

PROGRAMMA TECNICO DI SQUADRA E DI COPPIA 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 DELLE SQUADRE

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	LARGE	SUPER	MUSICA
Esordienti	2010 2009 2008 2007	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste		Da 60" a 1'30"
I^ Categoria	2006 2005 2004	CERCHI da 3-6 ginnaste	CERCHI da 3-6 ginnaste	CERCHI da 3-6 ginnaste	Da 1,30" a 2,30"
II^ Categoria	2003 2002 2001	CERCHI e PALLE da 3-6 ginnaste	CERCHI e PALLE da 3-6 ginnaste	CERCHI e FUNE da 3-6 ginnaste	Da 1,30" a 2,30"
III^ Categoria	2000 e precedenti	CERCHI e PALLE da 3-6 ginnaste	PALLE e NASTRI da 3-6 ginnaste	CERCHI e CLAVETTE da 3-6 ginnaste	Da 1,30" a 2,30"

PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE COPPIE

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	LARGE	MUSICA
Esordienti	2010 2009 2008 2007	Corpo libero	Corpo libero	Da 60" a 1'30"
I^ Categoria	2006 2005 2004	Palla	Palla	Da 60" a 1'30"
II^ Categoria	2003 2002 2001	Cerchio e Fune	Cerchio e Fune	Da 1'30" a 2'00"
III^ Categoria	2000 e precedenti	Cerchio e Nastro	Cerchio e Nastro	Da 1'30" a 2'00"

CATEGORIE E LIMITI DI ETÀ

Le ginnaste possono partecipare nella propria categoria o in una categoria superiore nel limite del 50% delle componenti della squadra/coppia.

Per la partecipazione alle gare di livello medium e large consultare il "Regolamento ginnastica ritmica CSI".

Una ginnasta del livello medium può andare a comporre una squadra/coppia di livello large ma non viceversa (vedi Regolamento).

Le atlete partecipanti al livello SMALL non possono andare a comporre una squadra/coppia di livello superiore.

Nelle squadre con attrezzi misti gli stessi devono essere in numero uguale o con uno scarto minimo di due, ovvero uno dei due attrezzi deve essere presente con un numero non inferiore a due, **pena l'annullamento della prova:**

ESEMPI:

- Squadra con n. 4 / 6 ginnaste II CAT MEDIUM: il tecnico potrà scegliere: 2 cerchi 2 palle/ 3 cerchi 3 palle/ 4 palle 2 cerchi / 4 cerchi 2 palle;
- Squadra con n. 3 ginnaste II CAT MEDIUM: il tecnico potrà scegliere :1 cerchio 2 palle/2 palle1 cerchio;
- Squadra con n. 5 ginnaste II CAT MEDIUM: il tecnico potrà scegliere :2 cerchio 3 palle/3 cerchi 2 palle.

MUSICA

La musica può essere eseguita da uno o più strumenti inclusa la voce usata come strumento musicale (si 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 prima ginnasta della squadra/coppia ed è arrestato all'immobilizzazione completa dell'ultima ginnasta della squadra/coppia.

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.
- **Difficoltà:** valuta numero e valore delle difficoltà, degli scambi, 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 nella pagina successiva (cfr. "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 degli scambi, dei passi ritmici e degli elementi di rischio. presenti sulla scheda di dichiarazione.

PENALITÀ APPLICATE DAL GIUDICE RESPONSABILE

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

* Le caratteristiche degli attrezzi sono precisate nel Regolamento attrezzi ginnici (FGI). Per la III^a categoria è ammesso un nastro lungo 5 metri. Per le squadre di I categoria 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.

GENERALITÀ

CONTATTO CON L'ATTREZZO

Posizione di partenza

All'inizio dell'esercizio, ogni ginnasta può tenere uno degli attrezzi ed esserne in contatto, oppure una o più ginnaste possono tenere gli attrezzi che lei/loro lanceranno o consegneranno alla/e sua/loro compagna/e.

