

# **PROGRAMMA TECNICO DI SQUADRA E DI COPPIA 2012-2013**

## **GINNASTICA RITMICA**

a cura della C.T.N Ginnastica Ritmica

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	LARGE	SUPER
COCCINELLE	2008-2007	SQUADRA CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste		
LUPETTE	2006/05	SQUADRA CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	SQUADRA CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste	SQUADRA CORPO LIBERO da 3-6 ginnaste
I CATEGORIA	2004/01	SQUADRA da 3-6 CERCHI o CORPO LIBERO da 3/6 ginnaste	SQUADRA da 3-6 CERCHI o CORPO LIBERO da 3/6 ginnaste	SQUADRA da 3-6 CERCHI o CORPO LIBERO da 3/6 Ginnaste
II CATEGORIA	2000 e precedenti	SQUADRA da 3-6 PALLE o da 3-6 CERCHI-PALLE	SQUADRA da 3-6 PALLE O da 3-6 CERCHI-PALLE	SQUADRA da 3-6 PALLE o da 3-6 CERCHI-PALLE

CATEGORIE	ANNO	MEDIUM	LARGE	SUPER
LUPETTE	2006/05	Palla a coppie o Cerchio a coppie	Palla a coppie o Cerchio a coppie	
TIGROTTE	2004/03	Palla a coppie o Cerchio a coppie	Palla a coppie o Cerchio a coppie	
ALLIEVE	2002/01	Cerchio e Palla a coppie	Cerchio e Palla a coppie	
RAGAZZE	2000/99	Cerchio e Clavette a coppie	Cerchio e Clavette a coppie	
JUNIOR - SENIOR	1998 e precedenti	Nastro a coppie	Nastro a coppie	

### 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.

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 di livello large ma non viceversa.

Nella squadra di 2° categoria mista con Cerchi e palle, gli attrezzi devono essere in numero uguale o con uno scarto massimo di 1.  
Esempio: 3 cerchi + 2 palle e viceversa, 2 cerchi + 1 palla e viceversa.

## **MUSICA**

Nella squadra Categoria Coccinelle e Lupette durata musica da 1'20" a 1'30".

I e II Categoria durata musica da 1'30" a 2'

La musica può essere eseguita da uno o più strumenti inclusa la voce usata come strumento musicale

## **Cronometraggio**

Il cronometro è attivato dalla messa in movimento della ginnasta o dalla prima ginnasta della squadra ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta o dell'ultima ginnasta della squadra.

## **PROGRAMMA A COPPIE (cat. Lupette, Tigrotte, Allieve, Ragazze, Junior, Senior, livello Medium e Large)**

Musica non cantata (la voce può essere utilizzata come strumento. da 60" a 1'30"; per la categoria Lupette durata musica: 50" a 1'20").

Le ginnaste possono partecipare nella propria categoria o in una categoria superiore nel limite del 50% delle componenti della coppia (per esempio cerchio e clavette con una ragazza e un'allieva).

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 coppia di livello large ma non viceversa.

Il programma a coppie è strutturato seguendo i criteri della squadra.

## **PROGRAMMA TECNICO (coppia-squadra)**

Per le generalità delle e per l'elenco completo delle difficoltà corporee che si possono inserire all'interno degli esercizi fare riferimento all'allegato delle difficoltà "a" e al codice federale di ginnastica.

Le difficoltà corporee devono essere eseguite con un movimento dell'attrezzo.

## LA GIURIA

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

**Esecuzione:** valuta

falli artistici: coreografia e musica

falli tecnici: esecuzione dei movimenti corporei e maneggio di attrezzo

**Composizione:** valuta la composizione dell'esercizio e le formazioni e collaborazioni

**Difficoltà:** valuta numero e valore delle difficoltà e degli scambi

La giuria è assistita da una Responsabile che oltre alla funzione di controllo, applica le penalità che riguardano le uscite di pedana, la durata dell'esercizio e le penalità che riguardano la disciplina.

