

# PROGRAMMA TECNICO INDIVIDUALE 2014-2015

## Ginnastica Ritmica

a cura della Commissione Tecnica Nazionale Ginnastica Ritmica

*NB: sono evidenziate in rosso le parti integrate e/o modificate rispetto all'edizione 2013/14*

## PROGRAMMI E CATEGORIE

| CATEGORIE | ANNO              | MEDIUM – LARGE – SUPER |          | MUSICA           |
|-----------|-------------------|------------------------|----------|------------------|
|           |                   | INDIVIDUALE            |          |                  |
| LUPETTE   | 2008 / 2007       | Corpo Libero           | Palla    | Da 60" a 1'10"   |
| TIGROTTE  | 2006 / 2005       | Corpo Libero           | Palla    | Da 60" a 1'10"   |
| ALLIEVE   | 2004 / 2003       | Palla                  | Fune     | Da 1'15" a 1'30" |
| RAGAZZE   | 2002 / 2001       | Fune                   | Cerchio  | Da 1'15" a 1'30" |
| JUNIOR    | 2000 / 99 / 98    | Cerchio                | Clavette | Da 1'15" a 1'30" |
| SENIOR    | 1997 e precedenti | Palla                  | Nastro   | Da 1'15" a 1'30" |

## CATEGORIE E LIMITI DI ETÀ

Le ginnaste potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria nel programma individuale. Per la partecipazione alle gare di livello medium, large o super consultare il "Regolamento ginnastica ritmica CSI".

## PROGRAMMA INDIVIDUALE

Il programma delle ginnaste individualiste è composto da 2 esercizi. Ogni ginnasta può iscriversi ad uno o due attrezzi. Sarà presente una classifica per ciascun attrezzo e la classifica assoluta. Non è obbligatorio presentare il programma completo.

La musica può essere eseguita da uno o più strumenti inclusa la voce usata come strumento musicale ( solo un esercizio può utilizzare musica con voci e parole in rispetto all'etica). **Il tecnico dovrà indicare nella scheda di dichiarazione se utilizza o meno la musica con parole.**

## CRONOMETRAGGIO

Il cronometro è attivato dalla messa in movimento della ginnasta ed è arrestato all'immobilizzazione completa della stessa.

## LA GIURIA

Nelle competizioni ufficiali CSI la giuria, individuale di coppia e di squadra, è composta da:

- **Esecuzione:** valuta falli tecnici: esecuzione dei movimenti corporei e maneggio di attrezzo. Applica, inoltre, le penalità che riguardano le uscite di pedana e l'utilizzo dell'attrezzo di riserva.
- **Composizione:** valuta la composizione dell'esercizio e i falli artistici: coreografia e musica. Dovrà, inoltre, sommare al punteggio finale di composizione
- **Difficoltà:** valuta numero e valore delle difficoltà, dei passi ritmici e degli elementi di rischio.

La giuria è assistita da una Responsabile che oltre alla funzione di controllo, applica le penalità riportate nella tabella dell'articolo "Penalità applicate dal Giudice responsabile".

Le giudici sono responsabili dei punteggi.

Nelle Fasi locali la giuria deve essere composta da almeno 3 giudici.

Le penalizzazioni della Giudice Responsabile verranno applicate dalla giudice dell'esecuzione.

## SUDDIVISIONE E CALCOLO DEI PUNTEGGI

Il punteggio finale di ogni esercizio è dato dalla somma dei punteggi così suddivisi:

- Esecuzione: falli esecuzione da 0 a 10,00 punti max.  
(media aritmetica dei punteggi del gruppo di giudici dell'esecuzione)
- Composizione: da 0 a 10,00 punti max  
(media aritmetica dei punteggi del gruppo di giudici della composizione)
- Difficoltà: valore delle difficoltà scelte dalla ginnasta e presenti sulla scheda di dichiarazione