Nell'ultimo caso, gli attrezzi devono essere distribuiti alle compagne all'inizio dell'esercizio e le ginnaste non devono rimanere senza attrezzo per più di 4 movimenti.

Quando gli attrezzi e le ginnaste non iniziano a muoversi simultaneamente, i differenti movimenti devono susseguirsi rapidamente, in breve tempo per evitare una visibile immobilità di qualche ginnasta (non più di 4 movimenti).

Durante l'esercizio

Eccetto che in circostanze speciali, la composizione prevede che ciascuna ginnasta dovrà utilizzare un solo attrezzo. Durante l'esercizio, per una o più ginnaste è possibile essere in possesso di 2 o più attrezzi a condizione che questa situazione sia passeggera.

Ogni contatto involontario dell'attrezzo con il corpo durante l'esercizio sarà penalizzato.

Alla fine dell'esercizio

Come per la posizione iniziale, ogni ginnasta può tenere uno degli attrezzi o esserne in contatto; più ginnaste possono tenere un unico attrezzo o una ginnasta può tenere più attrezzi o esserne in contatto. (in questo caso, una o più ginnaste potrebbero essere senza attrezzo nella posizione finale).

DIFFICOLTÀ (D)

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

ESERCIZI DI SQUADRA E COPPIE

CATEGORIE	N. ELEMENTI DIFFICOLTÀ	MEDIUM	LARGE	SUPER (solo per le squadre)
		VALORE DIFFICOLTÀ		
Esordienti	n.4 / 6 difficoltà corporee n.1 serie passi di danza	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,50	da p. 0,10 a p.0,30 p. 0,50	
I^ Categoria	n.6 / 8 difficoltà corporee n.1 serie passi di danza n. 2 scambi di lancio	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,50 p. 0,50 ciascuno	da p. 0,10 a p.0,30 p. 0,50 p. 0,50 ciascuno	da p. 0,10 a p.0,50 p. 0,50 p. 0,50 ciascuno
II^ Categoria	n.6 / 8 difficoltà corporee n. 1 elemento di rischio n.1 serie passi di danza n. 3 scambi di lancio	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,50 p. 0,50 p. 0,50 ciascuno	da p. 0,10 a p.0,30 p. 0,50 p. 0,50 p. 0,50 ciascuno	da p. 0,10 a p.0,50 p. 0,50 p. 0,50 p. 0,50 ciascuno
III^ Categoria	n.6 / 8 difficoltà corporee n. 1 elemento di rischio n.1 serie passi di danza n. 3 scambi di lancio	da p. 0,05 a p.0,10 p. 0,50 p. 0,50 p. 0,50 ciascuno	da p. 0,10 a p.0,30 p. 0,50 p. 0,50 p. 0,50 ciascuno	da p. 0,10 a p.0,50 p. 0,50 p. 0,50 p. 0,50 ciascuno

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 per essere considerate valide devono essere correttamente eseguite dal 50% + 1 delle componenti la rappresentativa nel programma di squadra e da entrambe le ginnaste nel programma di coppia. TUTTE LE GINNASTE DEVONO TENTARE L'ESECUZIONE DELLA DIFFICOLTÀ.
8. Esse devono essere eseguite con un movimento libero dell'attrezzo, non è pertanto necessario abbinare un maneggio specifico dell'attrezzo.
9. Per gli esercizi a corpo libero, gli equilibri devono essere eseguiti con movimento degli arti superiori.
10. Le difficoltà corporee dichiarate non vanno ripetute.
11. 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.
12. 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).
13. La gamba di appoggio negli equilibri e nei pivots può essere tesa o semipiegata.
14. 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.
15. 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.
16. TUTTE LE INDICAZIONI PRESENTI SULLE TAVOLE CONTENENTI LE DIFFICOLTÀ (DI SALTO, D'EQUILIBRIO, DI ROTAZIONE) IN TEMA DI AUMENTI E DIMINUZIONI DEL VALORE DELLE STESSO 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 deve essere eseguito da tutte le componenti della squadra/coppia e verrà considerato valido se effettuato senza falli tecnici dal 50%+1 delle ginnaste.
- 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 deve essere eseguito da tutte le componenti della squadra/coppia simultaneamente e va inserito col simbolo **S...** ➔