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. (gruppi tecnici di attrezzo, e gruppi corporei, formazioni, collaborazioni)  
(media aritmetica dei punteggi del gruppo di giudici dell'esecuzione)
- **Difficoltà:** valore delle difficoltà corporee presenti e degli scambi: 2,60 punti max. nella cat. Coccinelle e Lupetti(C.L) e 3,60 punti max. nella I categoria(C.L). 4,60 I categoria cerchio . 5,10 II categoria palla, palla e cerchio.  
(media aritmetica dei punteggi del gruppo di giudici della composizione)

Al punteggio così ottenuto saranno detratte le penalità del giudice Responsabile.

**CORPO LIBERO D(2,60/3,60)+C(10,00)+E(10,00)=22,60/23,60 p.**

**CERCHIO D(4,60)+C(10,00)+E(10,00)=24,60 p.**

**PALLA D(5,10)+C(10,00)+E(10,00)=25,10 p.**

**COPPIA**

**PALLA-CERCHIO, PALLA E CERCHIO D(2,60/3,60)+C(10,00)+E(10,00)=22,60/23,60 p.**

**CERCHIO E CLAVETTE D(4,60)+C(10,00)+E(10,00)=24,60 p.**

**NASTRO D(5,10)+C(10,00)+E(10,00)=25,10 p.**

Scarto tollerato:

da 9,50 a 10,00 scarto 0,10

Da 9,49 a 9,00 scarto 0,20

Da 8,99 a 8,50 scarto 0,30

Da 8,49 a 8,00 scarto 0,40

Da 7,99 a 7,50 scarto 0,50

Inferiore a 7,50 scarto 0,60

### **PENALITÀ APPLICATE DAL GIUDICE RESPONSABILE (programma individuale e di squadra)**

Durata esercizio:

Il cronometro è attivato dal primo movimento della ginnasta, o la prima ginnasta del gruppo, ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta o dell'ultima ginnasta del gruppo.

Penalità

- 0,05 per ogni secondo in più o in meno

Uscita dalla pedana:

Penalità

- 0,20 ogni volta che la ginnasta individualista o per ciascuna ginnasta di squadra in fallo.

Ogni attrezzo che tocca il suolo al di fuori dei limiti regolamentari o che esce dalla pedana e ritorna da solo sarà penalizzato.

- 0,20 ogni volta

Nessuna penalità sarà applicata se l'attrezzo supera i limiti della pedana senza toccare il suolo.

Disciplina istruttori:

Penalità

- 0,50 qualora un allenatore o un altro membro della società comunicasse con la ginnasta in pedana durante l'esercizio

Scheda difficoltà:

Penalità

- 0,50 se la scheda di gara con l'elenco delle difficoltà e il loro ordine presenti nell'esercizio non è scritta correttamente

Generalità:

Divisa della ginnasta non regolamentare: 0,50 (vedi regolamento ginnastica ritmica CSI)

Ginnasta che abbandona il gruppo nel corso dell'esercizio: 0,50 (per l'insieme)

Mancato rispetto delle norme di registrazione, registrazione non regolamentare : 1,00

Le ginnaste che non presenteranno un documento di riconoscimento potranno disputare la loro gara ma non saranno inserite nella classifica.

### Attrezzi:

Le caratteristiche degli attrezzi sono precisate nel Regolamento attrezzi ginnici (FGI).

Per la categoria JUNIOR è ammesso un nastro lungo 5 metri. **Per la coppia Senior il nastro deve essere lungo 6 metri.**

L'attrezzo sarà controllato prima dell'entrata in campo gara. Un'ulteriore verifica può aver luogo alla fine dell'esercizio.

Per ogni utilizzazione di attrezzo non regolamentare:

Penalità:

- 1,00 punto

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.

Penalità:

- 0,50 punti per ogni attrezzo supplementare

Se l'attrezzo cadendo esce dalla pedana, utilizzazione dell'attrezzo di riserva è tollerata.

