

## **PROGRAMMA TECNICO 2011 - 2012**

# **GINNASTICA RITMICA**

**a cura della C.T.N Ginnastica Ritmica**

| CATEGORIE | ANNO              | MEDIUM e LARGE |             | SUPER        |             | MUSICA         |
|-----------|-------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|----------------|
|           |                   | INDIVIDUALE    |             | INDIVIDUALE  |             |                |
| LUPETTE   | 2005/04           | Corpo Libero   | Palla       | Corpo Libero | Palla       | Da 50" a 1'20" |
| TIGROTTE  | 2003/02           | Corpo Libero   | Palla       | Corpo Libero | Palla       | Da 60" a 1'30" |
| ALLIEVE   | 2001/00           | Palla          | Fune        | Palla        | Fune        | Da 60" a 1'30" |
| RAGAZZE   | 1999/98           | Fune           | Cerchio     | Fune         | Cerchio     | Da 60" a 1'30" |
| JUNIOR    | 1997/96/95        | 1° attrezzo    | 2° attrezzo | 1° attrezzo  | 2° attrezzo | Da 60" a 1'30" |
| SENIOR    | 1994 e precedenti | 1° attrezzo    | 2° attrezzo | 1° attrezzo  | 2° attrezzo | Da 60" a 1'30" |

### **CATEGORIE E LIMITI DI ETÀ**

Le ginnaste potranno partecipare esclusivamente nella propria categoria nel programma individuale.

Per la partecipazione alle gare di livello medium, large o super consultare il "Regolamento ginnastica ritmica CSI"

### **PROGRAMMA INDIVIDUALE**

Il programma delle ginnaste individualiste è composto da 2 esercizi. Ogni ginnasta può iscriversi ad uno o due attrezzi sarà presente una classifica per attrezzo e una classifica generale. (N.B. non è obbligatorio presentare il programma completo!!).

Durata 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".

### **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.

## LA GIURIA

Nelle competizioni ufficiali CSI la giuria, individuale e di squadra, è composta da 3 gruppi di giudici.

**Esecuzione:** valuta l'esecuzione (falli tecnici).

**Artistico:** valuta il valore artistico della Composizione di Base: accompagnamento musicale e coreografia (scelta degli elementi attrezzo, scelta degli elementi corporei, unità e varietà) .

**Difficoltà:** valuta numero e valore delle difficoltà del gruppo obbligatorio e degli eventuali altri gruppi

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 che sono definitivi.

Nelle Fasi locali la giuria deve essere composta da almeno due giudici: una per l'esecuzione e le difficoltà e una per l'Artistico. 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)
- Artistico: da 0 a 10,00 punti max.  
4,00 punti per la composizione ( gruppi tecnici, e gruppi corporei obbligatori)  
6,00 punti di Coreografia
- Difficoltà: valore delle difficoltà presenti: 2,60 punti max. nella cat. Lupetti e 3,60 punti max. in tutte le altre categorie

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

$$D(2,60/3,60)+A(10,00)+E(10,00)=22,60/23,60 \text{ p.}$$

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 ed è arrestato all'immobilizzazione completa della ginnasta.

#### 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

- 0,50 se la ginnasta termina l'esercizio al di fuori della pedana

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.

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 punto per ogni attrezzo supplementare

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

Penalità:

- 0,50 punto per la perdita dell'attrezzo indipendentemente dalla distanza dalla ginnasta e l'attrezzo di riserva (esecuzione)

- 0,20 punto per l'uscita dell'attrezzo

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

Penalità:

- 0,50 punto per la perdita dell'attrezzo (esecuzione)

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

## DIFFICOLTÀ(D)

### **ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ** (2,60 punti max. nella cat. Lupetti e 3,60 punti max. in tutte le altre categorie)

Ogni ginnasta deve presentare anticipatamente e per iscritto sulla scheda ufficiale la successione degli elementi tecnici di difficoltà presi da ogni gruppo tecnico dell'attrezzo (vedi griglie) e da ogni gruppo corporeo per il corpo libero. L'esercizio dovrà contenere 6 difficoltà ripartite in maniera equilibrata per ogni gruppo tecnico o gruppo corporeo. Fanno unica eccezione gli esercizi della categoria Lupette livello Medium e Large che dovranno contenere solo 4 difficoltà (1 per ogni gruppo tecnico o gruppo corporeo). 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 griglie e allegato) 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.

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) se c'è la perdita di una sola clavetta la difficoltà è valida
- perdita d'equilibrio durante la difficoltà, con appoggio di una o delle due mani al suolo o all'attrezzo, o caduta.
- Staticità dell'attrezzo

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.

## ELEMENTI PREACROBATICI (per individuali e squadra)

Solo i seguenti gruppi di elementi preacrobatici sono autorizzati:

- 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)
- “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' possibile scegliere gli elementi tecnici di difficoltà nelle griglie della propria categoria anche fra quelle del livello superiore ma non del livello inferiore; ad esempio una ginnasta medium potrà eseguire difficoltà medium ma anche large e super, una ginnasta di livello large potrà scegliere elementi large e super ma non medium ed infine la ginnasta super potrà eseguire solo difficoltà super. Tali scelte non varieranno il valore della difficoltà.

|                              | <b>0,30</b>   | <b>0,50</b>                                  |
|------------------------------|---|--|
| <b>PENALITA' DIFFICOLTA'</b> | Assenza di ogni difficoltà supplementare, max.<br>2 | Assenza di un elemento tecnico di difficoltà |

## **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 forfetarie.

| <b>MUSICA</b>           |             |             |   |
|-------------------------|-------------|-------------|---|
| <b>penalità</b>         | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>0,30 o più</b>   |
| <b>Musica Movimento</b> |             |             | Assenza di accordo tra musica e movimento alla fine dell'esercizio: <b>0,50</b>   |
|                         |             |             | Assenza di accordo tra musica e movimento alla fine dell'esercizio a causa di una perdita dell'attrezzo: <b>0,30 +</b> la perdita dell'attrezzo |

| <b>TECNICA DEL CORPO</b>      |  |   |   |
|-------------------------------|--|---|---|
| <b>Penalizzazioni</b>         | <b>0,10</b>  | <b>0,20</b>   | <b>0,30 o più</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<br><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> |
|                               |  |   | Perdita totale di equilibrio con caduta <b>0,70</b><br>Ginnasta statica               |
| <b>Salti</b>                  | Mancanza di ampiezza nella forma   | Arrivo pesante al suolo   |   |
| <b>Equilibri</b>              | Mancanza di ampiezza nella forma   | Forma né definita né mantenuta  |   |
| <b>Pivots</b>                 | Mancanza di ampiezza nella forma   | Forma né definita né ben definita   |   |
|                               |  | Appoggio del tallone durante una parte della rotazione  | Asse del corpo non verticale terminando con 1 passo                                   |
|                               | Spostamento (slittamento) durante la rotazione   | Saltelli durante la rotazione   |   |
| <b>Souplesse</b>              | Mancanza di ampiezza nella forma   | Mancanza di continuità nel movimento: interruzione o movimento irregolare                           | Asse del corpo non verticale terminando con 1 passo                                   |
|                               | Spostamento (slittamento)  |   |   |
| <b>Elementi preacrobatici</b> |  | Elementi preacrobatici non autorizzati  |   |
|                               |  | Elementi preacrobatici autorizzati eseguiti con tecnica non autorizzata.<br>Arrivo pesante al suolo |   |