ELEMENTO SCAMBI

- Gli scambi sono considerati difficoltà da inserire all'interno degli esercizi ed hanno un valore di 0,50 ciascuno.
- Nella squadra, lo scambio è valido quando viene eseguito correttamente dal 50%+1 delle ginnaste ed è valido solo se eseguito per grande lancio (distanza minima di 4 mt nei programmi LARGE e SUPER. Nel programma MEDIUM la distanza può essere inferiore ma l'altezza deve comunque essere pari al doppio dell'altezza della ginnasta).
- Nelle coppie lo scambio è valido quando viene eseguito correttamente da entrambe le ginnaste.
- Sono validi solamente gli scambi di lancio (distanza minima di 4 mt nei programmi LARGE e SUPER. Nel programma MEDIUM la distanza può essere inferiore ma l'altezza deve comunque essere pari al doppio dell'altezza della ginnasta).
- Nelle squadre con attrezzo clavette per la validità dello scambio è sufficiente anche il lancio di una sola delle due clavette).
- Lo scambio va inserito col simbolo **S** ↗↓

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;
- rovesciamento avanti, indietro e ruota, senza posizione fissata e senza volo;
- "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.

Rovesciamenti e ruote con diverse posizioni d'appoggio (petto, avambracci, mani) sono considerati come elementi preacrobatici differenti.

È 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 commesso da ciascuna ginnasta, 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.

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

TECNICA CON L'ATTREZZO			
Penalizzazioni	0,10 / 0,20	0,30	0,50 / 0,70
Uscite di pedana e utilizzo dell'attrezzo di riserva	Uscita dell'attrezzo dalla pedana 0,20		Perdita dell'attrezzo e utilizzazione dell'attrezzo di riserva: 0,70
			Attrezzo cade e lascia la pedana ed è restituito da un ufficiale o da un membro del pubblico: 0,50
			Se l'attrezzo cadendo non esce dalla pedana, l'utilizzazione dell'attrezzo di riserva non è autorizzata.- Per l'utilizzazione dell'attrezzo di riserva quando quello principale non è uscito dalla pedana: 0,50
Perdita dell'attrezzo (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 (1/2passi): 0,50
			Perdita e ripresa dopo un grande spostamento(3o più)o fuori dalla pedana 0,70
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto)alla fine dell'esercizio: 0,70 per ogni ginnasta in fallo
	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi (ogni ginnasta)	
	Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo Involontario contatto col corpo con alterazione della traiettoria	Attrezzo statico (ogni ginnasta)	
Tecnica con l'attrezzo		Mancanza di equilibrio tra lavoro mano destra/sinistra	

FUNE			
Penalizzazioni	0,10 / 0,20	0,30	0,50 / 0,70
Tecnica di base	Maneggio scorretto: per l'ampiezza o la forma o il piano di lavoro, fune non tenuta per i capi (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)		
	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	

CERCHIO			
Penalizzazioni	0,10 / 0,20	0,30	0,50 / 0,70
Tecnica di base	Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)		
	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		

PALLA			
Penalizzazioni	0,10 / 0,20	0,30	0,50 / 0,70
Tecnica di base	Maneggio scorretto: palla appoggiata contro l'avambraccio, palla afferrata (ogni volta fino ad un massimo di 1,00 punto)		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo		
	Ripresa involontaria della palla a due mani (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		

CLAVETTE			
Penalizzazioni	0,10 / 0,20	0,30	0,50 / 0,70
Tecnica di base	Maneggio scorretto(vedere i piccoli falli specifici di seguito) (ogni volta per un massimo di punti 1,00)		
	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		