Penalità:

- 0,70 punti per la perdita dell'attrezzo indipendentemente dalla distanza dalla ginnasta e l'attrezzo di riserva (esecuzione)
- 0,20 punti per l'uscita dell'attrezzo
- 0,50 punti se l'attrezzo cade e lascia la pedana ed è restituito da un ufficiale o da un membro del pubblico

Se l'attrezzo cadendo non esce dalla pedana, l'utilizzazione dell'attrezzo di riserva non è autorizzata.

Penalità:

- 0,70 punti per la perdita dell'attrezzo (esecuzione)

-0,50 punti per utilizzazione dell'attrezzo di riserva

## **GENERALITA' CONTATTO CON L'ATTREZZO**

### **Posizione di partenza**

All'inizio dell'esercizio, ogni ginnasta può tenere 1 dei 5 attrezzi esserne in contatto, oppure una o più ginnaste possono tenere i 5 attrezzi, che (lei o 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 5 ginnaste non devono rimanere senza attrezzo per più di 4 movimenti.

#### Giudici esecuzione:

- Punti 0,30, se una o più ginnaste rimangono 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).

#### Giudici esecuzione:

- Punti 0,30 per posizione statica di una o più ginnaste.

### **Durante l'esercizio**

Eccetto che in circostanze speciali, la composizione comporterà un solo attrezzo per ginnasta. Durante l'esercizio, per una o più ginnaste è possibile essere in possesso di 2 o più attrezzi, mentre le loro compagne di nessuno, a condizione che questa situazione sia passeggera.

#### Giudici esecuzione:

- Punti 0,30 una o più ginnaste senza attrezzo per più di 4 movimenti
- Punti 0,30 attrezzo non in movimento (statico)

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

#### Giudici esecuzione:

- Punti 0,10 se il contatto altera la traiettoria dell'attrezzo.

### **Alla fine dell'esercizio**

Come per la posizione iniziale, ogni ginnasta può tenere 1 dei 5 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)

#### Giudici esecuzione:

- Punti 0,70 per ogni ginnasta in fallo, se l'assenza di contatto è dovuta ad una perdita dell'attrezzo alla fine dell'esercizio.

Vedere parte delle generalità dell'individuale

## PERDITA E RIPRESA DEGLI ATTREZZI

Vedere parte delle generalità dell'individuale

### DIFFICOLTÀ(D)

- **ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ** : 2,60 punti max. nella cat. Coccinelle e Lupetti(C.L.)  
3,60 punti max. nella I categoria(C.L.).  
4,60 punti max. nella I categoria (Cerchio) (difficoltà 3,60+ scambi di lancio1,00)  
5,10 punti max. nella II categoria (Palla e cerchi-palle) (difficoltà 3,60 + scambi di lancio 1,50)  
  
3,60 punti max. nella cat. Lupette Tigrotte (difficoltà 2,60+scambi 1,00)  
**4,60 punti max. nella cat. Allievs (difficoltà 3,60 + scambi di lancio1,00)**  
4,60 punti max. nella cat. Ragazze (difficoltà 3,60+ scambi di lancio1,00)  
5,10 punti max. nella cat. Junior Senior(Palla) (difficoltà 3,60 + scambi di lancio 1,50)

Ogni squadra/coppia deve presentare anticipatamente e per iscritto sulla scheda ufficiale la successione degli elementi tecnici di difficoltà presi da ogni gruppo corporeo (vedi allegato delle difficoltà e codice di federazione)3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4. **Fanno unica eccezione gli esercizi della categoria Coccinelle e Lupette e Tigrotte che dovranno contenere solo 4 difficoltà.** Ogni difficoltà ha un valore di 0,50 punti. Le difficoltà dichiarate non vanno ripetute.

In ogni esercizio, di qualunque categoria e livello, possono essere presenti, a discrezione delle ginnaste, elementi di difficoltà supplementari (vedi allegato delle difficoltà e codice di federazione) che fino ad un massimo di 2 dovranno essere dichiarate nella scheda dell'esercizio e avranno un valore uguale a 0,30 punti ognuna. Tutte le difficoltà dichiarate devono essere scritte in ordine di esecuzione precisando quali sono le due supplementari.