| <b>TECNICA CON L'ATTREZZO</b> |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|
| <b>Penalizzazioni</b>         | <b>0,10</b>   | <b>0,20</b>   | <b>0,30 o più</b>   |
| <b>Perdita dell' attrezzo</b> |   |   | Perdita e ripresa immediata senza spostamento   |
|                               |   |   | Perdita e ripresa dopo un piccolo spostamento (1-3 passi): 0,50                             |
|                               |   |   | Perdita e ripresa dopo un grande spostamento(4 o più ): <b>0,70</b>                         |
|                               |   |   | Perdita dell'attrezzo e utilizzazione dell'attrezzo di riserva: <b>0,50</b>                 |
|                               |   |   | Perdita dell'attrezzo (assenza di contatto)alla fine dell'esercizio: <b>0,70</b>            |
| <b>Tecnica con l'attrezzo</b> | Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1 passo   |   | Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con due o più passi                                 |
|                               | Ripresa scorretta o con l'aiuto di una mano o del corpo   |   |   |
|                               | Contatto involontario con il corpo durante l'esecuzione con alterazione della traiettoria   |   | Attrezzo statico  |
| <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 <b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)</b> | Perdita di un capo della fune con piccolo arresto dell'esercizio                        | Nodo nella fune   |
|                               |   | Inciampo nella fune durante salti o saltelli  | 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 <b>(ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)</b>                                | Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo |   |
|                               | Rotazioni irregolari sull'asse verticale  | Scivolamento sull'avambraccio durante le rotazioni                                      | Scivolamento sul braccio durante le rotazioni   |
|                               |   | Ripresa da un lancio: contatto con l'avambraccio  | Ripresa da un lancio: contatto con l'avambraccio  |
|                               |   | Passaggio nel cerchio: inciampo nel cerchio   |   |
| <b>PALLA</b>                  |   |   |   |
| <b>Tecnica di base</b>        | Maneggio scorretto: palla appoggiata contro l'avambraccio, palla afferrata <b>(ogni volta fino ad un massimo di 1,00punto)</b>                      | Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento involontariamente incompleto sul corpo |   |

| <b>CLAVETTE</b>        |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|
| <b>Tecnica di base</b> | Maneggio scorretto(vedere i piccoli falli specifici di seguito) <b>(ogni volta per un massimo di punti 1,00)</b>  |   | Perdita di entrambe le clavette e ripresa immediata senza spostamento: <b>0,40</b>                      |
|                        | Movimenti irregolari o interruzione del movimento durante i giri e i moulinets e braccia troppo aperte durante i moulinets  |   | Perdita di entrambe le clavette e ripresa immediata dopo un piccolo spostamento(1-3 passi): <b>0,60</b> |
|                        | Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e le riprese   |   | Perdita di entrambe le clavette e ripresa dopo un grande spostamento (4 passi o più): <b>0,80</b>       |
|                        | Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette durante i movimenti asimmetrici   |   | Perdita di entrambe le clavette alla fine dell'esercizio: <b>0,80</b>                                   |
| <b>NASTRO</b>          |   |   |   |
| <b>Tecnica di base</b> | Alterazione del disegno del nastro (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00) <b>(ogni volta per un massimo di punti 1,00)</b>   | Nodo senza interruzione dell'esercizio                                  | Nodo con interruzione dell'esercizio  |
|                        | Maneggio scorretto : trasmissione imprecisa, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra i disegni (raccordo) ,schiocco del nastro <b>(ogni volta per un massimo di punti 1,00)</b> |   | Avvolgimento involontario intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio           |
|                        | Serpentine e Spirali: onde o cerchi non sufficientemente serrati e onde o cerchi senza la stessa ampiezza (ampiezza e lunghezza ) <b>(ogni volta per un massimo di punti 1,00)</b>  | Lanci ed èchappers :la coda del nastro resta involontariamente al suolo |   |
|                        |   |   |   |

**Note:**

- **ATTREZZO STATICO:** l'attrezzo non dovrà essere tenuto per più di un movimento senza che esegua un elemento proprio o senza essere in equilibrio instabile né dovrà essere posato immobile al suolo. Per definizione, l'attrezzo statico è un attrezzo tenuto in maniera prolungata:
    1. "Attrezzo tenuto" significa che l'attrezzo è tenuto saldamente con una o due mani e/o con una o più parti del corpo.
    2. Attrezzo tenuto "in maniera prolungata" significa che l'attrezzo è tenuto più a lungo della durata di un elemento corporeo:
  - 2 o più elementi successivi di spostamento o di collegamento
  - L'elemento preparatorio alla difficoltà e la difficoltà stessa
  - 2 difficoltà successive
- **GINNASTA STATICA :** la ginnasta non deve essere immobile quando momentaneamente non è più in contatto con l'attrezzo (es. lanci, rotolamenti)

## **ARTISTICO (A)**

L'artistico ha un valore massimo 10,00 punti di cui:

### **4,00 punti COMPOSIZIONE DELL'ESERCIZIO**

L'esercizio di ginnastica ritmica è caratterizzato dall'armonia tra i movimenti del corpo della ginnasta e i movimenti degli attrezzi che sono utilizzati nella maniera più varia possibile. La ginnasta in pedana è sempre in contatto con l'attrezzo che deve essere continuamente in movimento durante l'esercizio.

La composizione dell'esercizio deve tenere conto dei gruppi fondamentali dell'attrezzo: pertanto ogni esercizio dovrà contenere:

- almeno un elemento per ogni gruppo tecnico dell'attrezzo, anche non di difficoltà,
- Gruppi corporei obbligatori (GCO) anche non di difficoltà in numero uguale a quello indicato nelle schede attrezzo.

Un elemento anche non di difficoltà potrà soddisfare anche più di un punto qui sopra descritto. (es. Palla - rotolamento sulla lunghezza delle braccia in staccata. Risponde esigenza corporea souplesse e gruppo tecnico dell' attrezzo rotolamento libero sul corpo).

