

## 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

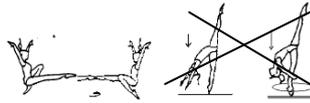
**N.B.** l' equilibrio Cosacco con cambio di livello della ginnasta

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.



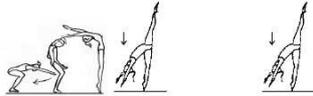
Equilibrio con o senza tour lent



Tour lent 180° o 360°



Con o senza onda



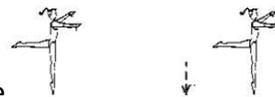
Con o senza rovesciamento



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 :  $\mathcal{E} \overline{\mathcal{T}} \mathbf{M} \text{ ( } \text{ )} (\mathcal{V} \text{ ) } \mathcal{S} \Rightarrow$

**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 <sup>R</sup> 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 <sup>R</sup>, **ma la ginnasta riprende l'attrezzo correttamente, il valore del <sup>R</sup> 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.