## PENALITÀ APPLICATE DAL GIUDICE RESPONSABILE

| DESCRIZIONE                      | PENALITÀ  |
|----------------------------------|---|
| Durata esercizio                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,05 per ogni secondo in più o in meno</li> </ul>  |
| CD o Pen-drive non regolamentare | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,30</li> </ul>  |
| Disciplina istruttori            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,50 qualora un allenatore o un altro membro della società comunicasse con la ginnasta in pedana durante l'esercizio</li> </ul>  |
| Generalità                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,50 ginnasta che abbandona la pedana nel corso dell'esercizio</li> <li>• 0,50 body della ginnasta non regolamentare (vedi regolamento ginnastica ritmica CSI)</li> <li>• 0,50 mancato utilizzo del sotto body, qualora abbia parti della zona tronco trasparenti</li> <li>• 0,50 assenza dello stemma societario sul body</li> <li>• 0,50 utilizzo musica cantata anche nel secondo esercizio (qualora la ginnasta presenti il programma assoluto)</li> </ul> |
| Attrezzi                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1,00 punto per attrezzo non regolamentare *</li> </ul>   |
| Attrezzi di riserva              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,50 punti per ogni attrezzo supplementare **</li> </ul>   |
| Scheda dichiarazione esercizi    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,50 mancato rispetto dell'ordine temporale degli elementi rispetto a quello contenuto nella scheda.</li> <li>• 0,50 simbolo o valore della difficoltà non corrispondente a quello effettivamente svolto dalla ginnasta</li> <li>• 0,50 simbolo errato e/o non codificato</li> <li>• 0,50 mancato indicazione del valore di partenza dell'esercizio</li> <li>• 0,50 errata dichiarazione del valore di partenza</li> </ul>                                     |

\* Le caratteristiche degli attrezzi sono precisate nel Regolamento attrezzi ginnici (FGI). Per la categoria JUNIOR è ammesso un nastro lungo 5 metri. Per le categorie Lupette e Tigrotte sarà possibile utilizzare cerchi con diametro a partire da 60 cm. L'attrezzo sarà controllato prima dell'entrata in campo gara. Un'ulteriore verifica può aver luogo alla fine dell'esercizio.

\*\* La sistemazione degli attrezzi di riserva intorno alla pedana è così autorizzata: 1 per le ginnaste individualiste e massimo, 2 per le squadre, per le clavette rispettivamente 2 e 4.

## DIFFICOLTÁ (D)

Ogni ginnasta deve presentare anticipatamente e per iscritto sulla scheda ufficiale la successione degli elementi di difficoltà sulla base dei criteri sottostanti:

| CATEGORIE | N. ELEMENTI DIFFICOLTÁ   | MEDIUM                                    | LARGE                                     | SUPER                                     |
|-----------|--|---|---|---|
|           |  | VALORE DIFFICOLTÁ                         |   |   |
| LUPETTE   | n.6 difficoltà corporee<br>n.1 serie passi di danza                            | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,50            | da p. 0,10 a p.0,30<br>p. 0,50            | da p. 0,10 a p.0,50<br>p. 0,50            |
| TIGROTTE  | n.6 difficoltà corporee<br>n.1 serie passi di danza                            | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,50            | da p. 0,10 a p.0,30<br>p. 0,50            | da p. 0,10 a p.0,50<br>p. 0,50            |
| ALLIEVE   | n.8 difficoltà corporee<br>n.1 elemento di rischio<br>n.1 serie passi di danza | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,50<br>p. 0,50 | da p. 0,10 a p.0,30<br>p. 0,50<br>p. 0,50 | da p. 0,10 a p.0,50<br>p. 0,50<br>p. 0,50 |
| RAGAZZE   | n.8 difficoltà corporee<br>n.1 elemento di rischio<br>n.1 serie passi di danza | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,50<br>p. 0,50 | da p. 0,10 a p.0,30<br>p. 0,50<br>p. 0,50 | da p. 0,10 a p.0,50<br>p. 0,50<br>p. 0,50 |
| JUNIOR    | n.8 difficoltà corporee<br>n.1 elemento di rischio<br>n.1 serie passi di danza | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,50<br>p. 0,50 | da p. 0,10 a p.0,30<br>p. 0,50<br>p. 0,50 | da p. 0,10 a p.0,50<br>p. 0,50<br>p. 0,50 |
| SENIOR    | n.8 difficoltà corporee<br>n.1 elemento di rischio<br>n.1 serie passi di danza | da p. 0,05 a p.0,10<br>p. 0,50<br>p. 0,50 | da p. 0,10 a p.0,30<br>p. 0,50<br>p. 0,50 | da p. 0,10 a p.0,50<br>p. 0,50<br>p. 0,50 |