### **6,00 punti COREOGRAFIA**

Per coreografia si intende la scelta ed il modo di collegare gli elementi tecnici fra loro (studio e costruzione dell'esercizio) dimostrando armonia tra movimenti e musica. La valutazione della coreografia avviene basandosi sui seguenti criteri di varietà:

- Varietà negli elementi realizzati sia in ordine alle parti del corpo che agli attrezzi;
- Varietà nel dinamismo dimostrando sia capacità di esecuzione dei movimenti ampi e controllati, sia agilità ed abilità nel maneggio degli attrezzi;
- Varietà nei collegamenti;
- Varietà negli spostamenti: spostamento in tutte le direzioni (avanti, dietro, laterale, diagonale, circolare, curvilineo) con movimenti attorno a tutti gli assi corporei (sagittale, longitudinale e trasversale) e uso dei vari piani (sagittale, frontale e orizzontale) con equa distribuzione fra le parti in volo, a terra e con appoggio a terra (livelli di lavoro).

Tutti gli esercizi devono essere eseguiti nella loro totalità con accompagnamento musicale. La composizione musicale che accompagna un esercizio di ginnastica ritmica deve presentare delle caratteristiche conformi alle necessità dell'accompagnamento musicale d'un esercizio di ginnastica ritmica: un carattere coerente allo sviluppo dell'esercizio ed un ritmo ben marcato, chiaro ed efficace al fine di accompagnare il ritmo dei movimenti della ginnasta.

E' obbligatoria un'armonia molto stretta tra il carattere ed il ritmo della musica e quello dell'esercizio e dei suoi movimenti. I rumori impropri sono vietati. Un'introduzione musicale di max. 8 tempi è tollerata.

## PENALIZZAZIONE DEI GIUDICI DELL'ARTISTICO

| <b>MUSICA (6 punti)</b> |   |             |   |
|-------------------------|---|-------------|---|
| <b>Penalizzazioni</b>   | <b>0,10</b>   | <b>0,20</b> | <b>0,30 e più</b>                         |
|                         | Assenza di unità tra i differenti temi musicali   |             |   |
|                         | Fine della musica interrotta bruscamente  |             |   |
|                         | Assenza d'armonia nel carattere di ogni sequenza di movimenti con la musica <b>(ogni volta fino a un max.di 0,50p.)</b> |             |   |
|                         | Assenza d'armonia nel ritmo di ogni sequenza di movimenti con la musica <b>(ogni volta fino a un max. di 0,50p.)</b>    |             | Musica di fondo <b>(1,00 punto fisso)</b> |

| <b>COREOGRAFIA</b>    |  |   |   |
|-----------------------|--|---|---|
| <b>Penalizzazioni</b> | <b>0,10</b>  | <b>0,20</b>   | <b>0,30 e più</b>   |
| <b>Generalità</b>     | Interruzione nella logica dei concatenamenti dei movimenti(0,10 ogni volta fino a un max. di 0,40) |   | Insufficienza dei collegamenti tecnici, estetici ed emozionali <b>in rapporto alla musica</b> (mancanza d'unità): <b>0,40</b> |
|                       |  | Ripartizione non omogenea delle difficoltà                |   |
|                       |  | Utilizzazione insufficiente della superficie della pedana |   |

|                                       |  |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|
| <b>Scelta degli elementi attrezzo</b> | Mancanza di varietà nei lanci/riprese:piano-direzione/livello/modalità (fino a un massimo di 0,30) |   | Mancanza di varietà dei movimenti tecnici   |
| <b>Scelta degli elementi corpo</b>    |  | Varietà insufficiente nell'utilizzazione del corpo  | Assenza di contatto con l'attrezzo all'inizio o alla fine dell'esercizio(fallo di composizione)   |
|                                       |  | Assenza d'equilibrio di lavoro mano destra/sinistra | Partecipazione insufficiente di tutto il corpo(utilizzazione segmentaria del corpo)   |
|                                       |  |   | Assenza di varietà nell'utilizzazione dello spazio:direzioni/traiettorie/livelli/modalità di spostamento <b>(fino a un max.di 0,50)</b> |
|                                       |  |   | Assenza di varietà nel dinamismo (velocità ed intensità dei movimenti) <b>(fino a un max.di 0,50)</b>                                   |





| <b>COMPOSIZIONE (4,00 punti)</b> |             |                                   |             |
|----------------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|
| <b>Penalizzazioni</b>            | <b>0,10</b> | <b>0,20</b>                       | <b>0,30</b> |
|                                  |             | Per ogni gruppo corporeo mancante |             |
|                                  |             | Per ogni gruppo tecnico mancante  |             |

### **Valutazione dell'Artistico(A)**

Il Giudice dell'Artistico deve rilevare tutti i falli di composizione ed assegnare il totale delle penalizzazioni.

## CORPO LIBERO

### GRUPPI CORPOREI OBBLIGATORI (valore 0,20)

- Salti 
- Equilibri 
- Pivots 
- Souplesse/Onde 

Ogni esercizio a corpo libero deve contenere almeno 2 di ogni gruppo corporeo elencati.

### ALTRI GRUPPI (validi per gli spostamenti)

Spostamenti

Saltelli

Oscillazioni e conduzioni (durante gli spostamenti)


Giri a passi


Passi ritmici

Per le generalità delle difficoltà e per l'elenco completo delle difficoltà che si possono inserire all'interno degli esercizi consultare l'allegato.

# PALLA

## GRUPPI TECNICI (valore 0,20)

Lanci e riprese 

Palleggi 

Rotolamenti liberi :

- sul corpo 
- al suolo 

Maneggio: 

- Slanci
- Oscillazioni
- Circonduzioni
- Movimenti ad otto
- Rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia (con la palla in equilibrio su una mano o su una parte del corpo)
- Rotazioni della mano attorno alla palla
- Piccoli rotolamenti
- Rotolamenti accompagnati

### Note.

La palla afferrata (griffé) è considerata statica.


La palla appoggiata sulla mano, senza un movimento autonomo del braccio, è considerata statica, dunque è tollerata solamente durante un solo movimento corporeo.

La serie di palleggi è composta da almeno 3 palleggi dell'attrezzo a terra. Ogni esercizio deve contenere almeno una serie di palleggi.

Il lavoro con la palla tenuta a due mani, non è tipico di questo attrezzo, quindi non deve essere predominante nella composizione.












La ripresa della palla è, normalmente, ad una mano (se non è specificato è consentita a due mani per Lupette e Tigrotte).

## GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)

Souplesse/Onde, Salti 

In ogni esercizio devono essere presenti almeno 4 elementi corporei fondamentali anche non di difficoltà (2 souplesse/onde e 2 salti). Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono 6 (3 souplesse/onde e 3 salti).

