



# PROGRAMMI TECNICI 2017 GR GOLD - SILVER

**DTNR MARINA PIAZZA**

Con la collaborazione della  
RNGR Alexia Agnani

Ottobre 2016



## COME È STRUTTURATO IL DOCUMENTO

**Premessa e indicazioni tecniche** pag. 3

**PARTE 1** pag. 4

**PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni tecniche e di giuria**

GARE GOLD ALLIEVE

Panoramica Difficoltà

Esecuzione

Penalità

GARE GOLD JUNIOR-SENIOR

**PARTE 2** pag. 8

**ATTREZZI PROGRAMMA GOLD**

**PARTE 3** pag. 9

**LIVELLI DI DIFFICOLTÀ GARE GOLD**

**PARTE 4** pag. 10

**PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria**

Panoramica Difficoltà

Esecuzione

Penalità

**PARTE 5** pag.14

**SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER**

**PARTE 6** pag. 16

**ATTREZZI PROGRAMMA SILVER**

**PARTE 7** pag. 17

**LIVELLI DI DIFFICOLTÀ GARE SILVER**

**Allegati:**

- Schema completo Programmi Tecnici Gold 2017
- Schema completo Programmi Tecnici Silver 2017
- Griglia tecnica Silver 2017



## PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

**I programmi tecnici GR 2017 prevedono la tipologia GOLD e la tipologia SILVER con programmi individuali, di squadra e di insieme.**

**I Programmi Tecnici Gold (PTG)** sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, dalla categoria Allieve alla categoria Senior, e fanno riferimento al CdP 2017-20 con limitazioni nell'utilizzo del valore di difficoltà (vedere schemi) in base alla categoria e al livello di appartenenza.

Per i livelli della categoria Allieve sono previsti elementi obbligatori sia a Corpo Libero che con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

**I Programmi Tecnici Silver (PTS)** sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza e fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2017 e al CdP 2017-20 modificato, con l'utilizzo delle difficoltà inserite nella Griglia e limitazioni nel loro utilizzo in base ai livelli scelti.

Per tutti i livelli sono previsti elementi obbligatori sia a Corpo Libero che con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

**Musiche:** è possibile utilizzare fino a 2 musiche cantate dove sono previsti 4 o più esercizi, sia per i PT-Gold che per i PT-Silver. Laddove il programma preveda solo 3 esercizi, è possibile utilizzare la musica cantata solo per un esercizio.

N.B. La durata degli esercizi Silver per alcuni livelli e gare è da 45" a 1 minuto.

**Per tutte le tipologie di gare Gold e Silver non sono previste schede di dichiarazione.**



## PARTE 1

### PROGRAMMA TECNICO GOLD: Indicazioni tecniche e di giuria

#### GARE GOLD ALLIEVE – PANORAMICA DIFFICOLTÀ (D)

##### ESERCIZI INDIVIDUALI

##### Difficoltà Corporee (BD)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara e la Tavola di Difficoltà e le tabelle Direttive Tecniche del CdP 2017-20.

Le BD devono essere coordinate con minimo 1 gruppo tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un gruppo tecnico d'attrezzo Non-Fondamentale.

Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna penalità) e saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.

In ogni esercizio Allieve potranno essere inserite massimo 2 difficoltà di valore superiore a quello permesso nella categoria considerata (vedere Specifiche PTG-Allieve) che saranno riportate al valore max consentito. NON potranno essere inserite nell'esercizio più di 2 difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

**N.B.** Laddove, oltre alle 2 difficoltà di valore superiore permesse, fossero eseguite difficoltà di Rotazione con una o più rotazioni aggiuntive a quella di base, con valore totale più alto del max previsto per la specifica categoria, sarà assegnato il valore max consentito.

Esempi:

A2 ---> eseguito  2 = 0,40 ---> max consentito 0,30 ---> assegnato = 0,30

A4 ---> eseguito  3 = 0,60 ---> max consentito 0,50 ---> assegnato = 0,50

Non è possibile eseguire difficoltà in esubero, relativamente sia al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica, sia al numero minore e/o maggiore di difficoltà del Gruppo Corporeo. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico, così come l'inserimento di difficoltà di valore maggiore a quello consentito (Nessuna penalità).

**N.B.:** Nel Corpo libero gli Equilibri devono essere effettuati con un movimento ampio delle braccia (vale anche per il corpo libero dei Campionati di serie A e B)

##### Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali

Ogni attrezzo ha 4 Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali e dei Gruppi tecnici attrezzo Non Fondamentali. Ogni gruppo è elencato nella Tavola riassuntiva 3.3 e 3.4 del CdP 2017-20.

I Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali possono essere eseguiti durante le Difficoltà corporee, le Combinazioni di passi di danza, gli Elementi dinamici con rotazione, le Difficoltà d'attrezzo o gli elementi di collegamento.

In ciascun esercizio è richiesto minimo 1 elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo.

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le BD, eccetto durante la serie di salti e di pivot.

##### Combinazione di Passi di Danza (S)

##### **Valore 0,30 (0,40 negli esercizi a Corpo Libero)**

Fare riferimento al CdP 2017-20 per le relative Specifiche S.

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara.

Passi di danza, continui e collegati che mostrino minimo 2 varietà differenti di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo in movimento durante l'intera combinazione, eseguiti con durata minimo di 8 secondi (dal primo movimento di danza), con spostamento parziale o completo, in accordo con tempo, ritmo, carattere e accenti della musica.



Si richiede minimo 1 elemento Tecnico Fondamentale d'attrezzo e minimo 1 elemento Tecnico d'attrezzo con la mano non-dominante (uso di ambedue le mani nel maneggio dell'attrezzo).

È possibile eseguire: una BD del valore di 0,10; AD se non ne interrompono la continuità (calcolate negli 8 secondi); lanci (piccoli, medi, grandi), se di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento.

NON è possibile eseguire un elemento pre-acrobatico o un elemento dinamico di rotazione R durante i passi di danza per tutte le gare Allieve.

Questa regola vale anche per il Corpo libero (Allieve e Junior) dei Campionati di serie A e B.

### **Elementi Dinamici di Rotazione (R)**

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore Base, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Gold

Eventuali R in esubero saranno annullati (No penalità) ma in presenza di falli tecnici saranno penalizzati a livello esecutivo.

Ogni categoria Allieve ammette per l'elemento dinamico di rotazione R un valore massimo. Laddove fossero eseguiti R di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

### **Difficoltà d'Attrezzo (AD)**

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

La Difficoltà d'attrezzo AD:

- è una tecnica particolarmente difficile di coordinazione tra attrezzo e corpo;
- è un interessante o innovativo uso dell'attrezzo (abituamente non eseguito come movimenti standard dell'attrezzo per la GR);

è costituita da:

- minimo 1 base + minimo 2 criteri oppure 2 Basi + 1 criterio

**N.B.** questa seconda modalità è valida solo per le Allieve 4° fascia (Campionato Individuale Gold) e non per le altre fasce Allieve né per la serie C.

Può essere eseguita:

isolata; durante una BD (la base d'attrezzo validerà la BD); durante una S.

Ciascuna AD deve essere differente.

Eventuali AD in esubero saranno annullate (No penalità) ma in presenza di falli tecnici saranno penalizzate a livello esecutivo.

### **Elementi Imposti**

Per le prime tre fasce della categoria Allieve e per la serie C sono previsti degli elementi obbligatori, sia a corpo libero che con attrezzo, indicati nei PT-Gold con il rispettivo valore.

Gli elementi imposti possono essere eseguiti isolati o durante una combinazione di passi di Danza ma non durante le difficoltà corporee o le AD o l'elemento dinamico di rotazione R.

Possono essere eventualmente ripetuti:

1- in AD con i due criteri previsti dal CdP

2 come maneggio d'attrezzo su **una** Difficoltà corporea

Possono essere calcolati nel computo del Gruppo Fondamentale.

Dove non specificato, la posizione del corpo è libera.

**N.B.** Le BD obbligatorie come elementi imposti negli esercizi a Corpo Libero di A2 e A3 NON soddisfano l'esigenza di Gruppo Corporeo richiesta nei PT delle specifiche categorie e non possono essere ripetuti isolati nell'esercizio.

**N.B. Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore.**

**N.B.** Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti, indipendentemente da come vengono realizzati



## **ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA**

Le BD per essere valide devono essere eseguite correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia: la BD di valore inferiore eseguita da una delle ginnaste determinerà il valore della BD.

Deve essere presente minimo 1 BD di ciascun Gruppo corporeo, eseguita simultaneamente da tutte le ginnaste.

È autorizzata l'esecuzione simultanea di max 2 BD differenti, in caso contrario, la BD non sarà valida.

**N.B.** Vedere Individuale per Richieste e Valutazione BD (pag. 4).

Non è richiesta, per l'esercizio di insieme e coppia, la presenza di tutti i Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali.