NASTRO			
Penalizzazioni	0,10 / 0,20	0,30	0,50 / 0,70
Tecnica di base	Alterazione del disegno del nastro (ogni volta per un massimo di punti 1,00)		
	Maneggio scorretto : trasmissione imprecisa, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra i disegni (raccordo) ,schio del nastro (ogni volta per un massimo di punti 1,00)	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) (ogni volta per un massimo di punti 1,00)		
	Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione dell'esercizio	
	Lanci ed èchappers :la coda del nastro resta involontariamente al suolo ogni volta indipendentemente dal numero di ginnaste		

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:

DESCRIZIONE
• 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)
• N. 4 Collaborazioni ulteriori rispetto agli scambi indicati nelle difficoltà
• N. 4 Formazioni ben definite e ben visibili (solo per le squadre).

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;
- 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;

Nel programma di squadra e di coppia i gruppi tecnici d'attrezzo vengono riconosciuti e considerati validi secondo i seguenti criteri:

- Squadra cerchi: i gruppi tecnici d'attrezzo vengono riconosciuti se eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste componenti la squadra;
- Squadre miste: i gruppi tecnici d'attrezzo vengono riconosciuti se eseguiti contemporaneamente da tutte le ginnaste componenti il singolo sottogruppo (Es.: Squadra 2 cerchi/2 palle, entrambe le ginnaste col cerchio eseguono il prillo ed entrambe le ginnaste con la palla eseguono l'ampio movimento a 8).
- Coppia palle: i gruppi tecnici d'attrezzo vengono riconosciuti se eseguiti contemporaneamente da entrambe le ginnaste componenti la coppia.

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 e sino a 1 punto, sono espressamente indicate.

PENALITÀ COMPONENTI ARTISTICHE			
Penalità	0,10	0,30	Da 0,50 a 1,00 punto
Unità della composizione	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 0,50
			Assenza di unità tra i passaggi e la continuità durante tutto l'esercizio (l'intero esercizio è una serie di elementi sconnessi 1,00 punto)
Musica - movimento	Assenza di armonia tra: il ritmo della musica e dei movimenti il carattere della musica e dei movimenti (ogni volta 0,10)		Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti, durante una parte dell'esercizio 0,50
			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)
Espressione corporea	Movimenti isolati e segmentari	Assenza di espressività corporea nella maggior parte dell'esercizio	Totale assenza di espressività corporea (movimenti segmentari) 0,50
Organizzazione del lavoro collettivo	Interruzioni isolate nel lavoro collettivo	La maggior parte dell'esercizio manca di varietà nel lavoro collettivo	Mancanza totale di varietà nel lavoro collettivo 0,50
Uso dello spazio (varietà)			Mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento fino a 0,50

FALLI TECNICI: OGNI FALLO DEVE ESSERE PENALIZZATO OGNI VOLTA			
Penalità	0,10	0,30	Da 0,50 a 1,00 punto
Musica- movimento (ciascuna ginnasta)	Mancanza di sincronia tra il ritmo individuale e quello della squadra	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 (una volta indipendentemente dal numero delle ginnaste) 0,50
Sincronia e armonia	Mancanza di sincronia nella ampiezza o intensità di espressione tra le ginnaste (ogni volta, fino ad un massimo di punti 1,00)		
Formazioni e spostamenti	Alterazione della formazione	Mancanza di varietà nella scelta delle formazioni	
	Imprecisione nella direzione e nella forma degli spostamenti	Lunga fermata in una formazione	Collisione tra le ginnaste/attrezzi

PENALITÀ COMPOSITIVE	
0,30	0,50
<ul style="list-style-type: none"> Esercizio consistente di meno di 2 elementi di ogni gruppo corporeo (anche non di difficoltà), penalità per ogni gruppo corporeo mancante 	<ul style="list-style-type: none"> Per ogni collaborazione mancante (ulteriore rispetto agli scambi obbligatori inclusi nelle difficoltà)
<ul style="list-style-type: none"> Per ogni gruppo tecnico obbligatorio d'attrezzo mancante: Tutti i gruppi fondamentali di ciascun attrezzo (colonna sinistra) 0,30 per ciascuno N. 1 maneggio appartenente agli altri gruppi tecnici d'attrezzo (colonna destra) 0,30 N. 1 grande lancio e ripresa 0,30 	<ul style="list-style-type: none"> Per ogni formazione mancante (solo per le squadre)
	<ul style="list-style-type: none"> Mancanza di varietà nella scelta delle difficoltà corporee fino a 0,50 Mancanza di varietà nella scelta dei gruppi tecnici d'attrezzo fino a 0,50

