione con perdita di contatto visivo, ripresa dell'attrezzo (no rotazione aggiuntiva a seguito. La giudice deve distinguere chiaramente il R con una singola rotazione)

PROMO C

Negli esercizi devono essere presenti **3** difficoltà di corpo, dal valore compreso tra lo 0,10 e lo 0,30.

Categoria	GRUPPI CORPOREI (GC) per corpo libero / tutti gli attrezzi
Pulcine, Allieve, Open	Min.1 difficoltà per ogni GC (salti-pivot-equilibri) Min 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza con attrezzo sempre in movimento, e coordinato con un elemento attrezzo) valore 0.30 Elemento imposto preacrobatica/attrezzo (Bonus): 0.30; AD: no min., max 1 (0.20-0.30-0.40) R: no min., max 1 valore imposto 0.30

ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico;

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti:

Corpo Libero: Ruota sui gomiti oppure Rovesciata avanti.

Fune: 4 saltelli piedi uniti con giro inverso della fune

Cerchio: Piccolo-medio/alto lancio ribaltato avanti dal saltello/i attraversando il Cerchio che gira per dietro

Palla: Rotolamento sul piano frontale, petto braccia o viceversa.

Clavette: serie di moulinets sul piano frontale sopra il capo

Nastro: échappe (piano e ripresa liberi)

Rischio (per tutti gli attrezzi):

Lancio dell'attrezzo, due rotazioni o più, libere (uguali o differenti), ripresa dell'attrezzo (premiato artisticamente)

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALI ELITE

COMPOSIZIONE (C)

1- DIFFICOLTA' CORPOREE

Negli esercizi possono essere presenti dalle **3** alle **6** difficoltà di corpo del più alto valore riscontrate nell'esercizio.

Categoria	GRUPPI CORPOREI (GC) per corpo libero / tutti gli attrezzi
Pulcine, Allieve, OPEN	Min 1 difficoltà per ogni GC (salti-pivot-equilibri) Min 1 serie di passi ritmici (8 secondi di passi di danza coordinati con almeno 1 gruppo tecnico d'attrezzo) valore 0.30 Elemento imposto preacrobatica/attrezzo (Bonus): 0.30; AD: min. 1 (0.20-0.30-0.40) R: no min- Max 4 valore imposto 0.30

1- ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico;

2- il livello delle difficoltà è libero per tutte le fasce

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti:

Corpo Libero: Saute plongé o Rovesciata Dietro oppure serie preacrobatica di capovolta+ruota o capovolta+rovesciata;

Fune: serie di saltelli con rotazione del corpo e giro inverso della fune oppure échappe con spirale

Cerchio: lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori

Palla: Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori oppure figura ad otto con ampio movimento del busto per fuori

Clavette: Movimento asimmetrico con circonduzione sul piano sagittale e piccoli giri sul piano trasverso oppure serie di moulinets in decalage su piano frontale descrivendo una semicirconduzione

Nastro: lancio boomerang al suolo/in volo e richiamo libero

Rischio (per tutti gli attrezzi):

lancio con Minimo 2 rotazioni del corpo, senza interruzione, intorno ad un qualsiasi asse durante il lancio, il volo o la ripresa dell'attrezzo con:

- Perdita del controllo visivo dell'attrezzo
- Con o senza passaggio al suolo
- Ripresa dell'attrezzo durante o alla fine della(e) rotazione(i).

PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALI AGO

COMPOSIZIONE (C)

1- DIFFICOLTA' CORPOREE

Negli esercizi possono essere presenti dalle **3** alle **6** difficoltà di corpo per la categoria Allieve A1-A2-A3, dalle **3** alle **7** difficoltà di corpo per la categoria Allieve A4 e dalle **3** alle **9** difficoltà di corpo per la categoria OPEN del più alto valore riscontrate nell'esercizio.

Categoria	GRUPPI CORPOREI (GC) per corpo libero / tutti gli attrezzi
ALLIEVE A1-A2 (corpo libero-fune-palla)	Min 1 difficoltà per ogni GC (salti-pivot-equilibri) Min 2 serie di passi ritmici (8 secondi di passi di danza coordinati con almeno 1 gruppo tecnico d'attrezzo) valore 0.30 Elemento imposto difficoltà imposta/attrezzo (Bonus): 0.30; AD: min. 1 max 4 (0.20-0.30-0.40) R: Min 1 Max 2 valore imposto 0.50
ALLIEVE A3-A4 (cerchio-clavette-nastro)	Min 1 difficoltà per ogni GC (salti-pivot-equilibri) Min 2 serie di passi ritmici (8 secondi di passi di danza coordinati con almeno 1 gruppo tecnico d'attrezzo) valore 0.30 Elemento imposto preacrobatica/attrezzo (Bonus): 0.30; AD: min. 1 max 4 (0.20-0.30-0.40) R: Min 1 Max 3 valore imposto 0.50
OPEN (fune-cerchio-palla-clavette-nastro)	Min 1 difficoltà per ogni GC (salti-pivot-equilibri) Min serie di passi ritmici (8 secondi di passi di danza coordinati con almeno 1 gruppo tecnico d'attrezzo) valore 0.30 AD: min. 1 max 4 (0.20-0.30-0.40) R: Min 1 Max 5 valore imposto 0.50

1- ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico;

2- il livello delle difficoltà è libero per tutte le fasce

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti (solo per le categorie allieve):

Corpo Libero: salto enjambé e pivot attitude

Fune: medio-grande lancio della fune tesa (preparazione libera), almeno un giro in volo

Cerchio: da medio-grande lancio sagittale, rilancio prillato immediato con la mano, ripresa libera

Palla: Lungo rotolamento sul piano frontale sulle braccia tese fuori, posizione libera

Clavette: medio-grande lancio doppio (no cascata-asimmetrico, clavette incastrate), ripresa libera

Nastro: medio-grande lancio per avanti (no boomerang)

Rischio (per tutti gli attrezzi):

lancio con Minimo 2 rotazioni del corpo, senza interruzione, intorno ad un qualsiasi asse durante il lancio, il volo o la ripresa dell'attrezzo con:

• Perdita del controllo visivo dell'attrezzo; • Con o senza passaggio al suolo; • Ripresa dell'attrezzo durante o alla fine della(e) rotazione(i).

NOTE e SPECIFICHE Livelli BASIC-PROMO-ELITE-AGO:

Non è possibile ripetere lo stesso difficoltà corporea. Per ogni esercizio il Giudice D riconoscerà in ordine cronologico le difficoltà che le ginnaste eseguiranno durante l'esercizio.

Serie Preacrobatiche (P): serie dinamica di minimo 3 elementi preacrobatici consecutivi senza interruzione, uguali o diversi, in piedi o al suolo o mista (valide solo per il Corpo Libero Livello Basic)

Combinazione Passi ritmici (S): passi di danza continui e collegati (da balli, folklore, danza moderna, ecc.) che mostrino differenti tipi di movimenti ritmici, con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione ed eseguiti:

- Con una durata minima di 6/8 secondi in accordo con il tempo e il ritmo della musica, trasmettendo il carattere della musica e la reazione emotiva ad essa attraverso il corpo e i movimenti dell'attrezzo
- I passi di danza devono essere variati, eseguiti con differenti livelli, in differenti direzioni e con differenti velocità e modalità di movimento in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica.
- I passaggi da un movimento all'altro devono essere logici e collegati in modo scorrevole, senza soste inutili o movimenti preparatori prolungati, in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica.
- Con spostamento parziale o completo
- Con minimo 1 gruppo Fondamentale attrezzo

Rischio: Eventuali cambi di livello, asse, ripresa o lancio non cambiano il valore, ma saranno considerati nella valutazione della composizione artistica dell'esercizio.

AD Difficoltà d'Attrezzo: Una tecnica particolarmente difficile di coordinazione tra l'attrezzo e il corpo o un interessante o innovativo uso dell'attrezzo costituita da minimo 1 Base + minimo 2 criteri o 2 basi + 1 criterio. Può essere eseguita in maniera isolata, su una BD (difficoltà di corpo) o durante una combinazione di passi (purchè senza elementi preacrobatici o tour plongè). L'AD si intende valida se eseguita senza gravi falli tecnici (la base o i criteri non sono eseguiti secondo la loro definizione; perdita totale di equilibrio con caduta; Grave alterazione della tecnica di base d'attrezzo)

CARATTERISTICHE DI BASE DEI GRUPPI CORPOREI OBBLIGATORI (D)

SALTI

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.
- Coordinati con minimo 1 elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali.

Un salto senza un'altezza sufficiente a realizzare la forma fissata e ben definita non sarà valido come difficoltà e sarà penalizzato dall'Esecuzione

I salti non coordinati con minimo 1 elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali, non sarà valido come Difficoltà di salto

La ripetizione di salti con la stessa forma non è valida se non nel caso di una serie. (esempi: Stessa forma: stacco con uno o due piedi se non diversamente indicato nella tabella, numero di giri durante il volo.)

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 conta come una Difficoltà ed è valutato singolarmente.

In tutte le difficoltà di salto con anello (boucle), il piede o un altro segmento della gamba dovrebbe essere vicino alla testa (posizione di boucle chiuso, è richiesto toccare). In tutte le difficoltà di salto con flessione del busto dietro, la testa deve essere vicino a una parte della gamba (è richiesto toccare). La rotazione di tutto il corpo durante il volo viene valutata dopo lo stacco dal suolo del piede/dei piedi e prima dell'arrivo al suolo.