**N.B.** Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali (pag. 4).

Per la combinazione di Passi di danza **S** è richiesto minimo un elemento tecnico attrezzo Fondamentale MA non è richiesto l'uso di ambedue le mani nel maneggio di attrezzo.

Si possono eseguire:

- stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
- stessi o differenti Passi di danza dai sottogruppi

**N.B.** Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di danza S (pag. 4).

Gli Elementi dinamici di Rotazione **R** per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia.

**N.B.** Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R (pag. 5).

## **Difficoltà di Scambio (ED)**

Fare riferimento al CdP 2017-20 per Specifiche ED.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Lo scambio ha un valore di base di 0,20 con una distanza minima di 4 m (la distanza inferiore a 4 m annulla il valore dello scambio).

**Saranno presi in considerazione solamente 4 criteri aggiuntivi che aumentano il valore dello scambio:**

- **lancio e/o ripresa al suolo (ginnasta già al suolo) =**
- **fuori campo visivo** ✕
- **senza l'aiuto delle mani** ≠
- **elemento di rotazione durante il lancio, il volo, la ripresa dello scambio** ○

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

## **Collaborazioni (C)**

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Requisiti, Validità e Tavola delle Collaborazioni con attrezzi

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold

Gli elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme sono:

- Collaborazioni semplici, 0,10:
- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,20
- Collaborazioni con superamento con rovesciamento : 0,30
- Collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,40

È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.

**N.B.** La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

**N.B.** Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi Imposti (pag. 5).

**Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2017-20.**



## **ESECUZIONE (E)**

Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00. Il punteggio E include le deduzioni per

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

Vedere il capitolo Esecuzione del CdP 2017-20 relativo ai Falli Artistici (con riferimento alle Componenti Artistiche) ed ai Falli Tecnici per Esercizi Individuali e di Insieme.

**N.B.** Esercizi collettivi (corpo libero, 5 funi, coppia cerchi): i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di insieme del CdP.

**N.B.** Elementi non tipici della GR, sia come impostazione che come tecnica esecutiva, saranno penalizzati nell'Unità della Composizione con p.0,10 ciascuno fino ad un max di p.0,50 (giudici E falli Artistici). Questa regola vale anche per il Corpo libero dei Campionati di serie A e B.

## **PENALITÀ GARE ALLIEVE**

**Per tutte le gare Allieve: ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita, indipendentemente da come viene realizzata.**

### **Sottogruppo 1 (D1 e D2)**

<b>Difficoltà</b>	<b>Penalità 0,20</b>	<b>Penalità 0,30</b>
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	ogni difficoltà obbligatoria mancante - numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante)	Esecuzione di più BD del numero max consentito con un valore superiore a 010
Se la BD è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la BD, la Difficoltà ripetuta non è valida ( <b>nessuna penalità</b> ).		
Combinazione di passi di danza		Assenza del numero minimo richiesto di combinazioni di passi di danza
Gruppi tecnici attrezzo Fondamentali		Assenza di minimo 1 elemento di ciascun gruppo attrezzo Fondamentale (penalità per ogni elemento mancante)
Equilibrio "tour lent"		Più di 1
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	ogni difficoltà obbligatoria mancante	

### **Sottogruppo 2 (D3 e D4)**

<b>Difficoltà</b>	<b>Penalità 0,20</b>	<b>Penalità 0,30</b>
Elementi Dinamici con rotazione	ogni difficoltà obbligatoria mancante	
Difficoltà d'attrezzo	ogni difficoltà obbligatoria mancante	
Collaborazioni	Assenza di minimo 4 elementi (penalità per ogni elemento mancante)	
Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore (-0,10; -0,20; - 0,30; - 0,50)		

Per ogni altra esigenza o penalità vedere le indicazioni relative ad ogni singola gara.

Nota: Per le categoria Allieve il nastro può essere di m. 5.

## **GARE GOLD JUNIOR – SENIOR**

Fare riferimento al CdP 2017-20 e Annessi.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Gold.

Per le Penalità fare riferimento alle Tabelle del CdP 2017-20.