### ELEMENTI CORPOREI:

- N. 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max. 4 scelte tra gli elementi dell'allegato 1 e 2.
- Gli elementi di rotazione o onda eseguiti prima o dopo la difficoltà aumenteranno il valore della stessa di 0,10.
- È consentito inserire difficoltà miste (combinazione di due difficoltà appartenenti al medesimo o a diversi gruppi corporei eseguiti in collegamento tra loro). Ai fini del giudizio verranno valutati come una sola difficoltà il cui valore è determinato dalla somma del valore delle due difficoltà prese singolarmente. NON sarà riconosciuto alcun bonus per il collegamento.
- Nell'inserire le difficoltà miste, dovranno osservarsi le seguenti regole:
  - nel programma MEDIUM una difficoltà mista NON PUÒ superare il valore di 0,10;
  - nel programma LARGE una difficoltà mista NON PUÒ superare il valore di 0,30;
  - nel programma SUPER una difficoltà mista PUÒ superare il valore di 0,50 ma la giuria riconoscerà comunque alla stessa il valore massimo di 0,50.
  - nei programmi MEDIUM e LARGE è consentito inserire difficoltà che pur avendo un valore di base superiore, al netto delle diminuzioni previste dal codice, non superino il valore di 0,10 per le medium e di 0,30 per le large [Esempio: una ginnasta large potrà inserire nell'esercizio l'equilibrio in planche eseguito in pianta (equilibrio planche sull'avampiede 0,40 – 0,10 per esecuzione su pianta = 0,30).

5. Nella scelta delle difficoltà, NON È CONSENTITO ripetere una difficoltà già presente come singola all'interno di una difficoltà mista (Esempio: una ginnasta che dichiara nella fiche equilibrio passé non potrà ripetere l'equilibrio passé all'interno di una difficoltà mista).
6. Qualora nella medesima casella di una griglia delle tavole di difficoltà siano presenti più elementi, essi sono considerati come diversi e sono tutte utilizzabili dalla ginnasta (esempio :pivot passé 360°, pivot passé 360°con busto flesso avanti e pivot passé 360° con busto flesso dietro, sono considerati come difficoltà diverse e pertanto tutte utilizzabili) .
7. Le difficoltà corporee devono essere eseguite con un movimento libero dell'attrezzo, non è pertanto necessario abbinare un maneggio specifico dell'attrezzo.
8. Per gli esercizi a corpo libero, gli equilibri devono essere eseguiti con movimento degli arti superiori.
9. Le difficoltà corporee dichiarate non vanno ripetute.
10. Ogni elemento di difficoltà è valido e mantiene il suo valore a condizione che sia eseguito senza i falli tecnici seguenti:
  - grave alterazione delle caratteristiche di base proprie di ciascun gruppo corporeo;
  - perdita dell'attrezzo durante la difficoltà (con o senza lanci) inclusa una o due clavette;
  - pivots: tutti i pivots eseguiti con un "saltello" o "scivolamento" non sono validi;
  - perdita d'equilibrio durante la difficoltà, con appoggio di una o delle due mani al suolo o all'attrezzo, o caduta;
  - staticità dell'attrezzo.
11. In tutte le difficoltà a boucle il piede o un altro segmento della gamba deve essere in contatto con la testa (azione predominante della gamba; tuttavia è accettata una tolleranza di 15 centimetri). In tutte le difficoltà con la flessione del tronco indietro, il tronco deve eseguire l'azione predominante (non è richiesto toccare).
12. La gamba di appoggio negli equilibri e nei pivots può essere tesa o semipiegata
13. Ove la griglia delle difficoltà e il livello della ginnasta lo consentano, qualora la ginnasta esegua una difficoltà con valore inferiore rispetto a quella dichiarata nella fiche la giuria riconoscerà la difficoltà effettivamente eseguita con il relativo valore (Esempio Livello MEDIUM: nella fiche viene dichiarato pivot passé 360° ma la ginnasta esegue pivot passé 180°, la giuria riconoscerà quest'ultimo e assegnerà alla difficoltà il valore di 0,05. Livello LARGE: nella fiche viene dichiarato pivot passé 360° ma la ginnasta esegue pivot passé 180°, la giuria non riconoscerà alcun elemento). IN QUESTO CASO NON VERRÀ APPLICATA ALCUNA PENALITÀ PER FICHE ERRATA.
14. Qualora la ginnasta esegua una difficoltà con valore superiore, non verrà riconosciuto alla stessa un valore maggiore di quello dichiarato (Es.: Sulla fiche viene dichiarato salto biche (pt. 0,10) ma la ginnasta esegue salto biche con flessione del busto indietro (pt. 0,30) la giuria riconoscerà alla difficoltà il valore di 0,10). IN QUESTO CASO NON VERRÀ APPLICATA ALCUNA PENALITÀ PER FICHE ERRATA.
15. TUTTE LE INDICAZIONI PRESENTI SULLE TAVOLE CONTENENTI LE DIFFICOLTÀ (DI SALTO, D'EQUILIBRIO, DI ROTAZIONE) IN TEMA DI AUMENTI E DIMINUZIONI DEL VALORE DELLE STESSE TROVANO APPLICAZIONE NEL PRESENTE PROGRAMMA, CON LE LIMITAZIONI PREVISTE AI PUNTI 2, 3, 4 e 5.