## FUNE

|   |   |
|---|---|
| <b>GRUPPI TECNICI (valore 0,20)</b>   |   |
| Fune aperta, tenuta a due mani, girante per avanti, indietro o lateralmente, salti nella fune   |  |
| Fune aperta, tenuta a due mani, girante per avanti, indietro o lateralmente, saltelli nella fune  |  |
| Lanci e riprese   |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune aperta tenuta all'estremità </li> <li>• Fune aperta tenuta al centro </li> </ul>  |   |
| Echappè di un capo  |    |
| Giri della fune   |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune doppia tenuta alle estremità o al centro </li> <li>• Fune aperta tenuta al centro </li> <li>• Fune aperta tenuta ad una estremità </li> </ul>  |   |
| Maneggio:   |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oscillazioni</li> <li>• Circonduzioni</li> <li>• Movimenti ad otto</li> <li>• Vele</li> <li>• Spirali</li> </ul>   |   |
| <p><b>Note.</b><br/>           La fune può essere tenuta aperta, piegata i 2, in 3 e in 4 (a due o ad una mano), tuttavia la tecnica principale è fune aperta, tenuta per 2 mani alle estremità durante i salti ed i saltelli.<br/>           E' ugualmente possibile eseguire degli avvolgimenti, dei rimbalzi e dei 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.<br/>           I salti e i saltelli nella fune devono essere effettuati in tutte le direzioni: avanti, indietro, girando, ecc.</p> |   |











### GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)

Salti , Pivot



In ogni esercizio devono essere presenti almeno **4** elementi corporei fondamentali anche non di difficoltà (**2** salti e **2** pivot).  
 Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono **6** (**3** salti e **3** pivot).

# CERCHIO

|   |
|---|
| <b>GRUPPI TECNICI (valore 0,20)</b>   |
| Passaggi attraverso il cerchio   |
| Elementi al di sopra del cerchio   |
| Rotolamenti <ul style="list-style-type: none"><li>• Sul corpo </li><li>• Al suolo </li></ul>  |
| Rotazioni: <ul style="list-style-type: none"><li>• intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo </li><li>• intorno ad un'asse del cerchio tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione </li></ul> |
| Lanci e riprese  <ul style="list-style-type: none"><li>• con rotazioni dell'attrezzo </li><li>• sul piano obliquo </li></ul>                       |
| Maneggio:  <ul style="list-style-type: none"><li>• Oscillazioni,</li><li>• Circonduzioni</li><li>• Movimenti ad otto</li></ul>   |

## GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)

Salti



Equilibri





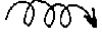







Pivots



Souplesse/onde  

In ogni esercizio deve essere presente almeno un elemento corporeo di ogni gruppo fondamentale anche non di difficoltà. Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono 2 per ogni gruppo.

## NASTRO

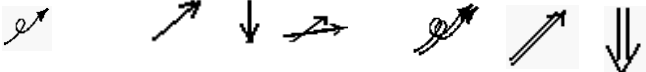
| <b>GRUPPI TECNICI (valore 0,20)</b>  |  |
|--|--|
| Serpentine (4-5 onde)   |  |
| Serpentine al suolo  (disegnate sulla superficie del suolo)   |  |
| Spirali (4-5 anelli)    |  |
| Spirali al suolo  (disegnate sulla superficie del suolo)  |  |
| Maneggio:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slanci</li> <li>• Oscillazioni</li> <li>• Circonduzioni</li> <li>• Movimenti ad otto</li> <li>• Movimenti ad otto al suolo  (disegnati sulla superficie del suolo)</li> <li>• Rotazioni della mano attorno alla bacchetta</li> <li>• Rotolamento della bacchetta su una parte del corpo</li> </ul> |  |
| Lanci a boomerang   |  |
| Echappè   |  |
| Lanci   |  |
| Passaggi attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo o una parte   |  |
| <b>Nota.</b><br>E' ugualmente possibile eseguire delle respinte, degli 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...   |  |

### GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)

Pivots, Salti 

In ogni esercizio devono essere presenti almeno **4** elementi corporei fondamentali anche non di difficoltà (**2** pivot e **2** salti).  
 Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono **6** (**3** pivot e **3** salti).

## CLAVETTE

|   |
|---|
| <b>GRUPPI TECNICI (valore 0,20)</b>   |
| Giri ○  |
| Moulinettes ×   |
| Lanci -con o senza rotazione (i) delle clavette durante il volo dell'attrezzo (una o due) lanci asimmetrici e riprese<br>  |
| Battute   |
| Movimenti asimmetrici +   |
| Maneggio: ∞ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slanci,oscillazioni, circonduzioni delle braccia</li> <li>• Slanci,oscillazioni, circonduzioni dell'attrezzo</li> <li>• Movimenti ad otto</li> <li>• Rotazione libera delle clavette</li> <li>• Rotolamento delle clavette</li> </ul>  |
| <p><b>Note.</b></p> <p>La caratteristica tipica delle clavette è il lavoro tecnico delle due clavette insieme. Questo lavoro deve essere predominante nella composizione.</p> <p>La norma del maneggio delle clavette è con le clavette tenute per la testa,dunque nessuna altra forma di tenuta delle clavette (per il corpo,per il collo)può essere predominante.</p> <p>I movimenti asimmetrici dei 2 attrezzi devono presentare almeno due fra i seguenti criteri:-forma – ampiezza - piano di lavoro – direzione.</p> <p>I lanci asimmetrici possono essere effettuati con l'aiuto di una o 2 mani nello stesso tempo. I movimenti delle due clavette durante il volo devono essere diversi per forma, per l'ampiezza(un lancio più alto dell'altro), per il piano o per la direzione.</p> <p>I movimenti di rotolamento, rotazione,respinta e scivolamento non devono essere predominanti nella composizione.</p> |





### GRUPPO CORPOREO OBBLIGATORIO (GCO)

Equilibri, pivot T †

In ogni esercizio devono essere presenti almeno **4** elementi corporei fondamentali anche non di difficoltà(**2** equilibri e **2** pivot). Negli esercizi di livello Large e Super gli elementi corporei obbligatori sono **6**(**3** equilibri e **3** pivot).





# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

## 4 Difficoltà + 2 facoltative

| <b>CORPO LIBERO</b>   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <b>CATEGORIE</b>  | <b>LUPETTI MEDIUM</b>  | <b>LUPETTI LARGE</b>   | <b>LUPETTI SUPER</b>   |
| <b>SALTI</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sforbiciata flessa</li> <li>• Salto verticale (pennello)</li> <li>• Groupè (raccolto)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto a boucle una gamba</li> <li>• Sforbiciata tesa</li> <li>• Salto verticale (pennello) con 1/2 giro in volo</li> <li>• Cabriole</li> <li>• Sforbiciata flessa con ½ giro</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biche (cervo)</li> <li>• Enjambeè</li> <li>• Salto cosacco</li> <li>• Salto a boucle 2 gambe</li> </ul>   |
| <b>EQUILIBRI</b><br><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su pianta o avampiede arto libero sollevato (av/ind/lat) 45°</li> <li>• In passè su pianta o avampiede</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In passè su avampiede</li> <li>• Su avampiede arto libero teso sollevato (av/ind/lat) 45°</li> <li>• In ginocchio arto libero teso sollevato (av /ind/lat)a 90°.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su avampiede arto libero teso sollevato 90°</li> <li>• Gran ecart con aiuto sulla pianta o avampiede</li> <li>• Attitude</li> </ul>             |
| <b>PIVOT</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro a passi (min. 4 passi)</li> <li>• Sul bacino 360°</li> <li>• In passè 180°</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In passè 360°</li> <li>• 360° con gamba libera</li> <li>• 360° passè o gamba più bassa dell'orizzontale con flessione del tronco</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 720° con gamba libera</li> <li>• 720° in passè</li> <li>• 360° arabesque</li> <li>• 360° attitude</li> </ul>                                    |
| <b>SOUPLESSE</b><br><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seduti flessione massima del busto avanti gambe unite o divaricate.</li> <li>• Staccata sagittale o frontale di passaggio</li> <li>• Iperestensione del busto, braccia in linea anche in ginocchio</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staccata sagittale o frontale</li> <li>• Flessione del busto in ginocchio o in piedi</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discesa in onda</li> <li>• Couche</li> <li>• Grand ecart avanti con capovolta laterale 360°</li> <li>• Penchè con aiuto mani a terra</li> </ul> |





# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

4 Difficoltà + 2 facoltative

| PALLA   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| CATEGORIE   | LUPETTE MEDIUM  | LUPETTE LARGE  | LUPETTE SUPER   |
| <b>LANCI E RIPRESE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio e ripresa al suolo</li> <li>Lancio su salto del gatto</li> <li>Lancio, movimento corporeo e ripresa</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio e ripresa al suolo senza mani</li> <li>Lancio su salto del gatto</li> <li>Lancio flesso spinta, movimento corporeo e ripresa</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio flesso-spinta e ripresa al suolo senza mani.</li> <li>Lancio su salto di difficoltà (biche o cosacco)</li> <li>Lancio rotazione e ripresa</li> </ul>                                |
| <b>PALLEGGI</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi con due diverse parti del corpo</li> <li>Palleggi con variazione di ritmo</li> <li>Serie di palleggi su passi ritmici</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Serie di palleggi andando in staccata</li> <li>Serie di palleggi in equilibrio passè</li> <li>Palleggio su salto groupè</li> <li>Palleggio rotazione e ripresa</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi in arabesque/attitude su relevè</li> <li>Palleggio su salto cervo</li> <li>Palleggi su gran ecart con aiuto sulla pianta o avampiede</li> </ul>                                   |
| <b>ROTOLAMENTI</b><br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento di una parte del corpo su palla rotolante al suolo</li> <li>Rotolamento della palla al suolo con superamento e ripresa a una mano</li> <li>Rotolamento sulle braccia</li> <li>Rotolamento nuca-dorso</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento petto-braccia su flessione posteriore busto</li> <li>Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> <li>Rotolamento petto-spalla-dorso</li> <li>Rotolamento a terra da flessione in ginocchio(all'inizio o alla fine)</li> <li>Lungo rotolamento su 2 segmenti corporei posteriore o anteriore</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento sulle braccia in passè sull'avampiede</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza delle braccia)</li> <li>Lungo rotolamento su 3 segmenti corporei ,posteriore o anteriore</li> </ul> |
| <b>MANEGGIO</b><br>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzione a due mani sul traverso</li> <li>Circonduzione + mulinello dorsale (due mani) andando in ginocchio</li> <li>Conduzione libera su equilibrio su pianta o avampiede</li> <li>Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> <li>Oscillazione del braccio sul piano sagittale e ritorno con palla in equilibrio sulla mano</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su salto biche, sforbiciata flessa</li> <li>Circonduzione libera su equilibrio su avampiede</li> <li>Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su equilibrio gamba libera a 90° (av/lat)</li> <li>Conduzione libera su enjambeè</li> <li>Conduzione libera su coucheè (prone, fless. dorsale)</li> </ul>                |





# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

| CORPO LIBERO  |  |   |   |
|---|--|---|---|
| CATEGORIE   | TIGROTTI MEDIUM  | TIGROTTI LARGE  | TIGROTTI SUPER  |
| <b>SALTI</b><br>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sforbiciata flessa</li> <li>Sforbiciata tesa avanti o indietro</li> <li>Groupè (raccolto)</li> <li>Salto verticale (pennello) con 1/2 giro in volo</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Biche (cervo)</li> <li>Salto verticale (pennello con 1 giro)</li> <li>Salto cosacco</li> <li>Salto boucle con 1 gamba</li> <li>Cabriole</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Biche a boucle</li> <li>Enjambeè</li> <li>Salto carpiato divaricato</li> <li>Boucle 2 gambe</li> <li>Foutte biche</li> </ul>   |
| <b>EQUILIBRI</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>In passè su pianta o avampiede</li> <li>Su avampiede arto libero teso sollevato (av/ind/lat) 45°</li> <li>In ginocchio arto libero teso sollevato 45°</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>In passè su avampiede</li> <li>In ginocchio arto libero teso sollevato (av /ind/lat)a 90°.</li> <li>Gran ecart con aiuto sulla pianta o avampiede</li> <li>In ginocchio arto libero teso sollevato (av /ind/lat)a 90°</li> <li>Su avampiede arto libero teso sollevato 90° (av/lat)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arabesque/attitude sull'avampiede</li> <li>Gran ecart con aiuto sull'avampiede (av/lat/ind)</li> <li>Cosacco</li> <li>Planche frontale</li> </ul>  |
| <b>PIVOT</b><br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Giro a passi (min. 4)</li> <li>Sul bacino 360°</li> <li>In passè 180°</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>360° con gamba libera</li> <li>360° in passè</li> <li>360° passè o gamba più bassa dell'orizzontale con flessione del tronco</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>720° con gamba libera</li> <li>360° in arabesque/attitude</li> <li>720° in passè</li> <li>360° cosacco</li> </ul>  |
| <b>SOUPLESSE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seduti flessione massima del busto avanti gambe unite o divaricate</li> <li>Iperestensione del busto, braccia in linea</li> <li>Staccata sagittale o frontale di passaggio</li> <li>Su pianta onda del busto avanti o indietro</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Flessione del busto, (o in ginocchio, o in piedi)</li> <li>Staccata sagittale o frontale</li> <li>Penchè con aiuto mani a terra</li> <li>Discesa in onda</li> <li>Couche</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rialzata in onda da ginocchio</li> <li>Penchè senza mani a terra</li> <li>1 tour plongè avanti</li> <li>Rotazione attorno all'asse orizzontale e couche</li> <li>Grand ecart avanti con capovolta laterale 360°</li> </ul> |