## PARTE 2 - ATTREZZI PROGRAMMI GOLD

### INDIVIDUALE GOLD ALLIEVE

<b>A1 (8-9) 2008-09</b> L1 - p. 2,50	CORPO LIBERO				
<b>A2 (10) 2007</b> L2 - p. 3,50	CORPO LIBERO				
<b>A3 (11) 2006</b> L3 - p. 4,50	CORPO LIBERO				
<b>A4 (12) 2005</b> L4 - p. 6,00					

### INDIVIDUALE GOLD JUNIORES

<b>JR 1-2004</b> p. 7.00				
<b>JR2-2003</b> p. 7.50				
<b>JR3-2002</b> p. 8.00				

### INDIVIDUALE GOLD SENIORES

<b>SR 1- 2001-2000</b> p. 9.00				
<b>SR 2- 1999 e precedenti</b> p. 10.00				

### SPECIALITÀ

<b>JR - p. 8.00</b> <b>SR - p. 9.00</b>	<b>COPPIA</b> 					
--	-------------------	--	--	--	--	--

### SERIE C

<b>C3 (2007-08-09)</b> p. 3,50	CORPO LIBERO INSIEME	<b>SUCCESSIONE</b> 		
<b>C2 (2005-09)</b> p. 4,50	CORPO LIBERO INSIEME	<b>SUCCESSIONE</b> 	<b>COPPIA</b> 	<b>A SCELTA</b> 
<b>C1 (2005-09)</b> p. 6.00	CORPO LIBERO INSIEME	<b>SUCCESSIONE</b> 	<b>COPPIA</b> 	<b>A SCELTA</b> 

### SERIE A1 - A2 - B NAZ - B1

<b>A3/4 - JR - SR</b> p.10.00	CORPO LIBERO A3/A4 - J1					
----------------------------------	----------------------------	--	--	--	--	--

### INSIEME

<b>ALLIEVE</b> p. 6.00	5
<b>GIOVANILE</b> p. 8.00	5 paia
<b>OPEN</b> p. 10.00	3  2



### PARTE 3 - LIVELLI DIFFICOLTÀ GARE GOLD

<b>VALORE DIFFICOLTÀ</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>	<b>OLTRE 1.00</b>
<b>Serie C3</b>	X	X	X	X <sub>max 2</sub>							/
<b>Serie C2</b>	X	X	X	X	X <sub>max 2</sub>						/
<b>Serie C1</b>	X	X	X	X	X	X	X	X <sub>max 2</sub>			/
<b>Individuale Gold A1</b>	X	X	X	X <sub>max 2</sub>							/
<b>Individuale Gold A2</b>	X	X	X	X	X <sub>max 2</sub>						/
<b>Individuale Gold A3</b>	X	X	X	X	X	X <sub>max 2</sub>					/
<b>Individuale Gold A4</b>	X	X	X	X	X	X	X	X <sub>max 2</sub>			/
<b>Individuale Gold J1</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X <sub>max 1</sub>	/
<b>Individuale Gold J2</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X <sub>max 1</sub>
<b>Individuale Gold J3</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
<b>Individuale Gold S1</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
<b>Individuale Gold S2</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
<b>Nazionale Assoluto</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
<b>Specialità Gold JR/SR/COPPIA</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/
<b>Insieme Gold Allieve</b>	X	X	X	X	X						/
<b>Insieme Gold Giovanile</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
<b>Insieme Gold Open</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite
<b>Serie B Naz - B1*</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/
<b>Serie A1 - A2*</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	No limite

\* al Corpo libero, l'A3/A4 o la J1 eseguono il seguente programma tecnico:

<b>Serie B Naz - B1</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X <sub>max 1</sub>	/
<b>Serie A1 - A2</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	/



## PARTE 4

### PROGRAMMA TECNICO SILVER: Indicazioni tecniche e di giuria

#### GARE SILVER– PANORAMICA DIFFICOLTÀ (D) ESERCIZI INDIVIDUALI

I Programmi Tecnici Silver (PTS), fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2017 o al CdP 2017-20 modificato con l'utilizzo delle difficoltà inserite nella Griglia e limitazioni nel loro utilizzo in base ai livelli scelti. **Per tutti i livelli sono previsti elementi obbligatori sia a Corpo Libero che con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.**

#### Difficoltà Corporee (BD)

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara e la GRIGLIA Silver 2017 e le tabelle Direttive Tecniche del CdP 2017-20.

Nel corso di un esercizio non è consentito ripetere la stessa difficoltà corporea. Ogni difficoltà potrà essere presentata una sola volta. Non è consentito pertanto ripetere una difficoltà fallita allo scopo di ottenerne la validità. Se eseguita più volte, la difficoltà non sarà convalidata (Nessuna penalità) e saranno comunque applicate eventuali penalità di Esecuzione.