## ELEMENTI DI RISCHIO:

- Lancio e ripresa dell'attrezzo dopo aver eseguito un elemento di rotazione del corpo sull'asse longitudinale e/o trasverso [es. lancio + (capovolta/rovesciata/tour plongè/ chaineè ecc...) + ripresa libera]. La ripresa dell'attrezzo è libera e può essere effettuata anche a due mani. La ripresa senza mani, su rotazione o al suolo non comporta un aumento del valore dell'elemento di rischio.
- Per i programmi medium e large la rotazione sotto il lancio può essere una sola mentre per il programma super la rotazione sotto il lancio deve essere doppia.
- L'elemento di rischio va inserito col simbolo **R** ↗

## ELEMENTO PASSI DI DANZA

- Devono essere eseguiti in stretta aderenza con la musica ed avere la durata di 8 tempi ritmici (non secondi).
- Devono essere continui e collegati (da balli, folclore, danza moderna), mostrare differenti tipi di movimenti ritmici, con l'attrezzo in movimento, durante l'intera combinazione.
- L'elemento passi di danza va inserito col simbolo **S** ...→

### Nota bene

Gli elementi di rischio e i passi di danza possono essere ripetuti all'interno dell'esercizio e vanno tutti dichiarati nella scheda di dichiarazione; ai fini del computo delle difficoltà ne verrà conteggiato uno solo.

## ELEMENTI PREACROBATICI

Solo i seguenti gruppi di elementi preacrobatici sono autorizzati e possono essere eseguiti una sola volta:

- capovolta avanti e indietro, senza posizione fissata e senza volo (tecnica scorretta:esecuzione)
- rovesciamento avanti, indietro e ruota, senza posizione fissata e senza volo (tecnica scorretta:esecuzione)
- Rovesciamenti eseguiti con differenti tipi di appoggio(sul petto,sulle spalle, sulla/e mano/i) sono considerati come elementi preacrobatici differenti
- "ralenkova": rovesciamento con partenza dal suolo
- "pesce": rovesciamento al suolo su una spalla con passaggio per la verticale del corpo teso
- "saut plongè": salto con tronco flesso avanti seguito direttamente da una capovolta

E' consentito ripetere una preacrobatica se eseguita sotto un elemento di rischio (esempio: ruota nella coreografia e ruota sotto il lancio; capovolta nella coreografia e capovolta sotto il lancio).

## ESECUZIONE (E)

L'Esecuzione ha un valore massimo pari a 10,00 punti.

### PENALIZZAZIONE DEI GIUDICI DELL' ESECUZIONE

I falli d'esecuzione sono da penalizzare ogni volta e per ciascuno elemento in fallo, eccetto nel caso delle penalizzazioni forfettarie.

N.B. Le penalità da 0,20 così come quelle da 0,50, 0,70 e sino a 1 punto sono espressamente indicate nella tabella.