EQUILIBRI

Ci sono 3 tipi di Difficoltà di Equilibrio

- A. Equilibri sul piede: in relevé o a piede piatto
- B. Equilibri su altre parti del corpo
- C. Equilibri dinamici

A. Equilibri sul piede

- 1. devono essere eseguiti sull'avampiede (relevé) o a piede piatto.
- 2. forma definita e chiaramente fissata per minimo 1 secondo, con una posizione di arresto, minimo 1 elemento Tecnico d'Attrezzo eseguito in accordo alla definizione.
- 3. se la forma è ben definita e l'elemento attrezzo è eseguito correttamente ma la posizione di arresto è insufficiente, l'equilibrio è valido con una penalità di Esecuzione tecnica

B. Equilibri su altre parti del corpo

- 1. eseguiti su differenti parti del corpo
- 2. forma definita e chiara con una posizione tenuta

C. Equilibri dinamici

- 1. Eseguiti con movimenti fluidi e continui da una forma all'altra
- 2. Forma chiaramente definita: tutte le parti del corpo corrispondenti sono nella posizione corretta nello stesso istante

In tutte le difficoltà di equilibrio a boucle, il piede o un altro segmento della gamba deve essere vicino alla testa (posizione di boucle chiuso, è richiesto toccare). In tutte le difficoltà di equilibrio con il busto flesso indietro, la testa deve essere vicino ad una parte della gamba (è richiesto toccare)

Non è autorizzata l'esecuzione del "tour lent". Le ripetizioni di equilibri con la stessa forma non sono valide (eccetto all'interno del fouetté)

Gli equilibri sul piede possono essere in relevé o a piede piatto. Per il piede piatto, il valore è ridotto di 0,10 e il simbolo riportato dalla giudice deve includere una freccia verso il basso.

ROTAZIONI

Ci sono 2 tipi di Difficoltà di Rotazione

- A. Rotazioni sul piede: in relevé (Pivot) o a piede piatto
- B. Rotazioni su altre parti del corpo

Tutte le Difficoltà di rotazione devono avere le seguenti caratteristiche di base

- Minimo 360° di Rotazione di base con una forma fissata e ben definita (eccetto le Difficoltà di Rotazione del CdP che prevedono rotazioni di base 180°)

Nota: forma ben definita significa che la forma corretta presa dalla ginnasta è mantenuta fissata durante minimo una rotazione di base; la leggera deviazione nella forma = fallo di esecuzione. Se la forma non è riconoscibile o non è mantenuta affatto, la Difficoltà non è valida.

La rotazione sarà valutata in relazione al numero delle rotazioni eseguite. In caso di un'interruzione (saltello), saranno valide solo le rotazioni già eseguite prima dell'interruzione.

Le Rotazioni, per essere valide, devono essere coordinate con minimo 1 elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali in qualsiasi parte della rotazione

La gamba d'appoggio tesa o piegata non cambia il valore della Difficoltà.

La forma deve essere raggiunta prima della fine della minima rotazione di base.

In tutte le Difficoltà di Rotazione a boucle, o con flessione del busto indietro, la testa deve essere vicina ad una parte della gamba (posizione chiusa, è richiesto toccare).

Pivot con cambio di forma

- Conta come 1 Difficoltà
- Ciascuna forma eseguita in relevé
- Ciascuna forma inclusa nel Pivot deve avere la rotazione minima di base
- Il passaggio da una forma all'altra deve essere eseguito senza ripresa d'appoggio e il più direttamente possibile
- Con minimo 1 elemento tecnico Fondamentale specifico di ogni attrezzo e/o un elemento dei gruppi attrezzo Non Fondamentali durante qualsiasi componente della Difficoltà di Pivot.

Fouetté

- Conta come 1 Difficoltà
- 2 o più forme uguali o differenti collegate con l'appoggio del tallone
- 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'altra Rotazione Fouetté
- Durante ogni serie di due Fouetté è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non fondamentale

Tour Plongé

- Conta come 1 Difficoltà, 2 o più forme identiche collegate con o senza ripresa d'appoggio (0,10 per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360°)
- Durante ogni due Tour plongé è richiesto un differente elemento tecnico d'attrezzo Fondamentale o Non fondamentale.

Pivot con cambio di livello della ginnasta (appoggio su gamba piegata progressivamente o/e ritorno nella posizione tesa):

la giudice aggiungerà il valore 0.10 alla posizione di partenza della rotazione e una freccia accanto al simbolo.

Per ogni rotazione aggiuntiva per ogni rotazione aggiuntiva a quella di base di 360°:

per i pivot con valore di base 0,10 o a piede piatto o su un'altra parte del corpo: + 0,10

Per ogni rotazione aggiuntiva in relevé: + 0,20 (anche per quelli con base 180°)

2- GRUPPI TECNICI D'ATTREZZO

Per tutte le FASCE nei livelli Elite ed Ago è richiesta in ogni esercizio la presenza di tutti i gruppi tecnici d'attrezzo. (almeno 1 per gruppo). Riportati di seguito i gruppi tecnici per ogni attrezzo distinti in **gruppi Fondamentali** e Non fondamentali. I gruppi Fondamentali sono evidenziati in grassetto. Nelle categorie Basic e Promo non è richiesta la presenza di tutti i gruppi fondamentali, ma la varietà di maneggio sarà premiata artisticamente.