Le ginnaste medium possono scegliere fra le difficoltà "a",e le difficoltà del codice di Federazione, le ginnaste large possono scegliere tra le difficoltà del codice di Federazione,mentre le ginnaste super possono scegliere tra le difficoltà del codice di federazione tranne quelle di valore A (0,10).

Le difficoltà dovranno essere effettuate contemporaneamente o in rapida successione,con un movimento dell' attrezzo.

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



- Rotazioni: tutte le rotazioni eseguite dopo un “saltello” o “scivolamento” non sono valide
- perdita d’equilibrio durante la difficoltà, con appoggio di una o delle due mani al suolo o all’attrezzo, o caduta.
- Staticità dell’attrezzo

Gli scambi sono considerati difficoltà da inserire all’interno degli esercizi ed hanno un valore di 0,50. Lo scambio è valido quando viene eseguito correttamente dal 50%+1 delle ginnaste. Per le categorie Lupette e Tigrotte è valido qualunque tipo di scambio, mentre per le altre categorie, come difficoltà dichiarate nella scheda di gara sono validi solamente gli scambi di lancio.

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).

La gamba di appoggio negli equilibri, pivots e souplesse può essere tesa o semipiegata. Gli equilibri a corpo libero devono essere eseguiti con ampio movimento degli arti superiori.

	0,30	0,50
<b>PENALITA' DIFFICOLTA'</b>	Assenza di ogni difficoltà supplementare, max. 2	Per l’assenza di ogni elemento tecnico di difficoltà mancante
		Per ogni scambio mancante

#### ELEMENTI PREACROBATICI (per individuali e squadra)

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 mani/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

Rovesciamenti e ruote con diverse posizioni d’appoggio (petto, avambraccia, mani) sono considerati come elementi preacrobatici

differenti.

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

USO DELLO SPAZIO: la pedana deve essere utilizzata per intero:

- differenti livelli (ginnasta in volo ,in piedi,al suolo,etc..)
- varietà di direzioni dei movimenti di corpo/attrezzo (avanti, indietro, etc..)
- varietà nelle modalità di spostamento

## 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.

<b>Penalita</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50/0,70</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 nella maggior parte dell'esercizio	Totale assenza di espressività corporea (movimenti segmentari)
<b>Organizzazione del lavoro collettivo</b>	Interruzioni isolate nel lavoro collettivo	La maggior parte dell'esercizio manca di varietà nel lavoro collettivo	Mancanza totale di varietà nel lavoro collettivo
		Mancanza di varietà nell'uso della pedana, livelli, direzioni/traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento	
<b>Uso dello spazio (varietà)</b>		Mancanza di minimo 6 formazioni(varietà di ampiezza e disegno)	
		Lunga fermata in una formazione	
		Mancanza di varietà nell'uso della	

		pedana, livelli, direzioni(traiettorie dei movimenti corpo/attrezzo e delle modalità di spostamento)	
<b>Falli tecnici: ogni fallo deve essere penalizzato ogni volta</b>			
<b>Musica-movimento (ciascuna ginnasta)</b>	Mancanza tra il ritmo 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)
<b>Sincronia e armonia</b>	Mancanza di sincronia nella ampiezza o intensità di espressione tra le ginnaste <b>(ogni volta, fino ad un massimo di punti 1,00)</b>		
<b>Formazioni e spostamenti</b>	Alterazione della formazione		
	Imprecisione nella direzione e nella forma degli spostamenti		Collisione tra le ginnaste/attrezzi (+ tutte le conseguenze)

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
- esercizio individuale: per cerchio palla e nastro
- non richiesto per l'esercizio di gruppo

