

1.3.1. Tavola riassuntiva dei Gruppi Tecnici Fondamentali specifici di ogni attrezzo e altri Gruppi tecnici d'attrezzo

Attrezzo	Gruppi tecnici fondamentali d'attrezzo	Altri Gruppi tecnici d'attrezzo	
U	 Passaggio attraverso la fune con un salto, la fune gira per avanti, indietro o laterale	 <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) di rotazioni, fune piegata in due • Una rotazioni della fune aperta e tesa, tenuta a metà o a un capo 	
	 Passaggio attraverso la fune con una serie (min.3) di saltelli, la fune gira per avanti, indietro, o laterale		↔ Piccolo lancio e ripresa
	 Echappé	 <ul style="list-style-type: none"> Avvolgimenti Mulinelli 	
	 Spirali (doppia rotazione o più rotazioni del capo della fune durante l'Echappé)		
	 <ul style="list-style-type: none"> • Figure ad otto o «vele» con un ampio movimento del tronco (Fune semplice tenuta a due mani) • Ampie circonduzioni (Fune semplice tenuta a due mani) 		
 Ripresa della fune con un capo per ciascuna mano			
O	 Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte	 <ul style="list-style-type: none"> Passaggio sopra il cerchio con tutto il corpo o una parte 	
	 Rotolamento del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo		↔ Piccolo lancio e ripresa
	 Rotolamento del cerchio al suolo		
	 <ul style="list-style-type: none"> • Serie di rotazioni (min.3) intorno alla mano • Una rotazione libera intorno a una parte del corpo 		
	 Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse: <ul style="list-style-type: none"> ▪ una rotazione libera tra le dita ▪ una rotazione libera su una parte del corpo ▪ serie (min.3) di rotazioni al suolo 		
●	 Rotolamento della palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo	 <ul style="list-style-type: none"> • "Rovescio" della palla • Rotazioni della/e mano/i intorno alla palla • Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati • Rotolamento del corpo sulla palla al suolo • "Respinta"/spinta della palla con diverse parti del corpo 	
	 <ul style="list-style-type: none"> - Lungo (min.1 metro) rotolamento della palla al suolo - Serie (min.3) di piccoli rotolamenti della palla al suolo 		
	 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 e più in alto) • rimbalzo visibile con una parte del corpo 	↔ Piccolo lancio e ripresa	
	 Figure a otto della palla con movimenti circolari delle braccia (circonduzioni) e ampi movimenti del tronco		
	 Ripresa della palla con una mano		

	 <p>Moulinets: minimo 4 piccoli circoli delle clavette in décalage, alternando con e senza incrocio i polsi/mani, ogni volta</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni libere di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Respinte di 1 o 2 clavette con una parte del corpo, • Movimenti di "scivolamento" • Battute (min 1) • "Respinta"/spinta della clavetta(e) con diverse parti del corpo
	 <p>Serie (min.3) di piccoli circoli con ambedue le clavette</p>	 <p>Serie (min.3) di piccoli circoli con 1 clavetta</p>
	 <p>I movimenti asimmetrici di 2 clavette devono essere differenti nella loro forma o ampiezza e nel piano di lavoro o direzione</p>	 <p>Piccolo lancio e ripresa di 1 clavetta</p>
	 <p>Piccoli lanci e riprese con rotazione delle 2 clavette insieme simultaneamente o in alternanza</p>	 <p>Lanci/ripresе simultanei di 2 clavette, Lanci o ripresе di 2 clavette, asimmetrici</p>
		 <p>Lanci a Cascade (doppio o triplo)</p>
	 <p>Spirali (4-5 onde), serrate e della stessa altezza;</p>  <p>Spirali al suolo</p>	 <p>"Boomerang" (in volo o al suolo) e ripresa</p>
	 <p>Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza;</p>  <p>Serpentine al suolo</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Movimenti di rotazione della bacchetta del nastro intorno alla mano • Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo • Respinta della bacchetta con una parte del corpo • Avvolgimenti • Movimento del nastro intorno ad una parte del corpo, quando la bacchetta è tenuta con diverse parti del corpo (mano, collo, ginocchio, gomito) durante i movimenti corporei o le Difficoltà con rotazione (non durante il "Tour lent")
	 <p>Passaggio attraverso o sopra il disegno del nastro</p>	
	 <p>"Echappé"</p>	 <p>Piccolo lancio e ripresa</p>

NOTA: piccolo lancio = vicino al corpo

NOTA: I sotto elencati criteri per DER e Maestria che rappresentino dei Fondamentali, possono essere usati per il calcolo degli elementi Fondamentali



1.3.2. Tavola riassuntiva degli altri Gruppi Tecnici d'attrezzo validi per tutti gli attrezzi

	<p>Lanci o riprese</p> <p>Lancio medio – una a due volte l'altezza della ginnasta</p> <p>Grande lancio – due o più volte l'altezza della ginnasta</p>
	<p>Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Figure ad 8 con ampio movimento del corpo (non per fune e palla) • Grandi circonduzioni (per la fune: piegata o aperta a una mano) • Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una parte del corpo o sotto la(e) gamba(e)
	<p>Equilibrio instabile su una parte del corpo</p>

1.3.3. Equilibrio instabile dell'attrezzo

- L'attrezzo è tenuto senza l'aiuto della(e) mano(i) su una superficie ridotta di un segmento del corpo (collo, piede, dorso della mano) o con un difficile rapporto corpo-attrezzo con il rischio di perdita dell'attrezzo (incluso la palla sulla mano aperta durante una Difficoltà di rotazione)

- l'attrezzo non deve essere schiacciato con alcuna parte del corpo per essere considerato in equilibrio instabile ♂

Eccezioni:

- la palla e la clavetta(e) possono essere tenute (schiacciate) dietro il dorso durante i movimenti corporei con rotazione o le Difficoltà con rotazione (non autorizzato durante Tour lent)
- la fune (aperta o piegata a metà) e la bacchetta del nastro in equilibrio dietro il dorso (non schiacciati) durante i movimenti corporei con rotazione o le Difficoltà con rotazione