<p>FUNE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passaggio attraverso la fune aperta, o piegata in 2 o più, con tutto il corpo o una parte, che gira per avanti, indietro o laterale; anche con doppia rotazione della fune 2. Passaggio attraverso la fune con saltelli <ul style="list-style-type: none"> • una serie (min.3): la fune gira per avanti, indietro o laterale • Doppia rotazione della fune o fune piegata (min.1 saltello) 3. Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano 4. Abbandoni: <ul style="list-style-type: none"> • Echappè: Abbandono e ripresa di un capo della fune, con o senza rotazione • Spirali: Abbandono e rotazione libera di un capo della fune 5. Giri della fune tenuta dai capi 6. Maneggi e avvolgimenti 7. Piccoli, medi o grandi lanci/ripreses 	<p>CERCHIO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotolamento del cerchio su minimo 2 grandi suolo segmenti del corpo 2. Rotazioni: <ul style="list-style-type: none"> • Rotazione (min.1) del cerchio intorno alla mano • Rotazione libera (min.1) del cerchio intorno a una parte del corpo 3. Prilli <ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse tra le dita • Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse su una parte del corpo 4. Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte 5. Rotazione (min.1) del cerchio al suolo 6. Rotolamenti al suolo 7. Maneggi e superamenti 8. Piccoli, medi o grandi lanci/ripreses 	
<p>PALLA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) di piccoli palleggi (sotto il livello del ginocchio) • Un grande palleggio (sopra il livello del ginocchio) • rimbalzo visibile con una parte del corpo 2. Rotolamento della palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo 3. Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia 4. Ripresa della palla con una mano 5. Rovesciamenti e avvolgimenti 6. Rotolamenti al suolo o sulla palla 7. Piccoli, medi o grandi lanci/ripreses 	<p>CLAVETTE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Moulinet: minimo 4 piccoli cerchi delle clavette in décalage e alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio 2. Movimenti asimmetrici delle 2 clavette 3. Piccoli lanci delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza con rotazione e ripresa 4. Piccoli cerchi (min.1) con ambedue le clavette, simultanei o alternati, una clavetta per mano 5. Serie (min.3) di piccoli cerchi con 1 clavetta 6. Maneggi: <ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni libere e rotolamenti al suolo o su una parte del corpo • Battute (min 1) 7. Piccoli, medi o grandi lanci/ripreses 	<p>NASTRO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro 2. Spirali (4-5 anelli), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo 3. Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza, in volo o al suolo 4. Echappé: rotazione della bacchetta durante il suo volo, altezza piccola e media 5. "Boomerang": abbandono del nastro (la coda del nastro è tenuta) in volo o al suolo e ripresa 6. Maneggi e avvolgimenti 7. Rotolamenti della bacchetta al suolo o su una parte del corpo

È possibile eseguire le difficoltà di corpo con l'attrezzo tenuto in equilibrio instabile, cioè:

- su una superficie ridotta di un segmento del corpo (Eccezione: la mano aperta)
- con il rischio di perdita dell'attrezzo con o senza rotazione del corpo
- Attrezzo schiacciato con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita
- Attrezzo "appeso/sospeso" (appeso in sospensione libera dell'attrezzo in aria) con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo durante una rotazione corporea
- Posizione instabile differente per la palla tenuta in equilibrio sulla mano aperta durante una difficoltà di rotazione: il braccio deve essere chiaramente tenuto in posizioni differenti.
- Differente posizione di equilibrio instabile di una clavetta sull'altra, sulla parte dorsale/palmare della mano durante una difficoltà di rotazione: è necessario cambiare la posizione del braccio

Ogni esigenza mancante di difficoltà d'attrezzo (assenza dei gruppi fondamentali) è **penalizzata 0,20 dal giudice**

Esecuzione.

La mancanza di un elemento imposto preacrobatica/attrezzo è penalizzato **0,20 giudice Composizione.**

ESECUZIONE (E)

L'Esecuzione è composta da FALLI ARTISTICI e FALLI TECNICI con le penalizzazioni riportate di seguito.

1-Falli Artistici

Idea Guida – Carattere:

0,10 Un carattere definito è presente tra o durante la maggioranza (ma non tutti) degli elementi / movimenti di collegamento e dei Passi di Danza

0,30 Un carattere o uno stile definito non è completamente sviluppato nei Passi di Danza, che sono principalmente camminate, corse o saltelli sugli accenti senza riguardo allo specifico stile musicale. Un carattere definito è presente tra o durante alcuni elementi e movimenti di collegamento

0,50 Non esiste un carattere definito di movimento tra le Difficoltà, che sono presentate solo come una serie di Difficoltà senza uno stile di movimento collegato alla musica. Un carattere definito è presente solo durante le Combinazioni di Passi di Danza

0,70 I Passi di Danza; e movimenti di collegamento non hanno un carattere definito

Collegamenti:

0,10 Interruzione isolata (fino ad un max di 1,00 punto)

0,30 Posizione iniziale finale non giustificata; assenza di contatto all'inizio o alla fine dell'esercizio (fallo compositivo)

1,00 L'Intero esercizio è un insieme di elementi scollegati

Ritmo:

0,10 Interruzione isolata (fino ad un max di 1,00 punto)