<b>TECNICA DEL CORPO</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50/0,70</b>
<b>Generalità</b>	Movimento incompleto		
	Spostamento involontario senza lancio: aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana		
<b>Tecnica di base</b>	Tenuta scorretta di un segmento del corpo durante un movimento <b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)</b>		
	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 <b>0,50</b>
		Ginnasta statica	Perdita totale di equilibrio con caduta <b>0,70</b>
<b>Salto</b>	Mancanza di ampiezza nella forma Arrivo pesante al suolo		
<b>Equilibri</b>	Mancanza di ampiezza nella forma Forma non fissata né tenuta		
<b>Rotazioni</b>	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	
<b>Elementi preacrobatici</b>	Arrivo pesante al suolo	<b>Tecnica Scorretta</b>	

Ginnasta statica: la ginnasta non deve restare ferma (senza movimento) se in una qualsiasi fase non si trova in contatto con l'attrezzo (per esempio lanci, rotolamenti al suolo, etc)

<b>TECNICA CON L'ATTREZZO</b>			
<b>Penalizzazioni</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50/0,70</b>
<b>Perdita dell' attrezzo</b> (per la perdita di 2 clavette in successione: il giudice penalizzerà una volta, in base al numero totale di passi effettuati per recuperare la		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 e utilizzazione dell'attrezzo di riserva: <b>0,70</b>
			Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto) alla fine dell'esercizio: <b>0,70</b>

clavetta più lontana)			
<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 (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)	
		Mancanza di equilibrio tra lavoro mano destra/sinistra	
<b>FUNE</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 (ogni volta fio 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	
<b>CERCHIO</b>			
<b>Tecnica di base</b>	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 l'avambraccio	
	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>Tecnica di base</b>	Maneggio scorretto: palla appoggiata contro l'avambraccio, palla afferrata (ogni volta fino ad un massimo di 1,00punto)		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo		
	Ripresa involontaria della palla a due mani (eccezione: riprese fuori dal campo visivo)		

CLAVETTE			
<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		
NASTRO			
<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 <b>(ogni ginnasta)</b>	
	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 <b>(ogni ginnasta)</b>	Nodo con interruzione dell'esercizio <b>(ogni ginnasta)</b>	
	Lanci ed èchappers :la coda del nastro resta involontariamente al suolo <b>ogni volta indipendentemente dal numero di ginnaste</b>		

**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 da cui vengono detratte le seguenti penalità:

0,30	0,50
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fiche /esercizio consistente di meno di 2 difficoltà di ogni gruppo corporeo, penalità per ogni difficoltà mancante</li><li>▪ Fiche/esercizio consistente di oltre 4 difficoltà di ogni gruppo corporeo, penalità per ogni difficoltà oltre il numero di difficoltà autorizzate (tutte le difficoltà nell'ordine della loro esecuzione oltre il limite, sono cancellate)</li><li>▪ Se l'esercizio è interrotto per lungo tempo e la ginnasta non ha tempo di eseguire gli elementi dichiarati sulla fiche, non c'è penalità per le difficoltà mancanti.</li></ul>	
<b>Errore di dichiarazione del valore della difficoltà</b>	
Per ogni difficoltà eseguita ma non dichiarata sulla fiche ufficiale(per large e super le difficoltà "a"non vengono calcolate)	
Per ogni gruppo tecnico d'attrezzo mancante	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Per assenza di predominanza dei gruppi fondamentali (meno del 50%)</li><li>• Più di 6 o 8 difficoltà dichiarate</li><li>• se il simbolo è scritto in modo sbagliato</li><li>• Per la mancanza di una serie di passi di danza</li></ul>



Seguono schede riassuntive specifiche per ogni esercizio.