| <b>TECNICA DEL CORPO</b>   |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Penalizzazioni</b>  | <b>0,10 / 0,20</b>  | <b>0,30</b>   | <b>0,50/0,70</b>   |
| <b>Generalità</b>  | Movimento incompleto  |   |  |
|  | Spostamento involontario senza lancio:<br>aggiustamento della posizione del corpo<br>sulla pedana                             |   |  |
| <b>Contatto con<br/>l'attrezzo<br/>(posizione iniziale)</b>      |   | Ginnasta senza attrezzo<br>(all'inizio dell'esercizio)                  |  |
| <b>Contatto con<br/>l'attrezzo<br/>(durante<br/>l'esercizio)</b> | Contatto involontario dell'attrezzo con il<br>corpo che alteri la traiettoria dell'attrezzo                                   | Se la ginnasta rimane<br>senza attrezzo per più di<br>4 movimenti       |  |
|  |   | Attrezzo non in<br>movimento (statico)                                  |  |
| <b>Uscita di pedana<br/>della ginnasta</b>                       | Ginnasta che esce dalla pedana<br><b>0,20</b>   |   |  |
| <b>Tecnica di base</b>   | Tenuta scorretta di un segmento del<br>corpo durante un movimento<br><b>(ogni volta fino ad un massimo di punti<br/>1,00)</b> |   |  |
|  | Perdita di equilibrio: movimento<br>supplementare senza spostamento   | Perdita di equilibrio:<br>movimento<br>supplementare con<br>spostamento | Perdita di equilibrio con<br>appoggio di 1 o 2 mani<br>o appoggio sull'attrezzo<br><b>0,50</b> |
|  |   |   | Perdita totale di<br>equilibrio con caduta<br><b>0,70</b>                                      |
|  |   | Ginnasta statica  |  |
| <b>Salto</b>   | Mancanza di ampiezza nella forma<br>Arrivo pesante al suolo   |   |  |
| <b>Equilibri</b>   | Mancanza di ampiezza nella forma<br>Forma non fissata né tenuta   |   |  |
| <b>Rotazioni</b>   | Mancanza di ampiezza nella forma<br>Forma né definita né ben definita   |   |  |
|  | Appoggio del tallone durante una parte<br>della rotazione quando eseguita in<br>Releve  | Asse del corpo non<br>verticale terminando con<br>1 passo               |  |
|  | Spostamento (slittamento) durante la<br>rotazione   | Saltelli durante la<br>rotazione o interruzione                         |  |
| <b>Elementi<br/>preacrobatici</b>                                | Arrivo pesante al suolo   | Tecnica Scorretta   |  |
|  |   | Elemento preacrobatico<br>ripetuto ogni volta                           | Elemento preacrobatico<br>non autorizzato  |

| <b>TECNICA CON L'ATTREZZO</b>  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <b>Penalizzazioni</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,30</b>   | <b>0,50 / 0,70</b>   |
| <b>Uscite di pedana e utilizzo attrezzo di riserva</b>   | Uscita dell'attrezzo dalla pedana<br><b>0,20</b>        |   | Perdita dell'attrezzo e utilizzazione dell'attrezzo di riserva: <b>0,70</b>  |
|  |   |   | Attrezzo cade e lascia la pedana ed è restituito da un ufficiale o da un membro del pubblico: <b>0,50</b>  |
|  |   |   | Se l'attrezzo cadendo non esce dalla pedana, l'utilizzazione dell'attrezzo di riserva non è autorizzata.-<br>Per l' utilizzazione dell'attrezzo di riserva quando quello principale non è uscito dalla pedana: <b>0,50</b> |
| <b>Perdita dell' attrezzo</b><br>(per la perdita di 2 clavette in successione:il giudice penalizzerà una volta, in base al numero totale di passi effettuati per recuperare la clavetta più lontana) |   | Perdita e recupero senza spostamento                      | Perdita e ripresa dopo un piccolo spostamento (1-2 passi): 0,50  |
|  |   |   | Perdita e ripresa dopo un grande spostamento (3 o più ) o fuori dalla pedana 0,70  |
|  |   |   | Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: <b>0,70</b>  |
| <b>Tecnica con l'attrezzo</b>  | Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi   | Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi |  |
|  | Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo | Attrezzo statico  |  |
|  |   | Mancanza di equilibrio tra lavoro mano destra/sinistra    |  |

| <b>FUNE</b>            |  |   |                    |
|------------------------|--|---|--------------------|
| <b>Penalizzazioni</b>  | <b>0,10</b>  | <b>0,30</b>   | <b>0,50 / 0,70</b> |
| <b>Tecnica di base</b> | Maneggio scorretto: per l'ampiezza o la forma o il piano di lavoro, fune non tenuta per i capi<br><b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)</b> |   |                    |
|                        | Perdita di un capo della fune con piccolo arresto dell'esercizio   |   |                    |
|                        | Inciampo nella fune durante salti o saltelli   |   |                    |
|                        | Nodo nella fune  | Avvolgimento involontario intorno al corpo o una sua parte, con interruzione dell'esercizio |                    |

| <b>CERCHIO</b>         |   |   |                    |
|------------------------|---|---|--------------------|
| <b>Penalizzazioni</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,30</b>                                   | <b>0,50 / 0,70</b> |
| <b>Tecnica di base</b> | Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni<br><b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)</b> |   |                    |
|                        | Ripresa da un lancio: contatto con l'avambraccio  | Ripresa da un lancio: contatto con il braccio |                    |
|                        | Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo                                 |   |                    |
|                        | Scivolamento sull'avambraccio durante le rotazioni  |   |                    |
|                        | Passaggio nel cerchio: inciampo nel cerchio   |   |                    |