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

LIVELLO SMALL

PROGRAMMI E CATEGORIE DELLE SQUADRE SMALL

CATEGORIE	ANNO	N. ELEMENTI DIFFICOLTÀ	VALORE DIFFICOLTÀ	MUSICA
Esordienti	2010 2009 2008 2007	n.6 difficoltà corporee	p. 0,05	Da 60" a 1'30"
I^ Categoria	2006 2005 2004	n.6/8 difficoltà corporee	da p. 0,05 a p.0,10	Da 60" a 1'30"
II^ Categoria	2003 2002 2001	n.6/8 difficoltà corporee	da p. 0,05 a p.0,10	Da 60" a 1'30"
III^ Categoria	2000 e precedenti	n.6/8 difficoltà corporee	da p. 0,05 a p.0,10	Da 60" a 1'30"

SPECIFICA PER IL PROGRAMMA SMALL

Le ginnaste dovranno eseguire un unico esercizio collettivo composto da una parte di coppia e una parte di squadra in rapida successione (l'esercizio è unico).

Le singole parti devono avere all'incirca la stessa durata.

L'ordine di successione tra coppia e squadra è libero (es: coppia-squadra oppure squadra-coppia).

Le ginnaste che eseguono la parte della coppia possono essere diverse da quelle della squadra, ad esempio:

- ginnaste A e B (coppia) + ginnaste C, D, E, F, G, H (collettivo) = TOT 8 GINNASTE
- ginnaste A e B (coppia) + ginnaste A, B, C (collettivo) = TOT 3 GINNASTE
- ginnaste A e B (coppia) + ginnaste A, B, C, D, E, (collettivo) = TOT 5 GINNASTE

Se l'esercizio termina con la parte di coppia, la squadra può comunque partecipare a comporre la posizione finale dell'esercizio anche rientrando in pedana.

Per la categoria esordienti l'esercizio deve contenere 6 difficoltà corporee da 0,05 mentre per le categorie superiori l'esercizio deve contenere da 6 ad 8 difficoltà corporee scelte tra quelle da 0,05 e quelle da 0,10.

Le difficoltà devono essere ripartite in maniera equa tra la parte di coppia e quella di squadra (3 nella parte di coppia e 3 nella parte di squadra per le esordienti e 4 nella parte di coppia e 4 nella parte di squadra per le categorie superiori).

Nella scelta delle difficoltà dovranno comunque essere presenti i 3 gruppi corporei nella misura di minimo 2.

L'esercizio deve altresì contenere 4 formazioni (inserite nella parte di squadra) e 4 collaborazioni liberamente inserite (1 nella coppia e 3 nella squadra, 2 nella coppia e 2 nella squadra, 3 nella coppia e 1 nella squadra, etc.).

Le collaborazioni non possono essere inserite tutte nella parte di coppia o tutte nella parte di squadra.

L'inserimento dei passi ritmici non è obbligatorio ma se eseguiti dalle ginnaste verranno valutati dall'esecuzione.

Tutto quanto specificato per i livelli MEDIUM, LARGE e SUPER sui criteri di costruzione degli esercizi e di riconoscimento delle difficoltà e sulle penalità applicabili (composizione ed esecuzione) è espressamente richiamato e valido anche per il livello SMALL.

