

PRECISAZIONI C.d. P. 2013 e Help Desk:

DIFFICOLTA' : 1.1.1. Ciascuna Difficoltà corporea è contata una sola volta o isolata o come componente di una Difficoltà di Rotazione Multipla o Mista



1.8.1. Non può essere ripetuta. Se ripetuta , non è contata (nessuna penalità).

Eccezione: la Serie di salti o pivots, dove la Difficoltà può essere ripetuta.



DIFFICOLTA' MULTIPLA di ROTAZIONE 1.1.3. : 2 o più Pivots con forme differenti, non ripetibili isolate, nè in altre Difficoltà Multiple di Rotazione (tutti i pivots contano come una difficoltà)

DIFFICOLTA' MISTA 1.1.5. : 2 o più Difficoltà differenti (stessi o differenti gruppi corporei) non ripetibili isolate ne in altre Difficoltà miste (ogni componente conta come una difficoltà)

N.B. Si possono combinare DIFFICOLTA' MULTIPLE di ROTAZIONE E DIFFICOLTA' MISTE

EQUILIBRIO FOUETTE' :   (# 4 : due valori : 0.30 e 0.50)

- è possibile eseguire in un esercizio più equilibri Fouette ma ogni volta devono cambiare le forme
- infatti la stessa forma non è ripetibile nè all' interno dello stesso Fouette , nè in un altro tipo di Fouette (le forme devono essere differenti)

- ma ogni Forma può essere però ripetuta isolata . Infatti l' equilibrio Fouette da 0,30  e l' equilibrio Fouette da 0.50  sono 2 difficoltà ben distinte nella Tavola 1.9.2. degli Equilibri, con un proprio specifico valore ; pertanto è possibile ripetere ognuna delle loro forme, isolatamente, senza incorrere in penalità.

PIVOT FOUETTE' 1.1.4. ; # 5 : 2 tipi : in passe  e con gamba tesa 

- In un esercizio è possibile eseguire in serie, entrambe le forme (una volta in passe e una volta con gamba tesa) oppure, in alternativa, una combinazione delle 2 forme (nessun Bonus per il collegamento proprio come per le Difficoltà multiple di rotazione)


TOUR PLONGE' : # 6 è considerata una difficoltà di Rotazione e non un pivot, pertanto ogni rotazione supplementare ha il valore di 0,20 (lo stesso dicasi per il "giro in spirale con onda totale")

STESSA FORMA 1.1.6. : una ripetizione della stessa forma non è contata:

- Hanno la " stessa forma" gli EQUILIBRI dei # 2 e 3 , eseguiti sulla pianta del piede e pertanto non possono essere ripetuti .
- Hanno la " stessa forma" anche tutti i salti eseguiti con stacco pari (es: salto a Boucle su un piede e su 2 piedi) e pertanto non possono essere ripetuti .
- Fanno eccezione i salti del # 9 (famiglie Enjambee e Biche) che , se eseguiti con " stacco pari", sono considerati di " forma differente" .

Vedi tabella

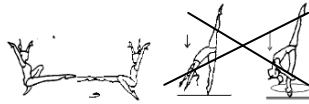
N.B. l' equilibrio Cosacco con cambio di livello della ginnasta

orizzontale)  (# 5 : 0,20)

con un proprio specifico valore isolatamente, senza incorrere in penalità'.

Stessa Forma :

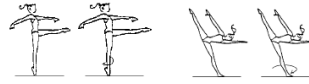
Salto ~~o Equilibrio~~ con o senza rotazione



Salto 180° o 360° o rotazione 360° o 720° ecc.



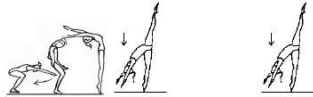
Equilibrio con o senza tour lent



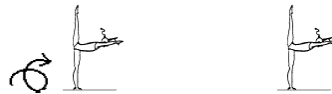
Tour lent 180° o 360°



Con o senza onda



Con o senza rovesciamento



Salto con appoggio su 1-2- piedi



Equilibrio in relevè o sulla pianta del piede



Forma differente :

Salto # 9 (enjambe e Biche con appoggio su 1-2 piedi)



Difficoltà con e senza aiuto



Difficoltà con partenza in piedi e al suolo



ELEMENTO di ROTAZIONE del corpo aggiunto prima o dopo la Difficoltà Corporea 1.1.10. :
se ripetuto o non eseguito correttamente, la Difficoltà è contata (è valida) ma il valore dell'elemento di rotazione aggiunto è cancellato (- 0.10 p.)