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

| PALLA   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| CATEGORIE   | TIGROTTI MEDIUM  | TIGROTTI LARGE   | TIGROTTI SUPER   |
| <b>LANCI E RIPRESE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio e ripresa a terra</li> <li>Lancio su salto del gatto</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio, capovolta avanti e ripresa a terra</li> <li>Lancio ad una mano su salto (gatto o biche)</li> <li>Lancio e ripresa a terra senza mani</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio su salto di difficoltà capovolta o rovesciamento e ripresa a terra.</li> <li>Lancio e ripresa biche o enjambeè</li> <li>Lancio capovolta avanti o indietro ripresa al suolo senza mani</li> <li>Lancio tourplongè ripresa</li> </ul> |
| <b>PALLEGGI</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi con tre diverse parti del corpo</li> <li>Palleggi su almeno 3 passi saltellati</li> <li>Palleggio in equilibrio su avampiede</li> <li>Serie di palleggi con cambio di ritmo</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi in attitude/arebesque su pianta o avampiede</li> <li>Palleggio su salto biche o gatto</li> <li>Palleggi andando in staccata</li> <li>Serie di palleggi in equilibrio passè avampiede</li> <li>Palleggi su equilibrio in ginocchio gamba av/ind/lat 90°</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi in arabesque/attitude su relevè</li> <li>Palleggio su salto enjambeè</li> <li>Palleggio rotazione e ripresa</li> <li>Palleggi su plache frontale</li> <li>Serie di palleggi su couche</li> </ul>                                   |
| <b>ROTOLAMENTI</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento di una parte del corpo su palla rotolante al suolo</li> <li>Rotolamento della palla al suolo con superamento e ripresa a una mano</li> <li>Rotolamento sulle braccia</li> <li>Rotolamento nuca-dorso</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento petto-braccia su flessione posteriore busto</li> <li>Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> <li>Rotolamento petto-spalla-dorso</li> <li>Lungo rotolamento su 2 segmenti corporei, posteriore o anteriore</li> <li>Rotolamento sulle braccia in passè sull'avampiede</li> <li>Rotolamento a terra da flessione in ginocchio(all'inizio o alla fine)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento sulla lunghezza delle braccia in equilibrio sull'avampiede</li> <li>Lungo rotolamento su 3 segmenti corporei ,posteriore o anteriore</li> <li>Rotolamento su 2 segmenti corporei su onda scendendo</li> </ul>                   |
| <b>MANEGGIO</b><br>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzione a due mani sul traverso</li> <li>Circonduzione + mulinello dorsale (due mani) andando in ginocchio</li> <li>Circonduzione libera su equilibrio</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su salto biche, sforbiciata flessa</li> <li>Circonduzione libera su equilibrio su avampiede</li> <li>Spirale ad una mano in staccata</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su equilibrio gamba libera a 90° (av/lat)</li> <li>Conduzione libera su enjambeè</li> <li>Conduzione libera su coucheè (prone, fless. dorsale)</li> </ul>   |

|  |   |                             |  |
|--|---|-----------------------------|--|
|  | <p>su pianta o avampiede</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spirale in staccata frontale o sagittale</li><li>• Oscillazione del braccio sul piano sagittale e ritorno con palla in equilibrio sulla mano</li></ul> | <p>frontale o sagittale</p> |  |
|--|---|-----------------------------|--|





# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ


6 Difficoltà + 2 facoltative

| PALLA   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| CATEGORIE   | ALLIEVE MEDIUM   | ALLIEVE LARGE  | ALLIEVE SUPER   |
| <b>LANCI E RIPRESE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio flesso-spinta e ripresa al suolo</li> <li>Lancio ad una mano su salto del gatto e ripresa ad una mano</li> <li>Lancio su salto biche e ripresa libera</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio ad una mano su chassè e ripresa su salto biche</li> <li>Lancio, capovolta avanti e ripresa al suolo</li> <li>Lancio e ripresa su salto a biche</li> <li>Lancio ripresa al suolo senza mani</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio 2 chaines e ripresa a 1 mano</li> <li>Lancio su enjambeè/cervo capovolta avanti o rovesciamento e ripresa</li> <li>Lancio ripresa al suolo senza mani fuori dal campo visivo</li> <li>Lancio ruota e ripresa al suolo o ripresa fuori dal campo visivo</li> </ul>   |
| <b>PALLEGGI</b><br>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggi andando in staccata</li> <li>Palleggi in arabesque/attitude su pianta o avampiede</li> <li>Serie di palleggi con cambio di ritmo</li> <li>Serie di palleggi con almeno due diverse parti del corpo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggio rotazione e ripresa</li> <li>Palleggi in arabesque/attitude su avampiede</li> <li>Palleggio in gran ecart con aiuto su pianta o avampiede</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Palleggio in gran ecart senza aiuto</li> <li>Palleggio sotto salto enjambèe</li> <li>Serie di palleggi su plache frontale relevè</li> </ul>  |
| <b>ROTOCOLAMENTI</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento sulle braccia in passè su pianta o avampiede</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su relevè due piedi</li> <li>Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> <li>Rotolamento su due segmenti corporei in ginocchio flessione posteriore</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento sulla lunghezza della braccia durante un salto</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su equilibrio su un avampiede arto libero sollevato</li> <li>Rotolamento su 3 segmenti corporei anteriore o posteriore</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rotolamento sulla lunghezza della braccia durante un equilibrio su un avampiede arto libero teso a 90°</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza della braccia durante un salto</li> <li>Rotolamento petto-braccia con rialzata in onda da in ginocchio</li> <li>Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su equilibrio cosacco</li> </ul> |
| <b>MANEGGIO</b><br>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Circonduzione a due mani sul traverso</li> <li>Circonduzione + mulinello dorsale (due mani)</li> <li>Conduzione libera su giro 360°</li> <li>Conduzione libera su equilibrio passè su avampiede</li> <li>Conduzione libera su passaggio in staccata frontale o sagittale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su salto cabriole o biche</li> <li>Conduzione libera su pivot 360° in passè</li> <li>Spirale ad una mano andando in staccata frontale o sagittale</li> <li>Circonduzione libera su equilibrio passè su avampiede</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conduzione libera su equilibrio ecart senza aiuto</li> <li>Conduzione libera su salto biche a boucle o enjambeè</li> <li>Conduzione libera su coucheè (prone, fless. dorsale)</li> <li>Conduzione libera su pivot 720°</li> </ul>  |