SCHEMI RIASSUNTIVI

SQUADRA A CORPO LIBERO

ESORDIENTI

Da 3 a 6 ginnaste Livello: Medium- Large			
Musica: da 60'' a 1'30''			
DIFFICOLTÀ:			
MEDIUM (min. 0,70/ max. 1,10)		LARGE (min. 0,90/ max. 2,30)	
n. 4 / 6 difficoltà da punti	0,05 / 0,10	n. 4 / 6 difficoltà da punti	0,10 / 0,30
n. 1 serie di passi di danza	0,50	n. 1 serie di passi di danza	0,50
ESECUZIONE: 10,00			
COMPOSIZIONE: 10,00			
(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		0,30 x ogni G.C. mancante	
4 Formazioni		0,50 x ogni formazione mancante	
4 Collaborazioni (ulteriori rispetto agli scambi)		0,50 x ogni collaborazione mancante	
TOTALE MEDIUM		TOTALE LARGE	
<i>min. 20,70 / max. 21,10</i>		<i>min. 20,90 / max. 22,30</i>	

SQUADRA CERCHI

I^A CATEGORIA

Da 3 a 6 ginnaste Livello: Medium - Large - Super		
Musica: da 1'30" a 2,30"		
DIFFICOLTÀ:		
MEDIUM (min. 1,80/ max. 2,30) n.6/8 difficoltà da punti 0,05 / 0,10 n. 1 serie di passi di danza 0,50 n. 2 scambi di lancio (0,50x2)	LARGE (min. 2,10/ max. 3,90) n.6/8 difficoltà da punti 0,10 / 0,30 n. 1 serie di passi di danza 0,50 n. 2 scambi di lancio (0,50x2)	SUPER (min. 2,10/ max. 5,50) n.6/8 difficoltà da punti 0,10 / 0,50 n. 1 serie di passi di danza 0,50 n. 2 scambi di lancio (0,50x2)
ESECUZIONE: 10,00		
COMPOSIZIONE: 10,00		
(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		0,30 x ogni G.C. mancante
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		0,30 x ogni G.T. mancante
4 Formazioni		0,50 x ogni formazione mancante
4 Collaborazioni (ulteriori rispetto agli scambi)		0,50 x ogni collaborazione mancante
TOTALE MEDIUM <i>min. 21,80 / max. 22,30</i>	TOTALE LARGE <i>min. 22,10 / max. 23,90</i>	TOTALE SUPER <i>min. 22,10 / max. 25,50</i>

**SQUADRA:
CERCHI/PALLE – PALLE/NASTRI – CERCHI/CLAVETTE – CERCHI/FUNI**

II^ E III^ CATEGORIA

Da 3 a 6 ginnaste Livello: Medium - Large – Super		
Musica: da 1'30" a 2,30"		
DIFFICOLTÀ:		
MEDIUM (min. 2,80/ max. 3,30) n.6/8 difficoltà da punti 0,05 / 0,10 n. 1 elemento di rischio 0,50 n. 1 serie di passi di danza 0,50 n. 3 scambi di lancio (0,50x3)	LARGE (min. 3,10/ max. 4,90) n.6/8 difficoltà da punti 0,10 / 0,30 n. 1 elemento di rischio 0,50 n. 1 serie di passi di danza 0,50 n. 3 scambi di lancio (0,50x3)	SUPER (min. 3,10/ max. 6,50) n.6/8 difficoltà da punti 0,10 / 0,50 n. 1 elemento di rischio 0,50 n. 1 serie di passi di danza 0,50 n. 3 scambi di lancio (0,50x3)
ESECUZIONE: 10,00		
COMPOSIZIONE: 10,00		
(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		0,30 x ogni G.C. mancante
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		0,30 x ogni G.T. mancante
4 Formazioni		0,50 x ogni formazione mancante
4 Collaborazioni (ulteriori rispetto agli scambi)		0,50 x ogni collaborazione mancante
TOTALE MEDIUM <i>min. 22,80 / max. 23,30</i>	TOTALE LARGE <i>min. 23,10 / max. 24,90</i>	TOTALE SUPER <i>min. 23,10 / max. 26,50</i>