NON potranno essere inserite nell'esercizio difficoltà superiori al livello max consentito: non saranno considerate valide (No penalità).

**N.B.** Per una o più rotazioni in relevé (Pivot) aggiuntive a quella di base (360°) prevista dalla Griglia Silver 2017, si assegnerà un bonus di max +0,10 indipendentemente dal numero di rotazioni supplementari eseguite.

Esempio:  $\text{g}^1 1 = 0,20$  (valore Griglia Silver 2017);  $\text{g}^1 2, 3, 4... = 0,20 + 0,10$  (bonus)

Per ogni rotazione aggiuntiva a piede piatto o su un'altra parte del corpo NON sarà assegnato alcun bonus.

Non è possibile eseguire difficoltà in esubero, relativamente sia al numero massimo delle difficoltà consentito in ogni gara specifica, sia al numero minore e/o maggiore di difficoltà del Gruppo Corporeo. Gli esuberanti non saranno considerati validi e saranno eliminati secondo l'ordine cronologico, così come l'inserimento di difficoltà di valore maggiore a quello consentito (Nessuna penalità).

#### **N.B.**

**EQUILIBRI**: Nel Corpo libero devono essere effettuati con un movimento ampio delle braccia  
**SALTI, EQUILIBRI, PIVOT**: tutti gli elementi a boucle possono avere il piede non in contatto con la testa ma comunque significativamente vicino, a circa 15 cm (difficoltà valida)

#### **Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali**

Vedere Schema Gruppi tecnici attrezzo gare Silver e Tavola riassuntiva 3.3 e 3.4 dei Gruppi Tecnici Fondamentali e Non Fondamentali del CdP 2017-20.

Negli esercizi dei livelli LA-LB-LC (4°, 3°, 2° Divisione) e serie D4-D3-D2-D1, ogni BD per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag. 14).

Gli elementi tecnici "semplici", in genere non riconosciuti in GR (farfalline clavette, battute cerchio a terra, trasmissione fune piegata in 4, cambio di mano), oltre a 1 giro di fune piegata in 3 o 4 o di una clavetta, o 1 piccolo palleggio della palla o un piccolo rotolamento accompagnato, sono sufficienti per la convalida della BD. L'equilibrio instabile dell'attrezzo è considerato un maneggio tecnico e quindi rende valida la difficoltà.

**Negli esercizi del livello LD (1° Divisione) e Serie D Eccellenza è richiesto minimo un elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo come da CDP 2017-20.**

Gli elementi tecnici attrezzo non sono limitati ma non possono essere eseguiti in modo identico durante le BD, eccetto durante la serie di salti e di pivot



## **Combinazione di Passi di Danza (S)**

### **Valore 0,30 (0,40 negli esercizi a Corpo Libero)**

Vedere programma e richieste specifiche di ciascuna gara.

Passi di danza, continui e collegati che mostrino minimo 2 varietà differenti di movimento (modalità, ritmo, direzioni o livelli), con l'attrezzo obbligatoriamente in movimento durante l'intera combinazione, eseguiti con durata minimo di 6 - 8 secondi (partendo dal primo movimento di danza), con spostamento parziale o completo, in accordo con il tempo, il ritmo, il carattere e gli accenti della musica.

### **Non sono richiesti elementi Tecnici Fondamentali d'attrezzo obbligatori.**

È possibile eseguire: una BD del valore di 0,10; AD (per LD, D1 e D eccellenza) se non ne interrompono la continuità (calcolati nei 6 - 8 secondi); lanci (piccoli, medi, grandi), se di supporto all'idea della danza o aiutano ad aumentare l'ampiezza e la varietà del movimento.

NON è possibile eseguire un elemento pre-acrobatico o un elemento dinamico di rotazione R durante i passi di danza per tutte le gare Allieve.

## **Elementi Dinamici di Rotazione (R)**

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore Base, Caratteristiche e Criteri. Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver.

Eventuali R in esubero saranno annullati (No penalità) ma, in presenza di falli tecnici, saranno penalizzati a livello esecutivo.

Ogni livello ammette per l'elemento dinamico di rotazione R un valore massimo. Laddove fossero eseguiti R di valore più alto (per criteri eseguiti) sarà assegnato il max consentito.

## **Difficoltà d'Attrezzo (AD)**

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Valore, Criteri e Valutazione. Per le esigenze di ciascuna gara, vedere PT-Silver.

Vedere Individuali GOLD per Caratteristiche Difficoltà d'Attrezzo AD (pag. 5).