0,30 Introduzione musicale senza movimento più lunga di 4 secondi

0,50 Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio

1,00 L'Intero esercizio è scollegato dal ritmo (musica di sottofondo)

Cambi Dinamici:

0,20 I movimenti della ginnasta non rispettano i cambi dinamici oppure la musica stessa è interamente monotona senza alcun cambio

Espressione Corporea:

0,10 Partecipazione insufficiente sia dei segmenti corporei sia del viso

0,20 Assenza di minimo 2 diverse onde del corpo (parziali o totali)

0,30 Movimenti segmentari, rigidi per l'intero esercizio

Varietà:

0,10 Varietà insufficiente nell'uso delle direzioni e traiettorie; movimenti eseguiti sullo stesso posto sulla pedana per lungo tempo; l'intera pedana non è utilizzata.

0,10 Varietà insufficiente nell'uso dei livelli e delle modalità di spostamento

0,10 Mancanza di varietà nei piani, direzioni, tipi di elementi d'attrezzo

0,30 Per ogni elemento d'attrezzo Fondamentale mancante

2-Falli TECNICI

Generalità:

0,10 Movimento incompleto o mancanza di ampiezza nelle forme dei salti, degli equilibri e delle rotazioni
Spostamento senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo

Tecnica di Base:

0,10 Tenuta scorretta di un segmento corporeo durante un movimento corporeo (ogni volta), inclusa la posizione scorretta del piede e/o del ginocchio, gomito piegato, spalle sollevate, ecc; Perdita d'equilibrio: movimento supplementare senza spostamento

0,30 Posizione asimmetrica delle spalle e/o del busto durante una difficoltà corporea; Perdita d'equilibrio: movimento supplementare con spostamento

0,50 Perdita d'equilibrio con appoggio su una mano o entrambi o sull'attrezzo

0,70 Perdita totale d'equilibrio con caduta

Salti:

0,10 Arrivo pesante; Forma scorretta con piccola deviazione; Forma con piccolo movimento a kip

0,30 Arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo; Forma scorretta con media deviazione; Forma con medio movimento a kip

0,50 Forma scorretta con grave deviazione; Forma con grande movimento a kip

Equilibri:

0,10 Forma scorretta con piccola deviazione

0,30 Forma scorretta con media deviazione; Forma non tenuta per minimo 1 secondo

0,50 Forma scorretta con grave deviazione

Rotazioni:

0,10 Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé; Saltello(i) senza spostamento

0,30 Asse del corpo non verticale e terminare con un passo; Saltello(i) con spostamento

Preacrobatiche:

0,10 Arrivo pesante

0,30 Elemento pre-acrobatico/non pre-acrobatico con tecnica non autorizzata; Camminare in posizione verticale

Perdite d'Attrezzo:

0,50 Perdita e ripresa senza spostamento

0,70 Perdita e ripresa dopo 1-2 passi

1,00 Perdita e ripresa dopo 3 o più passi; Perdita fuori pedana (indipendentemente dalla distanza); perdita dell'attrezzo che non esce dalla pedana ed utilizzo dell'attrezzo di riserva; Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio

Tecnica d'attrezzo :

0,10 Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccez. per la Palla: riprese fuori dal campo visivo)

0,30 Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo; Ripresa scorretta con contatto involontario con il corpo; attrezzo statico

0,50 Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 2 o più passi/"Chassé" nel R

0,70 Attrezzo inutilizzabile

Fune:

0,10 Maneggio o ripresa scorretti: ampiezza, forma, piano di lavoro, la fune non tenuta ad ambedue i capi (ogni volta)

0,30 Perdita di un capo della fune senza interruzione nell'esercizio; Inciampo nella fune; Nodo senza interruzione nell'esercizio

0,50 Perdita di un capo della fune con interruzione nell'esercizio; Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio; Nodo con interruzione nell'esercizio

Cerchio:

0,10 Maneggio o ripresa scorretti: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni, rotazione irregolare sull'asse verticale (ogni volta); Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio; Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto; Rotolamento scorretto con rimbalzo; Slittamento sul braccio durante le rotazioni

0,30 Ripresa di un lancio: contatto con il braccio; Inciampo nel cerchio

Palla:

0,10 Maneggio scorretto: palla tenuta contro l'avambraccio ("afferrata") o visibilmente schiacciata tra le dita (ogni volta); Rotolamento sul corpo, involontariamente incompleto; Rotolamento scorretto con rimbalzo; Ripresa con aiuto involontario dell'altra mano (Eccezione: riprese fuori dal campo visivo)

Clavette:

0,10 Maneggio scorretto (movimento irregolare, braccia troppo aperte durante i moulinet, ecc.) (ogni volta); Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese; Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette, durante i movimenti asimmetrici

Nastro:

0,10 Alterazione del disegno eseguito dal nastro (serpentine e spirali non sufficientemente serrate, non della stessa altezza, ampiezza, ecc.) (ogni volta) Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecisi, bacchetta del nastro involontariamente tenuta al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta)