Lo stesso dicasi per l' ONDA TOTALE del corpo aggiunta prima o dopo la Difficoltà Corporea
N.B. Il simbolo dell'onda è (\mathcal{S})

ROTAZIONE 180° aggiunta ai salti che nella Base non hanno rotazione 1.9.1.1.: può essere di tutto il corpo o solo del tronco (es: enjambée con mezzo giro del corpo o mezzo giro del tronco). In entrambi i casi la difficoltà è valida

COMBINAZIONE di PASSI di DANZA 1.2. : esempio di scritturazione in presenza nella sequenza, di una Difficoltà e di una Maestria : $\mathcal{E} \overline{\mathcal{T}} \mathbf{M} \text{ (} \textcircled{\text{+}} \text{) (} \mathcal{V} \text{) } \mathcal{S} \Rightarrow$

GRUPPI FONDAMENTALI E ALTRI GRUPPI TECNICI D' ATTREZZO 1.3. :

- Rendono valida la Difficoltà Mista o la Difficoltà Multipla di rotazione, soltanto se eseguiti (min. 1) durante ciascuna componente delle suddette Difficoltà; ma per i Pivots " Fouetté" è richiesto solo 1 elemento attrezzo (non su ciascun singolo Fouetté); attenzione solo al #1.3.4. "Attrezzo Statico"
- Gli Elementi Fondamentali usati solo come elementi di collegamento non possono essere dichiarati sulla Fiche. Solo se eseguiti in coordinazione a Difficoltà corporee , Combinazioni di passi di danza, Maestria o DER, troveranno collocazione sulla Fiche.
- Gli Elementi Tecnici dell' attrezzo non possono essere eseguiti in modo identico durante le Difficoltà del Corpo (eccetto durante la serie di salti e di Pivots); devono cambiare le parti del corpo (es: palleggio con il piede durante un'enjambée o con il gomito) oppure piani e ampiezze (es: movimenti a 8 del nastro eseguiti su differenti piani e/o ampiezza).

VALUTAZIONE DEL 50% :

- Nel caso di un errore di esecuzione, gli elementi Fondamentali contano per il 50% e naturalmente l' errore viene penalizzato (es: vibrazioni del cerchio nell' esecuzione della serie dei 3 giri a mano aperta, due giri della fune anziché 3 durante la difficoltà,etc).

EQUILIBRIO INSTABILE DELL' ATTREZZO 1.3.3.: durante una Rotazioni Multipla il passaggio della palla in equilibrio instabile dalla mano destra , durante la prima forma, alla mano sinistra durante la seconda forma, viene considerato come 2 posizioni differenti di equilibrio instabile e pertanto la Difficoltà è valida

es: $\mathcal{R} \mathcal{R} \mathcal{F} \mathcal{F}_2$

ATTREZZO STATICO 1.3.4. :

- L'attrezzo è tenuto saldamente o schiacciato da una/due mani o da una o più parti del corpo, durante più di un movimento del corpo
- L'attrezzo è tenuto in "maniera prolungata " per più di 1 elemento corporeo : es:
 - un movimento preparatorio della Difficoltà e la Difficoltà stessa o due Difficoltà di seguito
 - 2 elementi successivi di spostamento o di collegamento

- L'attrezzo è usato come decorazione (per Individuale e Squadra) ; è possibile utilizzare elementi coreografici originali, estetici e differenti, purchè questi elementi siano molto brevi e non creino una interruzione nella continuità dei movimenti dell'attrezzo (fino a massimo 3 volte in ciascuna composizione e per non più di 4 movimenti corporei senza l'attrezzo).

ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE E LANCIO (DER) 1.4.4. : validi per il DER ^R soltanto 2 livelli : volo/in piedi e suolo . (—┐)

N.B. nel “ Saut plonge” (salto con tronco flesso avanti seguito da una o più capovolte) è presente “ un cambio di livello”.