## SQUADRA A CORPO LIBERO

<b>COCCINELLE (anni 2007-2008)</b>	<b>LUPETTE (anni 2005-2006)</b>
Da 3 a 6 ginnaste Livello Medium	Da 3 a 6 ginnaste Livello Medium-Large-Super
Musica: da 1'20" a 1'30"	Musica: da 1'20" a 1'30"
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>
GRUPPI CORPOREI OBBLIGATORI: 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4 x <b>0,30</b>  Formazioni: 4x0,50  Collaborazioni: 4x0,50  (le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)	GRUPPI CORPOREI OBBLIGATORI: 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4 x <b>0,30</b>  Formazioni: 4x0,50  Collaborazioni: 4x0,50  (le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)
<b>ESECUZIONE: 10,00</b>	<b>ESECUZIONE: 10,00</b>
<b>DIFFICOLTA': 2,60</b> 4x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari	<b>DIFFICOLTA': 2,60</b> 4x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari
<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 22,60</b>	<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 22,60</b>

## SQUADRA CON CERCHIO

<b>1° CATEGORIA (anni 2004-2001)</b>	
Da 3 a 6 ginnaste Livello Medium- Large - Super	
Musica: da 1'30" a 2"	
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	
<p>GRUPPI CORPOREI: 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4 x 0,30</p> <p>GRUPPI TECNICI DELL'ATTREZZO x 0,30</p> <p>Formazioni: 4x0,50</p> <p>Collaborazioni: 4x0,50 (le giudici detrarranno ogni esigenza mancante da 10,00)</p>	
<b>COREOGRAFIA:</b>	<b>6,50</b>
<b>ESECUZIONE:</b>	<b>10,00</b>
<b>DIFFICOLTA':</b>	<b>3,60+1,00 scambi</b>
<p>6x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari 2x0,50 scambi</p>	
<b>LE VALORE ESERCIZIO: 24,60</b>	

## SQUADRA A CORPO LIBERO

<b>1° CATEGORIA (anni 2004-2001)</b>	
Da 3 a 6 ginnaste Livello Medium- Large - Super	
Musica: da 1'30" a 2"	
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	
GRUPPI CORPOREI: 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4 x 0,30	
Formazioni: 4x0,50	
Collaborazioni: 4x0,50	
(le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)	
<b>ESECUZIONE:</b>	<b>10,00</b>
<b>DIFFICOLTA':</b>	<b>3,60</b>
6x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari	
<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 23,60</b>	

## SQUADRA CON PALLE

<b>2° CATEGORIA (2000 e precedenti)</b>	
Da 3 a 6 ginnaste Livello Medium- Large - Super	
Musica: da 1'30" a 2"	
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	
GRUPPI CORPOREI: 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4 x <b>0,30</b> GRUPPI TECNICI DELL'ATTREZZO x <b>0,30</b>  Formazioni: 4x0,50  Collaborazioni: 4x0,50  (I giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)	
<b>ESECUZIONE:</b>	<b>10,00</b>
<b>DIFFICOLTA':</b>	<b>3,60+1,50 scambi</b>
6x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari 3x0,50 scambi	
<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 25,10</b>	

## SQUADRA CON CERCHI E PALLE

<b>2° CATEGORIA (2000 e precedenti)</b>	
Da 3 a 6 ginnaste Livello Medium- Large - Super	
Musica: da 1'30" a 2"	
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	
<p>GRUPPI CORPOREI: 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4 x <b>0,30</b></p> <p>GRUPPI TECNICI DELL'ATTREZZO x <b>0,30</b></p> <p>Formazioni: 4x0,50</p> <p>Collaborazioni: 4x0,50</p> <p>(le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)</p>	
<b>ESECUZIONE:</b>	<b>10,00</b>
<b>DIFFICOLTA':</b>	<b>3,60+1,50 scambi</b>
6x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari 3x0,50 scambi	
<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 25,10</b>	