0,30 Avvolgimenti involontari intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione nell'esercizio Nodo senza interruzione nell'esercizio; La coda del nastro resta al suolo involontariamente durante l'esecuzione dei disegni, lanci, echappé, ecc (fino a 1 metro)

0,50 Nodo con interruzione nell'esercizio; La coda del nastro resta al suolo involontariamente durante l'esecuzione dei disegni, lanci, echappé, ecc (più di 1 metro)

PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI BASIC

COMPOSIZIONE (C)

1- DIFFICOLTA' CORPOREE

Categoria BASIC	NOTE TECNICHE	
Pulcine, Allieve, Open	Collettivo corpo libero (3 difficoltà valore 0.10)	Minimo 1 difficoltà per G.C. (salti, equilibri, rotazioni) valore 0.10 Min. 4 Collaborazioni C - C1 semplici: Contatti, superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0.10 - C2 complesse: Superamento con rovesciamento, salto e rovesciamento 0.30 Min 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza) valore 0.30 Elemento imposto Preacrobatica eseguita da tutte le ginnaste contemporaneamente valore 0.30

ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico.

All'interno del collettivo a corpo libero evono inoltre essere presenti almeno 4 **momenti di collaborazioni** diverse tra le ginnaste e **5 formazioni diverse**.

- Ogni esigenza mancante di difficoltà corporea è **penalizzata 0,20 dal giudice Composizione**
 - L'elemento di **Preacrobatica** per gli esercizi a collettivo a corpo libero deve essere chiaro ed eseguito simultaneamente da tutte le ginnaste (no canone). Se non è eseguito correttamente, l'esigenza è riconosciuta ma la giuria non può attribuirne il valore (no penalità)

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti:

Corpo Libero: capovolta avanti

PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI PROMO

COMPOSIZIONE (C)

2- DIFFICOLTA' CORPOREE

PROMO A

Categoria PROMO A	NOTE TECNICHE
Pulcine, Allieve, Open	Collettivo corpo libero (3 difficoltà valore 0.10) Minimo 1 difficoltà per G.C. (salti, equilibri, rotazioni) valore 0.10 Min. 4 Collaborazioni C - C1 semplici: Contatti, superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0.10 - C2 complesse: Superamento con rovesciamento, salto e rovesciamento 0.30 Min 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza) valore 0.30 Elemento imposto Preacrobatica eseguita da tutte le ginnaste contemporaneamente valore 0.30
	Successione Fune-Palla (4 difficoltà, 2 per ogni attrezzo valore 0.10) G.C. 1 salto alla fune+ 1 salto alla palla; 1 equilibrio e 1 rotazione (a scelta nella fune o nella palla) Min 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza coordinati con almeno 1 gruppo tecnico d'attrezzo) valore 0.30 Elemento imposto (fune o palla o entrambi) valore 0.30 No min Max 1 Rischio (eseguito nella fune o nella palla) valore 0.30

ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico. Non potranno essere inserite difficoltà di livello superiore al massimo consentito

All'interno del collettivo a corpo libero evono inoltre essere presenti almeno 4 **momenti di collaborazioni** diverse tra le ginnaste e **5 formazioni diverse**.

- Ogni esigenza mancante di difficoltà corporea è **penalizzata 0,20 dal giudice Composizione**
 - L'elemento di **Preacrobatica** per gli esercizi a collettivo a corpo libero deve essere chiaro ed eseguito simultaneamente da tutte le ginnaste (no canone). Se non è eseguito correttamente, l'esigenza è riconosciuta ma la giuria non può attribuirne il valore (no penalità)

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti:

Corpo Libero: capovolta avanti

Fune: serie 4 saltelli avanti alternati

Palla: Lungo rotolamento accompagnato dal petto sul braccio teso fuori

Rischio (per tutti gli attrezzi):

lancio da fermi, chassè e ripresa. (nel caso della fune il lancio può essere effettuato con la fune annodata, nella palla la ripresa la ripresa deve essere effettuata con una mano, per le clavette è da considerarsi valido il lancio della singola clavetta; per il nastro è valido anche il lancio boomerang in volo)

PROMO B

Categoria PROMO B	NOTE TECNICHE	
Pulcine, Allieve, Open	Collettivo corpo libero (3 difficoltà valore compreso tra 0.10-0.20)	Minimo 1 difficoltà per G.C. (salti, equilibri, rotazioni) valore compreso 0.10-0.20 Min. 4 Collaborazioni C - C1 semplici: Contatti, superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0.10 - C2 complesse: Superamento con rovesciamento, salto e rovesciamento 0.30 Min 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza) valore 0.30 Elemento imposto Preacrobatica eseguita da tutte le ginnaste contemporaneamente valore 0.30
	Coppia (scelta attrezzi libera, purchè uguali) (4 difficoltà, 2 di corpo con valore compreso tra 0.10-0.30 e 2 di scambio)	2 difficoltà a scelta tra i vari G.C. (salti-pivot-equilibri) valore compreso 0.10-0.30 2 scambi con lancio valore fisso 0.50 Minimo 2 Collaborazioni C - C1 senza lancio: 0.10 - C2 con lancio(anche solo una ginnasta che lancia): 0.30 Min 2 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza coordinati con almeno 1 gruppo tecnico d'attrezzo) valore 0.30 No min Max 1 Rischio (eseguito da tutte le ginnaste) valore 0.50

ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico. Non potranno essere inserite difficoltà di livello superiore al massimo consentito

All'interno del collettivo a corpo libero devono inoltre essere presenti almeno 4 **momenti di collaborazioni** diverse tra le ginnaste e **5 formazioni diverse**.