| <b>PALLA</b>           |  |             |                    |
|------------------------|--|-------------|--------------------|
| <b>Penalizzazioni</b>  | <b>0,10</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,50 / 0,70</b> |
| <b>Tecnica di base</b> | Maneggio scorretto: palla appoggiata contro l'avambraccio, palla afferrata<br><b>(ogni volta fino ad un massimo di 1,00 punto)</b> |             |                    |
|                        | Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo  |             |                    |
|                        | Ripresa involontaria della palla a due mani (eccezione: riprese fuori dal campo visivo e dopo gli elementi di rischio)             |             |                    |

| <b>CLAVETTE</b>        |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|
| <b>Tecnica di base</b> | Maneggio scorretto(vedere i piccoli falli specifici di seguito) <b>(ogni volta per un massimo di punti 1,00)</b>           |  |  |
|                        | Movimenti irregolari o interruzione del movimento durante i giri e i moulinets e braccia troppo aperte durante i moulinets |  |  |
|                        | 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                                  |  |  |

| <b>NASTRO</b>          |  |   |                    |
|------------------------|--|---|--------------------|
| <b>Penalizzazioni</b>  | <b>0,10</b>  | <b>0,30</b>   | <b>0,50 / 0,70</b> |
| <b>Tecnica di base</b> | Alterazione del disegno del nastro ( <b>ogni volta per un massimo di punti 1,00</b> )  |   |                    |
|                        | Maneggio scorretto: trasmissione imprecisa, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra i disegni (raccordo), schiocco del nastro ( <b>ogni volta per un massimo di punti 1,00</b> ) | Avvolgimento involontario intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio |                    |
|                        | Serpentine e Spirali: onde o cerchi non sufficientemente serrati e onde o cerchi senza la stessa ampiezza (ampiezza e lunghezza) ( <b>ogni volta per un massimo di punti 1,00</b> )  |   |                    |
|                        | Nodo senza interruzione dell'esercizio   | Nodo con interruzione dell'esercizio  |                    |
|                        | Lanci ed èchappers :la coda del nastro resta involontariamente al suolo  |   |                    |

**Note:**

**ATTREZZO STATICO:**

- L'attrezzo è trattenuto con forza o strizzato da una o due mani;
- l'attrezzo è trattenuto con forza o strizzato da una o più parti del corpo durante più di un movimento corporeo;
- L'attrezzo è trattenuto durante un movimento preparatorio per la Difficoltà e la Difficoltà stessa, o per due difficoltà di fila.

**GINNASTA STATICA** : la ginnasta non deve essere immobile quando momentaneamente non è più in contatto con l'attrezzo (es. lanci, rotolamenti).

## COMPOSIZIONE (C)

La composizione ha un valore massimo 10,00 punti. Ogni esercizio deve soddisfare le seguenti richieste compositive:

| <b>DESCRIZIONE</b>   |
|--|
| • n. 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2                                     |
| • Tutti i gruppi tecnici fondamentali di ciascun attrezzo indicati nell'allegato 3 colonna a sinistra                      |
| • Almeno 1 gruppo tecnico di ciascun attrezzo indicati nell'allegato 3 colonna a destra (1 solo maneggio e non 1 per tipo) |
| • n.1 grande lancio (pari ad almeno il doppio dell'altezza della ginnasta)   |

### **NOTA BENE**

- Eventuali elementi di difficoltà inseriti nell'esercizio a fini coreografici e ulteriori rispetto a quelli indicati nella scheda di dichiarazione non saranno penalizzati dal punto di vista della composizione; saranno tuttavia penalizzati dal giudice dell'esecuzione qualora eseguiti in maniera scorretta;
- Per le categorie lupette e tigrotte il gruppo tecnico fondamentale per la palla "movimento ad otto con ampio movimento del busto" può essere eseguito anche con due mani; il gruppo tecnico fondamentale per la palla "ripresa ad una mano" è valido anche se la ripresa avviene da un piccolo lancio;
- I gruppi tecnici validi per tutti gli attrezzi (tavola riassuntiva degli altri Gruppi Tecnici d'attrezzo validi per tutti gli attrezzi), ad esclusione del grande lancio e ripresa, non sono obbligatori ma possono essere inseriti all'interno dell'esercizio;

I giudici della composizione, oltre a valutare le esigenze compositive, dovranno tener conto delle seguenti penalità:

N.B. Le penalità da 0,20 così come quelle da 0,50, 0,70 e sino a 1 punto sono espressamente indicate

| <b>PENALITÀ COMPONENTI ARTISTICHE</b>                               |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>Penalità</b>   | <b>0,10</b>   | <b>0,30</b>   | <b>0,50 / 1.00</b>   |
| <b>Unità della composizione</b>                                     | Interruzione nella logica dei passaggi tra i movimenti (0,10 ogni volta)  | Posizione iniziale o finale ingiustificata o estrema  | Assenza di unità tra i passaggi e la continuità durante una parte dell'esercizio   |
|   |   |   | Assenza di unità tra i passaggi e la continuità durante tutto l'esercizio (l'intero esercizio è una serie di elementi sconnessi 1,00 punti)              |
| <b>Musica - movimento</b>   | Assenza di armonia tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• il ritmo della musica e dei movimenti</li> <li>• il carattere della musica e dei movimenti</li> </ul> <b>(ogni volta 0,10)</b> |   | Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante una parte dell'esercizio  |
|   |   |   | Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante tutto l'esercizio (completa mancanza di ritmo e carattere 1,00 punti) |
| <b>Espressione corporea</b>   | Movimenti isolati e segmentari  | Assenza di espressività corporea e del viso nella maggior parte dell'esercizio  | Totale assenza di espressività corporea (movimenti segmentari) e del viso  |
| <b>Uso dello spazio</b>   |   |   | Mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento (fino a 0,50)     |
| <b>Falli tecnici: ogni fallo deve essere penalizzato ogni volta</b> |   |   |  |
| <b>Musica</b>   |   | Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio dovuta ad una perdita d'attrezzo: 0,30+ perdita d'attrezzo | Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio.  |

| <b>PENALITÀ COMPOSITIVE</b>  |   |
|--|---|
| <b>0,30</b>  | <b>0,50</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio consistente di meno di 2 elementi di ogni gruppo corporeo (anche non di difficoltà), penalità per ogni gruppo corporeo mancante.</li> <li>• La giudice darà la penalità qualora le difficoltà siano assenti o non riconoscibili</li> </ul>  | Mancanza di varietà nella scelta delle difficoltà corporee <b>fino a 0,50</b>     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per ogni gruppo tecnico obbligatorio d'attrezzo mancante: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tutti i gruppi fondamentali di ciascun attrezzo (colonna sinistra) <b>0,30</b> per ciascuno</li> <li>✓ N. 1 maneggio appartenente agli altri gruppi tecnici d'attrezzo (colonna destra) <b>0,30</b></li> <li>✓ N. 1 grande lancio e ripresa <b>0,30</b></li> </ul> </li> </ul> | Mancanza di varietà nella scelta dei gruppi tecnici d'attrezzo <b>fino a 0,50</b> |

Componenti artistiche:

- **Unità della composizione**

l'obiettivo principale è quello di creare un'immagine artistica, espressa tramite i movimenti del corpo e dell'attrezzo e il carattere della musica.

Il carattere della musica deve definire l'idea guida /il tema della composizione, e la ginnasta dovrà esprimere questa idea guida agli spettatori dall'inizio alla fine del suo esercizio.

All'inizio e alla fine la ginnasta deve trovarsi in contatto con l'attrezzo.

- **Musica e movimento**

deve esserci una totale correlazione tra i movimenti e la musica.

- **Lavoro mano destra e sinistra**

deve essere distribuito equamente nell'esercizio.

**NOTA ALLEGATI**

1. Difficoltà corporee da p. 0,05 ALLEGATO 1
2. Difficoltà corporee da p. 0,10 da p.0,10 a p. 0,50 ALLEGATO 2
3. Gruppi Tecnici d'attrezzo ALLEGATO 3
4. Scheda di dichiarazione degli esercizi ALLEGATO 4