Eventuali AD in esubero saranno annullate (No penalità) ma, in presenza di falli tecnici, saranno penalizzate a livello esecutivo.

## **Elementi Imposti**

Per i 4 livelli individuali LA-LB-LC-LD (4°, 3°, 2°, 1° Divisione) e serie D4-D3-D2-D1 sono previsti degli elementi obbligatori. sia a corpo libero che con attrezzo, indicati nei PT-Silver con il rispettivo valore.

Gli elementi imposti possono essere eseguiti isolati o durante una combinazione di passi di Danza ma non durante le difficoltà corporee o le AD o l'elemento dinamico di rotazione R. Possono essere eventualmente ripetuti:

- 1- in AD con i due criteri previsti dal CdP,
- 2 come maneggio d'attrezzo su una Difficoltà corporea.

Dove non specificato, la posizione del corpo è libera.

### **N.B. Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore.**

**N.B.** Ogni esigenza si ritiene rispettata se gli elementi sono eseguiti, indipendentemente da come vengono realizzati

## **ESERCIZIO DI INSIEME – ESERCIZIO DI COPPIA**

Nell'esercizio di insieme (corpo libero o con attrezzi): la BD è valida se eseguita da tutte le ginnaste e realizzata correttamente almeno dalla metà delle componenti: in caso di utilizzo di difficoltà di valore diverso, il valore da attribuire è quello più basso.

Deve essere presente minimo 1 BD di ciascun Gruppo corporeo. In caso di BD "miste", quando cioè le ginnaste eseguono contemporaneamente BD appartenenti a gruppi diversi, ai



fini del riconoscimento del Gruppo Corporeo, vale il gruppo corporeo rappresentato dalla maggioranza delle ginnaste.

Es. 4 ginnaste: 3 ginnaste eseguono 1 salto ed una ginnasta 1 equilibrio, si considera come gruppo corporeo la difficoltà di salto. Se non si può conteggiare la maggioranza (es. 4 ginnaste: 2 eseguono 1 salto e 2 eseguono 1 equilibrio) non si riconosce alle difficoltà l'appartenenza a nessun Gruppo Corporeo

**N.B. Vedere Individuale per Richieste e Valutazione BD** (pag. 10).

Negli esercizi di serie D3-D2-D1 e squadra Base e Up ogni BD per essere valida dovrà essere eseguita obbligatoriamente in collegamento con un elemento tecnico d'attrezzo scelto tra i Gruppi tecnici attrezzo gare Silver (pag. 14).

Negli esercizi delle Serie D Eccellenza è richiesto minimo un elemento di ciascun Gruppo Fondamentale attrezzo come da CDP 2017-20.

**N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche di Gruppi Tecnici Attrezzo Fondamentali e Non Fondamentali** (pag. 10).

Si può eseguire:

- Stessi o differenti Passi di danza da parte di tutte le ginnaste
- Stessi o differenti Passi di danza dai sottogruppi

**N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Combinazione di Passi di danza S** (pag. 11).

Gli Elementi dinamici di Rotazione R per essere validi devono essere eseguiti correttamente da tutte le ginnaste componenti l'insieme o la coppia.

**N.B. Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi dinamici di Rotazione R** (pag. 11).

### Difficoltà di Scambio (ED)

Fare riferimento al CdP 2017-20 per Specifiche ED.

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Silver.

Lo scambio ha un valore di base di 0,20 con una distanza minima di 4 m (la distanza inferiore a 4 m annulla il valore dello scambio).

**Saranno presi in considerazione solamente 3 criteri aggiuntivi che aumentano il valore dello scambio:**

- **lancio e/o ripresa al suolo (ginnasta già al suolo) ==**
- **fuori campo visivo ~~⊗~~**
- **senza l'aiuto delle mani ≠**

Uno scambio con perdita di attrezzo di una ginnasta sarà considerato valido come esigenza, ma sarà penalizzato a livello esecutivo e la difficoltà di scambio sarà uguale a 0.

### Collaborazioni (C)

Fare riferimento al CdP 2017-20 relativamente a Requisiti, Validità e Tavola delle Collaborazioni con attrezzi

Per le esigenze di ciascuna gara, vedere Programmi Tecnici Silver.

Gli elementi di collaborazione per il Corpo Libero di Insieme sono:

- Collaborazioni semplici: 0,10:
- Collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti: 0,20
- Collaborazioni con superamento con rovesciamento: 0,30
- Collaborazioni con salto e rovesciamento: 0,40

È possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne.