- Ogni esigenza mancante di difficoltà corporea è **penalizzata 0,20 dal giudice Composizione**

- L'elemento di **Preacrobatica** per gli esercizi a collettivo a corpo libero deve essere chiaro ed eseguito simultaneamente da tutte le ginnaste (no canone). Se non è eseguito correttamente, l'esigenza è riconosciuta ma la giuria non può attribuirne il valore (no penalità)

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti:

Corpo Libero: ruota

Rischio (per tutti gli attrezzi):

lancio dell'attrezzo, una rotazione con perdita di contatto visivo, ripresa dell'attrezzo (no rotazione aggiuntiva a seguito. La giudice deve distinguere chiaramente il R con una singola rotazione)

PROMO C

Categoria PROMO C	NOTE TECNICHE	
Pulcine, Allieve, Open	Collettivo corpo libero (3 difficoltà valore compreso 0.10-0.30)	Minimo 1 difficoltà per G.C. (salti, equilibri, rotazioni) valore compreso 0.10-0.30 Min. 4 Collaborazioni C - C1 semplici: Contatti, superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0.10 - C2 complesse: Superamento con rovesciamento, salto e rovesciamento 0.30 Min 1 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza) valore 0.30 Elemento imposto Preacrobatica eseguita da tutte le ginnaste contemporaneamente valore 0.30
	Collettivo Cerchi (3 difficoltà di corpo+ 3 scambi)	Min 1 difficoltà per G.C. (salti, equilibri, rotazioni) valore compreso 0.10-0.40 3 scambi con lancio valore fisso 0.50 Minimo 3 Collaborazioni C - C1 senza lancio: 0.10 - C2 con lancio (anche solo una ginnasta che lancia): 0.30 Min 2 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza coordinati con almeno 1 gruppo tecnico d'attrezzo) valore 0.30 No min Max 1 Rischio (eseguito da tutte le ginnaste) valore 0.50

Nota: Lo scambio ha valore invariato indipendentemente dall'esecuzione di eventuali criteri in lancio/ripresa; devono essere diversi per esigenze artistiche ma le modalità non influiscono sul valore della difficoltà.

Si ricorda che la durata della musica per l'esercizio collettivo con attrezzi è compresa tra 1.15 e 1.30, e che le ginnaste in pedana potranno essere da un minimo di 3 a un massimo di 8

ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico.

Devono inoltre essere presenti almeno 4 **momenti di collaborazioni** diverse tra le ginnaste e 5 **formazioni diverse**.

- Ogni scambio mancante è **penalizzato 0,50 dal giudice Composizione (ogni volta)**
- **modalità di scambio** non differente è **penalizzato 0,50 dal giudice Composizione (ogni volta)**
- Ogni esigenza mancante di collaborazione o formazione è **penalizzata 0,20 dal giudice Composizione**
- Ogni esigenza mancante di difficoltà corporea è **penalizzata 0,20 dal giudice Composizione**
 - La scelta della **Preacrobatica** per gli esercizi a collettivo a corpo libero è libera, purchè chiara ed eseguita da tutte le ginnaste

Elementi preacrobatici/d'attrezzo imposti:

Corpo Libero: ruota sui gomiti o rovesciata avanti

Rischio (per tutti gli attrezzi):

Lancio dell'attrezzo, due rotazioni o più, libere (uguali o differenti), ripresa dell'attrezzo (premiato artisticamente)

COMPOSIZIONE (C)

1- DIFFICOLTA' CORPOREE

Pulcine, Allieve, Open	Collettivo Attrezzi a scelta tra Cerchi (min. 3 max 8 ginnaste), 5 funi, 3cerchi+2palle o attrezzi misti (5 ginnaste) (3 difficoltà di corpo+3 scambi)	Minimo 1 difficoltà per G.C. (salti-pivot-equilibri) valore tra 0.10 a 0.50 3 scambi con lancio valore fisso 0.50 Minimo 4 Collaborazioni C - C1 senza lancio: 0.10 (CC) - C2 con lancio(C doppio lancio, c doppia ripresa, CR, CRR, CRRR): 0.30 Min 2 serie di passi ritmici (6-8 secondi di passi di danza coordinati con almeno 1 gruppo tecnico d'attrezzo) valore 0.30 Max 1 Rischio (eseguito da tutte le ginnaste) valore 0.50

Nota: Lo scambio ha valore invariato indipendentemente dall'esecuzione di eventuali criteri in lancio/ripresa; devono essere diversi per esigenze artistiche ma le modalità non influiscono sul valore della difficoltà.

1-ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico.