## SCHEMI RIASSUNTIVI

### LUPETTE E TIGROTTE

| <b>CORPO LIBERO</b>  |  |  |
|--|--|--|
| Livello: Medium- Large – Super   |  |  |
| Musica: Da 60" a 1'10""  |  |  |
| <i>COMPOSIZIONE</i>  |  |  |
| <b>MEDIUM (min. 0,80/ max. 1,10)</b><br>n. 6 difficoltà da punti 0,05 / 0,10<br>n. 1 serie di passi di danza 0,50          | <b>LARGE (min. 1,10/ max. 2,30)</b><br>n. 6 difficoltà da punti 0,10 / 0,30<br>n. 1 serie di passi di danza 0,50 | <b>SUPER (min. 1,10/ max. 3,50)</b><br>n. 6 difficoltà da punti 0,10 / 0,50<br>n. 1 serie di passi di danza 0,50 |
| <b>ESECUZIONE: 10,00</b>   |  |  |
| <b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>   |  |  |
| (le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante oltre alle penalità proprie della componente artistica e musicale) |  |  |
| 3 gruppi corporei anche non di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2                                |  | <b>0,30 x ogni G.C. mancante</b>   |
| <b>TOTALE MEDIUM</b><br><i>min. 20,80 / max. 21,10</i>   | <b>TOTALE LARGE</b><br><i>min. 21,10 / max. 22,30</i>  | <b>TOTALE SUPER</b><br><i>min. 21,10 / max. 23,50</i>  |

| <b>PALLA</b>   |  |  |
|--|--|--|
| Livello: Medium- Large – Super   |  |  |
| Musica: Da 60" a 1'10""  |  |  |
| <i>COMPOSIZIONE</i>  |  |  |
| <b>MEDIUM (min. 0,80/ max. 1,10)</b><br>n. 6 difficoltà da punti 0,05 / 0,10<br>n. 1 serie di passi di danza 0,50          | <b>LARGE (min. 1,10/ max. 2,30)</b><br>n. 6 difficoltà da punti 0,10 / 0,30<br>n. 1 serie di passi di danza 0,50 | <b>SUPER (min. 1,10/ max. 3,50)</b><br>n. 6 difficoltà da punti 0,10 / 0,50<br>n. 1 serie di passi di danza 0,50 |
| <b>ESECUZIONE: 10,00</b>   |  |  |
| <b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>   |  |  |
| (le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante oltre alle penalità proprie della componente artistica e musicale) |  |  |
| 3 gruppi corporei anche non di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2                                |  | <b>0,30 x ogni G.C. mancante</b>   |
| Tutti i gruppi fondamentali di ciascun attrezzo (colonna sinistra)   |  |  |
| N. 1 maneggio appartenente agli altri gruppi tecnici d'attrezzo (colonna destra)   |  |  |
| N. 1 grande lancio e ripresa   |  | <b>0,30 x ogni G.T. mancante</b>   |
| <b>TOTALE MEDIUM</b><br><i>min. 20,80 / max. 21,10</i>   | <b>TOTALE LARGE</b><br><i>min. 21,10 / max. 22,30</i>  | <b>TOTALE SUPER</b><br><i>min. 21,10 / max. 23,50</i>  |

**ALLIEVE – RAGAZZE – JUNIOR - SENIOR**

| <b>VALIDA PER TUTTI GLI ATTREZZI</b>   |   |   |
|--|---|---|
| Livello: Medium- Large – Super   |   |   |
| Musica: Da 1'15" a 1'30"   |   |   |
| <b>COMPOSIZIONE</b>  |   |   |
| <b>MEDIUM (min. 1,40/ max. 1,80)</b><br>n. 8 difficoltà da punti 0,05 / 0,10<br>n. 1 elemento di rischio 0,50<br>n. 1 serie di passi di danza 0,50 | <b>LARGE (min. 1,80/ max. 3,40)</b><br>n. 8 difficoltà da punti 0,10 / 0,30<br>n. 1 elemento di rischio 0,50<br>n. 1 serie di passi di danza 0,50 | <b>SUPER (min. 1,80/ max. 5,00)</b><br>n. 8 difficoltà da punti 0,10 / 0,50<br>n. 1 elemento di rischio 0,50<br>n. 1 serie di passi di danza 0,50 |
| <b>ESECUZIONE: 10,00</b>   |   |   |
| <b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>   |   |   |
| (le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante oltre alle penalità proprie della componente artistica e musicale)                         |   |   |
| 3 gruppi gruppi corporei anche non di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2   |   | <b>0,30 x ogni G.C. mancante</b>  |
| Tutti i gruppi fondamentali di ciascun attrezzo (colonna sinistra)   |   |   |
| N. 1 maneggio appartenente agli altri gruppi tecnici d'attrezzo (colonna destra)   |   | <b>0,30 x ogni G.T. mancante</b>  |
| N. 1 grande lancio e ripresa   |   |   |
| <b>TOTALE MEDIUM</b><br><i>min. 21,40 / max. 21,80</i>   | <b>TOTALE LARGE</b><br><i>min. 21,80 / max. 23,40</i>   | <b>TOTALE SUPER</b><br><i>min. 21,80 / max. 25,00</i>   |