**N.B.** La serie pre-acrobatica imposta deve essere eseguita da tutte le componenti l'insieme ed è indipendente dalle pre-acrobatiche utilizzate per le Collaborazioni.

**N.B.** Vedere Individuali per Caratteristiche Elementi Imposti (pag. 11).

**Per tutto quanto non specificato, fare riferimento al CdP 2017-20.**



## **ESECUZIONE (E)**

Punteggio di Esecuzione (E): punti 10,00. Il punteggio E include le deduzioni per

- Falli Artistici
- Falli Tecnici

Vedere il capitolo Esecuzione del CdP 2017-20 relativo ai Falli Artistici (con riferimento alle Componenti Artistiche) ed ai Falli Tecnici per Esercizi Individuali e di Insieme.

**N.B.** Esercizi collettivi e coppia: i falli di Esecuzione si riferiscono ai falli di insieme del CdP.

**N.B.** Elementi non tipici della GR, sia come impostazione che come tecnica esecutiva, saranno penalizzati nell'Unità della Composizione con p.0,10 ciascuno fino ad un max di p.0,50 (giudici E falli Artistici).

## **PENALITÀ GARE SILVER**

**Per tutte le gare SILVER: ogni esigenza si ritiene rispettata se la difficoltà è eseguita, indipendentemente da come viene realizzata.**

### **Sottogruppo 1 (D1 e D2)**

<b>Difficoltà</b>	<b>Penalità 0,20</b>	<b>Penalità 0,30</b>
Difficoltà corporee, nel loro ordine di esecuzione	-ogni difficoltà obbligatoria mancante: numero minimo richiesto di Gruppi Corporei (penalità per ogni Difficoltà mancante) - Esecuzione di più BD del numero max consentito con un valore superiore a 010	
Se la BD è ripetuta o l'elemento tecnico d'attrezzo è eseguito in modo identico durante la BD, la Difficoltà ripetuta non è valida ( <b>nessuna penalità</b> ).		
Combinazione di passi di danza	Assenza del numero minimo richiesto di combinazioni di passi di danza	
Difficoltà di scambio, nel loro ordine di esecuzione	ogni difficoltà obbligatoria mancante	

### **Sottogruppo 1 (D1 e D2)**

<b>Difficoltà</b>	<b>Penalità 0,20</b>	<b>Penalità 0,30</b>
Collaborazioni	Assenza di minimo 4 elementi (penalità per ogni elemento mancante)	
Per ogni elemento imposto mancante, viene detratto il rispettivo valore (-0,10 - 0,20 - 0,30)		

Per ogni altra esigenza o penalità vedere le indicazioni relative ad ogni singola gara.



## PARTE 5 - SCHEMA GRUPPI TECNICI ATTREZZO GARE SILVER

### FUNE

- 1 Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune.**
- 2 Fune aperta, tenuta a due mani, fune girante in avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune.**
- 3 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- 4 Echappé di un capo**
- 5 Giri della fune**
- 6 Maneggio:**
  - Oscillazioni
  - Circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - vele
  - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

#### Note

1. La fune può essere tenuta aperta, piegata in 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per le 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.
2. È ugualmente possibile eseguire avvolgimenti, spirali, rimbalzi e moulinets. Questi movimenti, così come il lavoro con la fune piegata o annodata, non sono tipici di questo attrezzo, dunque non devono essere predominanti nella composizione.
3. I salti ed i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: in avanti, indietro, in curva, ecc.

### CERCHIO

- 1 Rotolamenti:**
  - sul corpo
  - al suolo
- 2 Rotazioni**
  - intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo
  - intorno ad un asse del cerchio: tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione.
- 3 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- 4 Passaggi attraverso il cerchio**
- 5 Elementi al di sopra del cerchio**
- 6 Maneggio**
  - oscillazioni
  - circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - ecc. . (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

### PALLA

- 1 Lanci e riprese (altezza dei lanci apprezzabile)**
- 2 Palleggi**
- 3 Rotolamenti liberi sul corpo o al suolo**
- 4 Maneggio**
  - slanci
  - oscillazioni
  - circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
  - Rotazioni della mano attorno alla palla
  - Piccoli rotolamenti
  - Rotolamenti accompagnati
  - Palleggi isolati
  - Ecc. . (es. passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)

#### Note.

1. E' ugualmente possibile effettuare dei rotolamenti accompagnati, dei palleggi passivi e dei movimenti di rotazione della palla. Questi movimenti, così come la palla tenuta a due mani, non sono tipici di questo attrezzo, quindi non devono essere predominanti nella composizione .