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ





6 Difficoltà + 2 facoltative


| FUNE   |   |   |  |
|--|---|---|--|
| CATEGORIE  | ALLIEVE MEDIUM  | ALLIEVE LARGE   | ALLIEVE SUPER  |
| <b>SALTI DENTRO LA FUNE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un salto raccolto nella fune doppia a due mani</li> <li>• Salto cosacco o cabriole dentro la fune aperta giro normale</li> <li>• Salto del gatto dentro la fune aperta giro normale; nella rincorsa giri della fune sul piano sagittale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto biche dentro la fune aperta giro normale</li> <li>• Due salti raccolti nella fune doppia a due mani anche con rimbalzo</li> <li>• Salto del gatto 180° dentro la fune</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto biche a boucle fune aperta giro normale</li> <li>• Salto cosacco nella fune girante per dietro</li> <li>• Salto enjambeè fune aperta giro normale</li> <li>• Salto biche+biche a boucle dentro la fune</li> <li>• Salto a boucle 2 gambe con fune doppia</li> </ul> |
| <b>SALTELLI</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di saltelli con variazione di ritmo</li> <li>• Serie di saltelli con incrocio e non</li> <li>• Serie di saltelli con spostamento</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di saltelli contenete 1 saltello con doppio giro di fune</li> <li>• Serie di saltelli con incrocio e non</li> <li>• Serie di saltelli con fune girante indietro</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di saltelli con rotazione corpo e giro fune indietro</li> <li>• Serie di saltelli con doppio giro di fune</li> </ul>  |
| <b>LANCI E RIPRESE</b><br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune doppia a una mano lancio e ripresa libera</li> <li>• Da saltelli, abbandono fune aperta (lancio) e 1/2 giro in volo e ripresa libera</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune doppia a una mano lancio capovolta o rovesciamento e ripresa libera</li> <li>• Lancio fune aperta, ripresa con salto groupè dentro la fune</li> <li>• Lancio della fune lunga tenuta ad un capo e ripresa libera; movimento corporeo durante la fase di volo</li> <li>• Lancio fune doppia su piano frontale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune doppia a una mano lancio capovolta e ripresa con attraversamento</li> <li>• Lancio rotazione e ripresa senza mani</li> <li>• Lancio senza mani rotazione e ripresa</li> </ul>  |
| <b>ROTAZIONI (GIRI)</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri fune doppia a una mano scendere in ginocchio</li> <li>• Giri fune doppia su equilibrio in passè su pianta o avampiede</li> <li>• Serie di giri fune doppia piano frontale su equilibrio relevè due piedi</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di giri fune doppia su pivot 360° con gamba libera</li> <li>• Serie di giri fune doppia su equilibrio in passè sull'avampiede</li> <li>• Serie di giri fune tesa con movimento corporeo</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri fune doppia su pivot 360° passè</li> <li>• Giri fune doppia piano trasverso su equilibrio gamba a 90° sull'avampiede</li> <li>• Giri fune tesa su pivot</li> </ul>   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p><b>MANEGGIO</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbandono e ripresa di un capo della fune su piano sagittale o trasverso</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio passè sulla pianta</li> <li>• Conduzione libera su pivot 360°</li> <li>• Vela a destra su relevè piedi uniti</li> <li>• Contro vela destra e sinistra su relevè piedi uniti</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera su equilibrio arabesque/attitude su pianta o sull'avampiede in passè</li> <li>• Circonduzione piano trasverso con iperestensione del busto</li> <li>• Riccio della fune(sotto, sopra, ripresa) su piano trasverso</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controvela destra e sinistra su equilibrio arabesque su pianta</li> <li>• Abbandono e ripresa di un capo della fune su equilibrio</li> <li>• Abbandono e ripresa di un capo della fune su salto</li> <li>• Riccio della fune(sotto, sopra, ripresa) su piano trasverso su equilibrio relevè</li> <li>• Moulinette su equilibrio relevè</li> </ul> |
|--|---|---|--|

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÁ

6 Difficoltà + 2 facoltative





| FUNE   |   |   |   |
|--|---|---|---|
| CATEGORIE  | RAGAZZE MEDIUM  | RAGAZZE LARGE   | RAGAZZE SUPER   |
| <b>SALTI DENTRO LA FUNE</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Due salti raccolti nella fune doppia a due mani anche con rimbalzo</li> <li>• Salto biche o cabriole dentro la fune aperta giro normale</li> <li>• Salto del gatto girato o cosacco dentro la fune aperta; nella rincorsa giri della fune sul piano sagittale</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto enjambeè o biche boucle dentro la fune aperta con giro normale</li> <li>• Salto biche o cosacco dentro la fune aperta con giro doppio</li> <li>• Salto cosacco giro fune indietro</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto enjambeè con doppio giro della fune aperta</li> <li>• Due salti enjambeè nella fune girante per avanti</li> <li>• Due salti biche a buocle nella fune girante per avanti</li> <li>• Salto a boucle due gambe fune doppia</li> </ul>  |
| <b>SALTELLI</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di saltelli con incrocio e non</li> <li>• Serie di saltelli contenete 1 saltello con doppio giro di fune</li> <li>• Serie di saltelli con spostamento</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di saltelli contenete 2 saltelli con doppio giro di fune</li> <li>• Serie di saltelli giro fune indietro</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 saltelli con doppio giro di fune</li> <li>• Serie di saltelli con ritmo differente della fune</li> <li>• Serie di saltelli con rotazione corpo e giro fune indietro</li> <li>•</li> </ul>  |
| <b>LANCI E RIPRESE</b><br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune doppia a una mano lancio e ripresa libera; movimento corporeo durante la fase di volo</li> <li>• Lancio della fune lunga tenuta ad un capo e ripresa libera; movimento corporeo durante la fase di volo.</li> <li>• Da saltelli, abbandono fune aperta (lancio) e ripresa libera</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio ripresa con salto groupè dentro la fune</li> <li>• Lancio fune doppia a 1 mano durante salto biche</li> <li>• Lancio capovolta e ripresa</li> <li>• Lancio ruota e ripresa</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio sagittale avanti su enjambeè (fune doopia 1 mano) capovolta e ripresa al suolo</li> <li>• Lancio sagittale avanti e ripresa dopo 2 chaineè</li> <li>• Lancio due capovolte e ripresa</li> <li>• Lancio fune tesa, capovolta e ripresa</li> <li>• Lancio rovesciata e ripresa</li> </ul> |
| <b>ROTAZIONI (GIRI)</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sopra capo e sotto</li> <li>• Giri della fune doppia su equilibrio in passè sull'avampiede</li> <li>• Giro della fune doppia su pivot 360°</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro della fune doppia su pivot 720°</li> <li>• Giri frontali su gran ecart laterale con aiuto su pianta</li> <li>• Giri piano trasverso su equilibrio arto teso 90°</li> <li>• Giri sopra capo e sotto salto biche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri fune doppia su pivot 720° passè o 360° in arabesque</li> <li>• Giri fune doppia su equilibrio in ginocchio arto a 90°</li> <li>• Giri sopra capo e sotto salto enjambeè</li> </ul>  |



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>MANEGGIO</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controvele o vela (relevè piedi uniti)</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio in passè su pianta</li> <li>• Circonduzione su flessione dietro del busto in ginocchio e in piedi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera su salto enjambè</li> <li>• Controvele o vela su equilibrio arabesque su pianta</li> <li>• Circonduzione su couche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controvele o vela su equilibrio arabesque su avampiede/attitude</li> <li>• Conduzione libera su equilibrio in grand ecart senza aiuto</li> <li>• Moulinette su plache frontale relevè</li> <li>• Maneggio senza mani su tour plongè</li> </ul> |
|--|---|--|---|