- 1.4.1. Ogni tipo di lancio del DER deve essere differente ovvero la tecnica di lancio e/ o i criteri durante il lancio, devono essere differenti nei 3 DER

- OK il Butterfly e il Jete en tournant per il DER, ma sono 2 difficoltà e pertanto non solo devono essere dichiarati nella Fiche “ D”, ma per essere validi devono essere collegati con il lavoro dell' attrezzo, es: al Lancio del DER e/o alla Ripresa


- Possono essere utilizzati anche **più Tours** plonge : in questo caso è necessario il cambio di piede entro ogni rotazione

Da ricordare 1.4. : nel caso di fallo tecnico durante la Ripresa, il DER non è valido (eccetto la ripresa a 2 mani : il DER è valido, ma con una penalità di esecuzione)

Nel caso di un piccolo aggiustamento (1 piccolo passo in piedi o al suolo) durante la ripresa del ^R, **ma la ginnasta riprende l'attrezzo correttamente, il valore del ^R sarà diminuito di 0,10.**

ELEMENTI PRE-ACROBATICI 1.5.

- lo stesso elemento pre-acrobatico può essere eseguito una volta aggiunto a una Difficoltà corporea e un' altra volta eseguito nel DER o nella Maestria/Collaborazione di Squadra.
- Se eseguito in serie nel DER , non può essere eseguito un' altra volta isolato come parte del DER (lo stesso dicasi per l' elemento di rotazione Chainee)
- I Rovesciamenti eseguiti con differenti tipi di appoggio (sul petto, sulle spalle, sulla(e) mano(i) e/o con differenti tecniche di rotazioni, sono considerati come elementi preacrobatici differenti (la posizione di partenza eretti o in ginocchio, non rende differente l'elemento pre-acrobatico)
- Per la Maestria è possibile utilizzare i criteri della tavola 1.4.4. del DER
- Il “ piccolo lancio e la ripresa” devono effettuarsi entrambi durante la stessa difficoltà , affinché questa sia valida : pertanto nel caso di piccolo lancio del cerchio sul primo Jete en tournant e di ripresa dell' attrezzo sul secondo jetè en tournant, i 2 salti non sono validi
- Al # 1.6.1 è scritto : “ Gli elementi di combinazione di Maestria di ciascun attrezzo devono essere differenti: i Gruppi Fondamentali possono essere ripetuti; gli Altri Gruppi tecnici possono essere usati 1 volta.

Relativamente ai gruppi tecnici  (maneggio dell'attrezzo) dei # 1.3.1. e 1.3.2. ognuno di questi movimenti di maneggio d'attrezzo, può essere usato 1 volta es: per la Palla (#1.3.1.), una volta il “rovescio della palla”, una volta la “serie di piccoli rotolamenti” ecc. o per il # 1.3.2. una volta “grandi circonduzioni”, un' altra volta “ trasmissione dell'attrezzo intorno ad una parte del corpo o avvolgimenti (funi, nastro), respinte (non per la palla), ecc.

Da ricordare 1.6.1. : la Maestria è valida solo se eseguita senza alcuna penalità di Esecuzione

MUSICA : All'inizio dell'esercizio è tollerata una breve introduzione musicale di non più di 4 secondi senza movimenti della ginnasta

ESERCIZI di SQUADRA :

- 1.1.2.3. E' obbligatorio eseguire 5 diversi tipi di scambi (con lanci e/o riprese differenti) .
Ovvero ogni scambio deve essere differente dall' altro (differenti tecniche e/o melange di criteri nei lanci / riprese)
 - 1.1.2.6. La collisione tra gli attrezzi nel caso in cui non provochi una perdita dell'attrezzo stesso non annulla la Difficoltà di Scambio (n.b. la collisione tra ginnaste viene penalizzata solo come fallo di esecuzione) sempre che l'azione di scambio avvenga.
 - 1.1.2.7. **Nota** : Quando la palla è ripresa a due mani (indipendentemente dal numero delle ginnaste), lo Scambio sarà valido, ma con una penalità in Esecuzione.
 - La Collaborazione non è valida se la traiettoria dell' attrezzo (i) è imprecisa e la ripresa è effettuata con 3 o più passi: aggiungere questo fallo nell' elenco del # 1.4.
 - # 1.6. Penalità dei Giudici D : penalità di 0.30 per “ Assenza di un Gruppo Fondamentale attrezzo (50% non richiesto) o Gruppo Corporeo” :
 - a) non è necessario che tutte e 5 le ginnaste eseguano il Gruppo fondamentale attrezzo affinché questo venga considerato presente nell' esercizio
 - b) è necessario che ciascun Gruppo Corporeo (Salti, Equilibri, Rotazioni) venga eseguito da tutte e 5 le ginnaste, per essere considerato presente nell' esercizio (anche per sottogruppi)
- Es : Il gruppo corporeo delle Rotazioni eseguito soltanto da 2 o 3 ginnaste, non può considerarsi presente nell' esercizio.