## CLAVETTE

- 1 Giri**
- 2 Moulinets**
- 3 Lanci con o senza rotazione(i) delle clavette (1 o 2) lanci asimmetrici e riprese (altezza apprezzabile)**
- 4 Battute**
- 5 Maneggio:**
  - slanci, oscillazioni, circonduzioni delle braccia
  - slanci, oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo
  - movimenti ad otto
  - rotazione libera delle clavette
  - rotolamento delle clavette
  - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
- 6 Movimenti asimmetrici**

### Note.

- 1 La predominanza del maneggio delle clavette durante l'esercizio deve essere obbligatoriamente effettuata tenendo le clavette per la testa
- 2 I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono essere differenti per la loro forma o per la loro ampiezza e per il loro piano di lavoro o direzione. I piccoli giri in décalage o eseguiti in direzioni differenti, non sono dei movimenti asimmetrici in quanto hanno la stessa forma e la stessa ampiezza.
- 3 I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle 2 clavette durante il volo devono essere diversi per la forma, per l'ampiezza (un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.
4. Rotolamenti, rotazioni, respinte e scivolamenti, così come la tenuta delle clavette per il collo o per il corpo, non devono essere predominanti nella composizione.

## NASTRO

- 1 Serpentine (4-5 onde)**
- 2 Spirali (4 -5 anelli)**
- 3 Maneggio:**
  - slanci
  - oscillazioni
  - circonduzioni
  - movimenti ad otto
  - rotazioni della mano attorno alla bacchetta
  - ecc. (anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)
- 4 Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)**
- 5 Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo oppure una parte.**

**Nota.** E' ugualmente possibile eseguire respinte, avvolgimenti e svolgimenti dell'attrezzo. Tuttavia, come per tutti gli elementi non tipici della tecnica degli attrezzi, questi elementi non devono essere predominanti nella composizione.



## PARTE 6 - ATTREZZI PROGRAMMI SILVER

### INDIVIDUALE SILVER

<b>4° Divisione LA – Base p. 1,50</b>	<b>CORPO LIBERO</b>					
<b>3° Divisione LB – Medio p. 2,00</b>	<b>CORPO LIBERO</b>					
<b>2° Divisione LC – Avanzato p. 3.00</b>						
<b>1° Divisione LD – Alto p. 5.00</b>						

### SERIE D

<b>D4 p. 1,50</b>	<b>CORPO LIBERO INSIEME</b>	<b>SUCCESSIONE</b> 		<b>A SCELTA</b> 
<b>D3 p. 2,00</b>	<b>CORPO LIBERO INSIEME</b>	<b>SUCCESSIONE</b> 	<b>COPPIA</b> 	<b>A SCELTA</b> 
<b>D2 p. 3.00</b>	<b>CORPO LIBERO INSIEME</b>	<b>SUCCESSIONE</b> 	<b>COPPIA</b> 	<b>A SCELTA</b> 
<b>D1 p. 4.00</b>	<b>COLLETTIVO ATTREZZI</b> 3 – 6	<b>SUCCESSIONE</b> 	<b>COPPIA</b> 	<b>A SCELTA</b> 
<b>D Eccellenza p. 5.00</b>	<b>COLLETTIVO ATTREZZI</b> 3 – 6	<b>SUCCESSIONE</b> 	<b>COPPIA</b> 	<b>A SCELTA</b> 

### INSIEME

<b>BASE p. 4.00</b>	<b>5</b>
<b>UP p. 5.00</b>	<b>5</b>



## PARTE 7 - LIVELLI DIFFICOLTÀ GARE SILVER

<b>VALORE DIFFICOLTÀ GRIGLIA SILVER</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.50 e oltre</b>
<b>Individuale Silver 4°Divisione - LD</b>	<b>X</b>	<b>X</b>				/
<b>Individuale Silver 3°Divisione - LC</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			/
<b>Individuale Silver 2°Divisione - LB</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		/
<b>Individuale Silver 1°Divisione - LA</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	/
<b>Serie D4</b>	<b>X</b>	<b>X</b>				/
<b>Serie D3</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			/
<b>Serie D2</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		/
<b>Serie D1</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	/
<b>Serie D Eccellenza</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	/
<b>Insieme Silver - Squadra BASE</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	/
<b>Insieme Silver - Squadra UP</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	/