# ELEMENTI TECNICI DI DIFFICOLTÀ

6 Difficoltà + 2 facoltative

## CERCHIO

| CATEGORIE   | RAGAZZE MEDIUM  | RAGAZZE LARGE  | RAGAZZE SUPER   |
|---|---|--|---|
| <b>ROTOLOAMENTO A TERRA E<br/>ROTOLOAMENTO SUL CORPO</b><br><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa a terra</li> <li>• Rotolamento ritornato e superamento con slancio di una gamba</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia su pianta</li> <li>• Rotolamento petto-spalla-dorso (con 1 o 2 mani)</li> <li>• Rotolamento in curva</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa in staccata sagittale o frontale</li> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa su salto biche</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia sugli avampiedi</li> <li>• Rotolamento in curva e ripresa in flessione posteriore in ginocchio</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa con souplesse</li> <li>• Rotolamento ritornato e ripresa su salto enjambè</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia in relevè passè</li> <li>• Rotolamento sulla lunghezza 2 braccia in arabesque su pianta</li> <li>• Rotolamento in curva coordinato a gran ecart avanti capovolta laterale 360°</li> </ul> |
| <b>ROTAZIONI E GIRI</b><br><br>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano frontale a 1 mano su equilibrio in passè su pianta o avampiede</li> <li>• Giri sul piano sagittale durante salto del gatto</li> <li>• Rotazione attorno alla vita con pivot 360° in passè</li> <li>•</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano sagittale su salto biche o enjambè</li> <li>• Giri sul piano trasverso su pivot 360°</li> <li>• Giri sul piano frontale su grand ecart</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sul piano sagittale su salto enjambè</li> <li>• Giri sul piano frontale su gran ecart con aiuto su avampiede</li> <li>• Giri attorno ad una parte del corpo a esclusione delle mani su equilibrio cosacco o planche frontale su relevè</li> </ul>   |
| <b>GIRI ATTORNO A UN ASSE</b><br><br>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo del C. a terra e ripresa sugli avampiedi</li> <li>• Prillo a terra coordinato a equilibrio libero su pianta o avampiede</li> <li>• Prillo passaggio al di sopra e ripresa</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo in appoggio sulla mano su equilibrio relevè</li> <li>• Prillo del c. attorno ad una parte del corpo</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prillo del C. a terra pivot 360° superando il C. con la gamba tesa avanti</li> <li>• Prillo in appoggio sulla mano su equilibrio attitude su avampiede</li> </ul>  |
| <b>LANCI E RIPRESE</b><br><br>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio sagittale durante un salto libero</li> <li>• Lancio ribaltato avanti (da saltelli) ripresa libera</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio avanti sagittale, capovolta e ripresa libera</li> <li>• Lancio su salto libero</li> <li>• Lancio, ruota e ripresa</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio su enjambè</li> <li>• Ripresa su equilibrio libero sull'avampiede</li> <li>• Lancio rovesciata avanti e ripresa</li> <li>• Lancio, due capovolte e ripresa</li> <li>• Lancio, capovolta ripresa senza mani, fuori dal campo visivo</li> </ul>   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>PASSAGGI<br/>ATTRAVERSO</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) serie</li> <li>• Attraversamento con salto raccolto</li> <li>• Attraversamento con salto del gatto</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare il C. tenuto a due mani (come fune) con salto cosacco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare in c. tenuto a due mani (come fune) con salto biche a boucle</li> <li>• Saltare in c. tenuto a due mani (come fune) con salto a boucle due gambe</li> <li>• Serie di saltelli girati con attraversamento</li> </ul> |
| <b>MANEGGIO</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto su pianta</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto sull'avampiede</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduzione libera in equilibrio su un arto sull'avampiede</li> </ul>  |

## ESERCIZI JUNIOR E SENIOR

Musica da 1'20" a 1'30"

**ESECUZIONE** falli esecuzione da 0 a 10,00 punti max.

**ARTISTICO** da 0 a 10,00 punti max.

4,00 punti per la composizione ( gruppi tecnici, e gruppi corporei obbligatori)

6,00 punti di Coreografia

**DIFFICOLTA'** valore delle difficoltà presenti: 3,60 punti max.

Le difficoltà andranno scritte sulla scheda di gara.

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.

Le difficoltà corporee devono essere eseguite con il maneggio dell'attrezzo

### Scheda per i giudici ARTISTICO

|                          |  |        |  |
|--------------------------|--|--------|--|
| <b>MUSICA</b>            | Assenza d'unità tra differenti temi musicali   | - 0,10 |  |
|                          | Fine della musica interrotta bruscamente   | - 0,10 |  |
|                          | Assenza d'armonia nel carattere di ogni sequenza di movimenti con la musica                                      | 0,50   |  |
|                          | Assenza d'armonia nel ritmo di ogni sequenza di movimenti con la musica  | 0,50   |  |
|                          | Musica di fondo (1,00 punto fisso)   | - 1,00 |  |
| <b>GENERA-<br/>LITA'</b> | Interruzione nella logica dei concatenamenti dei movimenti   | 0,40   |  |
|                          | Insufficienza dei collegamenti tecnici, estetici ed emozionali <b>in rapporto alla musica</b> (mancanza d'unità) | - 0,40 |  |
|                          | Ripartizione non omogenea delle difficoltà   | - 0,20 |  |
|                          | Utilizzazione insufficiente della superficie della pedana  | - 0,20 |  |
| <b>ATTREZZO</b>          | Mancanza di varietà dei movimenti tecnici: forme, ampiezze, direzioni, piani, velocità                           | - 0,30 |  |
|                          | Mancanza di varietà nei lanci/riprese: <u>piano-</u> <u>direzione/livello/modalità</u>                           | 0,30   |  |
| <b>CORPO</b>             | Varietà insufficiente nell'utilizzazione del corpo   | - 0,20 |  |
|                          | Partecipazione insufficiente di tutto il corpo(utilizzazione segmentaria del corpo)                              | - 0,30 |  |
|                          | Assenza d'equilibrio di lavoro mano destra/sinistra  | - 0,20 |  |
| <b>VARIETA'</b>          | Assenza di varietà nell'utilizzazione dello spazio:direzioni/traiettorie/livelli/modalità di spostamento         | 0,50   |  |
|                          | Assenza di varietà nel dinamismo (velocità ed intensità dei movimenti)   | 0,50   |  |
| <b>INIZIO-<br/>FINE</b>  | Assenza di contatto con l'attrezzo all'inizio o alla fine dell'esercizio(fallo di composizione)                  | - 0,30 |  |
| <b>TOTALE PENALITA':</b> |  |        |  |