COPPIA CORPO LIBERO

ESORDIENTI

Livello: Medium – Large	
Musica: da 60'' a 1'30''	
DIFFICOLTÀ:	
MEDIUM (min. 0,80/ max. 1,10)	LARGE (min. 1,10/ max. 2,30)
n. 6 difficoltà da punti 0,05 / 0,10	n. 6 difficoltà da punti 0,10 / 0,30
n. 1 serie di passi di danza 0,50	n. 1 serie di passi di danza 0,50
ESECUZIONE: 10,00	
COMPOSIZIONE: 10,00	
(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	0,30 x ogni G.C. mancante
4 Collaborazioni	0,50 x ogni collaborazione mancante
TOTALE MEDIUM	TOTALE LARGE
<i>min. 20,80 / max. 21,10</i>	<i>min. 21,10 / max. 22,30</i>

COPPIA CON PALLE

I^A CATEGORIA

Livello: Medium – Large			
Musica: da 60" a 1'30"			
DIFFICOLTÀ:			
MEDIUM (min. 1,80/ max. 2,10)		LARGE (min. 2,10/ max. 3,30)	
n. 6 difficoltà da punti	0,05 / 0,10	n. 6 difficoltà da punti	0,10 / 0,30
n. 1 serie di passi di danza	0,50	n. 1 serie di passi di danza	0,50
n. 2 scambi di cui uno di lancio	(0,50x2)	n. 2 scambi di cui uno di lancio	(0,50x2)
ESECUZIONE: 10,00			
COMPOSIZIONE: 10,00			
(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		0,30 x ogni G.C. mancante	
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		0,30 x ogni G.T. mancante	
4 Collaborazioni (ulteriori rispetto agli scambi)		0,50 x ogni collaborazione mancante	
TOTALE MEDIUM		TOTALE LARGE	
<i>min. 21,80 / max. 22,10</i>		<i>min. 22,10 / max. 23,30</i>	

**COPPIA:
CERCHIO/FUNE-CERCHIO/NASTRO**

II[^] - III[^] CATEGORIA

Livello: Medium – Large	
Musica: da 1'30" a 2'00"	
DIFFICOLTÀ:	
MEDIUM (min. 2,90/ max. 3,30)	LARGE (min. 3,30/ max. 4,90)
n. 8 difficoltà da punti	n. 8 difficoltà da punti
n. 1 elemento di rischio	n. 1 elemento di rischio
n. 1 serie di passi di danza	n. 1 serie di passi di danza
n. 3 scambi di lancio	n. 3 scambi di lancio
0,05 / 0,10	0,10 / 0,30
0,50	0,50
0,50	0,50
(0,50x3)	(0,50x3)
ESECUZIONE: 10,00	
COMPOSIZIONE: 10,00	
(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	0,30 x ogni G.C. mancante
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	0,30 x ogni G.T. mancante
4 Collaborazioni (ulteriori rispetto agli scambi)	0,50 x ogni collaborazione mancante
TOTALE MEDIUM	TOTALE LARGE
<i>min. 22,90 / max. 23,30</i>	<i>min. 23,30 / max. 24,90</i>

SQUADRA A CORPO LIBERO SMALL

ESORDIENTI I[^] - II[^] - III[^] CATEGORIA

Da 3 a 8 ginnaste Livello: Small	
Musica: da 60'' a 1'30''	
DIFFICOLTÀ:	
ESORDIENTI (0,30) n. 6 difficoltà da punti	0,05
I[^]-II[^]-III[^] CATEGORIA (min. 0,30/ max. 0,80)	
n. 6 / 8 difficoltà da punti	
0,05 / 0,10	
ESECUZIONE: 10,00	
COMPOSIZIONE: 10,00	
(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	0,30 x ogni G.C. mancante
4 Formazioni	0,50 x ogni formazione mancante
4 Collaborazioni	0,50 x ogni collaborazione mancante
TOTALE MEDIUM	20,30
TOTALE LARGE	min. 20,30 / max. 20,80

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