2- il livello delle difficoltà è libero per tutte le fasce

Devono inoltre essere presenti almeno 4 **momenti di collaborazioni** diverse tra le ginnaste e **5 formazioni diverse**.

- Ogni scambio mancante è **penalizzato 0,50 dal giudice Composizione (ogni volta)**

- **modalità di scambio** non differente è **penalizzato 0,50 dal giudice Composizione (ogni volta)**

- Ogni esigenza mancante di collaborazione o formazione è **penalizzata 0,20 dal giudice**

Composizione

- Ogni esigenza mancante di difficoltà corporea è **penalizzata 0,20 dal giudice Composizione**

PROGRAMMA TECNICO COLLETTIVI AGO

COMPOSIZIONE (C)

2- DIFFICOLTA' CORPOREE

Pulcine, Allieve, Open	Collettivo corpo libero (6 difficoltà)	Minimo 1 max 2 difficoltà per G.C. (salti-pivot-equilibri) del più alto valore Min. 4 Collaborazioni C - C1 semplici: Contatti, superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0.10 - C2 complesse: Superamento con rovesciamento, salto e rovesciamento 0.30 Min 1 serie di passi ritmici (8 secondi di passi di danza) valore 0.30
	Collettivo con attrezzi a scelta tra 5 funi, 5 cerchi, 5 palle, 10 clavette, 3cerchi+ 2clavette (3difficoltà di corpo+3 scambi)	Minimo 1 difficoltà per G.C. (salti-pivot-equilibri) valore tra 0.10 a 0.50 3 scambi con lancio valore fisso 0.50 Minimo 4 Collaborazioni C - C1 senza lancio: 0.10 (CC) - C2 con lancio(C doppio lancio, c doppia ripresa, CR, CRR, CRRR): 0.30 Min 1 serie di passi ritmici (8 secondi di passi di danza coordinati con almeno 1 gruppo tecnico d'attrezzo) valore 0.30 Max 1 Rischio (eseguito da tutte le ginnaste) valore 0.50

Nota: Lo scambio ha valore invariato indipendentemente dall'esecuzione di eventuali criteri in lancio/ripresa; devono essere diversi per esigenze artistiche ma le modalità non influiscono sul valore della difficoltà.

1-ogni esigenza si ritiene rispettata se è eseguita anche se non attribuita dal giudice D per fallo tecnico.

2- il livello delle difficoltà è libero per tutte le fasce

Devono inoltre essere presenti almeno 4 **momenti di collaborazioni** diverse tra le ginnaste e 5 **formazioni diverse**.

- Ogni scambio mancante è **penalizzato 0,50 dal giudice Composizione (ogni volta)**
- **modalità di scambio** non differente è **penalizzato 0,50 dal giudice Composizione (ogni volta)**
- Ogni esigenza mancante di collaborazione o formazione è **penalizzata 0,20 dal giudice Composizione**
- Ogni esigenza mancante di difficoltà corporea è **penalizzata 0,20 dal giudice Composizione**

NOTE e SPECIFICHE Livelli BASIC-PROMO-ELITE-AGO:

- Tipi di collaborazione con attrezzo:

CC: minimo 2 trasmissioni d'attrezzo differenti tra lanci, rotolamenti, palleggi, scivolamenti, respinte, ecc.

-C doppio lancio e Cdoppia ripresa: lancio o ripresa di due attrezzi simultaneamente

-CR: lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo (proprio o di una compagna) dopo un elemento di rotazione con perdita del contatto visivo (anche con supporto delle compagne)

CRR: lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo (proprio o di una compagna) dopo un elemento di rotazione con perdita del contatto visivo (anche con supporto delle compagne), passando sopra, sotto o attraverso attrezzo e/o compagne

CRRR: lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo (proprio o di una compagna) passando attraverso il volo dell'attrezzo della compagna (non tenuto da nessuno) con un elemento di rotazione con perdita del contatto visivo.

Nota:

è possibile combinare Cdoppio lancio o Cdoppia ripresa con CR, CRR e CRRR

è possibile aggiungere a tutte le collaborazioni (ad eccezione della CC) i criteri senza mani, fuori campo visivo.

- Criteri aggiuntivi Scambi:

- distanza 4(Livelli PROMO)-6 metri

-lancio/ripresa al suolo

-elemento di rotazione sotto il lancio

-lancio/ripresa su BD(difficoltà di corpo 0.10)

-lancio/ripresa fuori campo visivo

-lancio/ripresa senza mani

-lanci/riprese specifiche per attrezzo (ad esempio clavette doppie, fune aperta, passaggio attraverso, ecc)

2- GRUPPI TECNICI ATTREZZO

Non sono richiesti i gruppi tecnici d'attrezzo, purchè ci sia un equilibrio all'interno dello stesso esercizio, penalità 0.30 varietà giudice Esecuzione

ESECUZIONE (E)

Come esercizi individuali. Da aggiungere:

Asincronia tra le ginnaste/attrezzo 0,10

Non precisione nelle formazioni 0,10

Collisione attrezzo/ginnasta 0,50