## COPPIA CON PALLA

<b>LUPETTE (anni 2006-2005)</b>	<b>TIGROTTE (anni 2004-2003)</b>
Livello Medium- Large	Livello Medium-Large
Musica: da 60" a 1'20"	Musica: da 60" a 1'30"
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>
<p>GRUPPI CORPOREI:            3 gruppi corporei di difficoltà presenti            in ogni esercizio nella misura            di min. 2 max.4 x <b>0,30</b>            GRUPPI TECNICI DELL'ATTREZZO x <b>0,30</b></p>	
Collaborazioni: 4x0,50	
(le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)	
<b>ESECUZIONE: 10,00</b>	<b>ESECUZIONE: 10,00</b>
<b>DIFFICOLTA': 2,60+1,00</b> 4x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari <b>2x0,50 scambio anche non di lancio</b>	<b>DIFFICOLTA': 2,60+1,00</b> 4x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari <b>2x0,50 scambio anche non di lancio</b>
<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 23,60</b>	<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 23,60</b>

## COPPIA CON CERCHIO

<b>LUPETTE (anni 2006-2005)</b>	<b>TIGROTTE (anni 2004-2003)</b>
Livello Medium- Large	Livello Medium-Large
Musica: da 60" a 1'20"	Musica: da 60" a 1'30"
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>
<p>GRUPPI CORPOREI:            3 gruppi corporei di difficoltà presenti            in ogni esercizio nella misura            di min. 2 max.4 x <b>0,30</b>            GRUPPI TECNICI DELL'ATTREZZO x <b>0,30</b></p>	
<p>Collaborazioni: 4x0,50</p> <p>(le giudici da10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)</p>	
<b>ESECUZIONE: 10,00</b>	<b>ESECUZIONE: 10,00</b>
<b>DIFFICOLTA': 2,60+1,00</b> 4x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari <b>2x0,50 scambio anche non di lancio</b>	<b>DIFFICOLTA': 2,60+1,00</b> 4x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari <b>2x0,50 scambio anche non di lancio</b>
<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 23,60</b>	<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 23,60</b>

## COPPIA CON CERCHIO E PALLA

<b>ALLIEVE (anni 2002 e 2001)</b>	
Livello Medium- Large	
Musica: da 60" a 1'30"	
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	
<p>GRUPPI CORPOREI:            3 gruppi corporei di difficoltà presenti            in ogni esercizio nella misura            di min. 2 max.4 x <b>0,30</b>            GRUPPI TECNICI DELL'ATTREZZO x <b>0,30</b></p>	
Collaborazioni: 4x0,50	
(le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)	
<b>ESECUZIONE:</b>	<b>10,00</b>
<b>DIFFICOLTA':</b>	<b>3,60+1,00 scambi</b>
6x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari 2x0,50 scambi	
<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 24,60</b>	



## COPPIA CON CERCHIO E CLAVETTE

<b>RAGAZZE (anni 2000 e 1999)</b>	
Livello Medium- Large	
Musica: da 60" a 1'30"	
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	
<p>GRUPPI TECNICI DELL'ATTREZZO x 0,30</p> <p>Collaborazioni: 4x0,50</p> <p>(le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)</p>	<p>GRUPPI CORPOREI: 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4 x 0,30</p>
<b>ESECUZIONE:</b>	<b>10,00</b>
<b>DIFFICOLTA':</b>	<b>3,60+1,00 scambi</b>
6x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari 2x0,50 scambi	
<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 24,60</b>	

## COPPIA CON NASTRO

<b>JUNIOR e SENIOR (anni 1998 e precedenti)</b>	
Livello Medium- Large	
Musica: da 60" a 1'30"	
<b>COMPOSIZIONE: 10,00</b>	
GRUPPI CORPOREI: 3 gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min. 2 max.4 x 0,30	
GRUPPI TECNICI DELL'ATTREZZO x 0,30	
Collaborazioni: 4x0,50	
(le giudici da 10,00 detrarranno ogni esigenza mancante)	
<b>ESECUZIONE:</b>	<b>10,00</b>
<b>DIFFICOLTA':</b>	<b>3,60+1,50 scambi</b>
6x0,50 difficoltà obbligatorie 2x0,30 difficoltà supplementari 3x0,50 scambi	
<b>TOTALE VALORE ESERCIZIO: 25,10</b>	