

**CAMPIONATO KABAEVA  
CAMPIONATO ALMUDENA CID  
DI GINNASTICA RITMICA  
ANNO SPORTIVO 2011/2012**



## **PREMESSA**

Il Comitato di Roma UISP con questo programma di gara, da modo alle giovanissime e alle più grandi che si affacciano per la prima volta nel magico mondo della ginnastica ritmica, di gareggiare in un ambiente sereno la dove la vera attività agonistica passa in secondo piano.

Le competizioni, suddivise in due campionati di primo e secondo livello, prevedono esercizi individuali ed esercizi d'insieme nei quali il piccolo attrezzo diviene la base insostituibile di rapporto e di collaborazione fra gli elementi del gruppo, favorendo quindi una buona socializzazione. Il ritmo ha anche una notevole influenza sugli individui apatici come stimolo dell'attività dinamica, sugli irrequieti come principio di ordine e di adattamento, sui timidi e gli introversi come invito all'espressione libera e spontanea.

## **CATEGORIE**

Il **Campionato Kabaeva** di ginnastica ritmica prevede cinque categorie così suddivise:

- Categoria Pulcine, anni 07-06-05
- Categoria Esordienti, anni 04-03-02
- Categoria Allieve, anni 01-00
- Categoria Junior, anni 99-98
- Categoria Senior, anni 97 e precedenti

Il **Campionato Almudena Cid** di ginnastica ritmica prevede quattro categorie così suddivise:

- Categoria Esordienti, anni 04-03-02
- Categoria Allieve, anni 01-00
- Categoria Junior, anni 99-98
- Categoria Senior, anni 97 e precedenti

La categoria Pulcine (per il Campionato Kabaeva) prevede un percorso motorio strutturato a piacimento dell'insegnante con gli elementi imposti inseriti nella tabella allegata.

L'entrata delle ginnaste sarà di tre alla volta in cui presenteranno contemporaneamente il loro percorso.

In questa categoria non si effettuerà la classifica ma le bambine verranno chiamate alla premiazione dichiarando il punteggio ottenuto.

Le altre categorie prevedono gare di specialità individuali, coppie e squadre (da un minimo di 3 a un massimo di 6 ginnaste) nelle quali la classifica sarà stilata per attrezzo; ad ogni prova si potrà partecipare massimo in due specialità anche con attrezzi differenti.

Nel campionato Kabaeva si dovrà scegliere fra gli elementi presenti nella griglia del corpo libero per ciascuna categoria due elementi di salto due elementi di giro due elementi di flessibilità e due elementi di equilibrio (**nella composizione potranno essere inseriti solo elementi presenti nelle griglie**). Questi stessi elementi dovranno essere abbinati agli elementi obbligatori con gli attrezzi (funi, cerchio, palla, clavette e nastro) per ogni categoria e specialità, sia a livello individuale, coppia che di squadra.

Nel campionato Almudena Cid gli elementi obbligatori a corpo libero (minimo 8 e massimo 2 per ogni difficoltà) possono essere scelti liberamente fra tutte le difficoltà da 0.05, difficoltà A e difficoltà B più due difficoltà C come da codice di punteggi, fra quelle segnalate nelle griglie.

Questi elementi corpo dovranno inoltre essere collegati ad alcuni degli elementi obbligatori degli attrezzi per ogni categoria e specialità, sia a livello individuale, coppia che di squadra.

La composizione è di libera scelta con rispetto degli elementi imposti descritti nelle tabelle che seguono.

Le ginnaste componenti la coppia o la squadra potranno essere le stesse in entrambe le competizioni oppure essere differenti.

Si ricorda che negli esercizi di squadra il numero delle ginnaste dovrà corrispondere a quello degli attrezzi uguali fra loro (es. 4 ginnaste con 4 palle).

Una stessa ginnasta può essere inserita in più specialità ma, in ogni caso potrà presentare un solo esercizio individuale per gara.

Una stessa società può presentare in gara un massimo di 5 ginnaste individualiste per ogni categoria e attrezzo.

Le ginnaste possono partecipare alla categoria di appartenenza in base alla fascia di età, è comunque permesso alle ginnaste più piccole gareggiare per le categorie delle più grandi ma non viceversa.

**NB Le ginnaste che partecipano al trofeo regionale federale possono partecipare al campionato Almudela Cid.**

## **DURATA DEGLI ESERCIZI PER ENTRAMBI I CAMPIONATI**

✚ Percorsi	1'.30"/2'.00"
✚ Individualiste	45"/1'.00"
✚ Coppie	1'.00"/1'.15"
✚ Squadre	1'.15"/1'30"

## **ISCRIZIONE ALLE GARE**

Per partecipare alle gare è indispensabile possedere la tessera uisp. L'iscrizione alle gare deve essere effettuata presso il Comitato di Roma [roma@uisp.it](mailto:roma@uisp.it) e agli indirizzi e-mail [valentinacardarelli@alice.it](mailto:valentinacardarelli@alice.it), [noemisir@yahoo.it](mailto:noemisir@yahoo.it) e [lauralauretti@yahoo.it](mailto:lauralauretti@yahoo.it) 10 giorni prima della gara, tramite il modulo allegato.

E' necessario specificare gli attrezzi, numero di tessera, data di nascita e la categoria di appartenenza al momento dell'iscrizione della gara.

Ci sarà l'obbligo di pagare l'iscrizione al momento della competizione anche se la ginnasta non si presenterà sul campo di gara.

La quota di partecipazione è fissata in euro 8.00 per esercizio ed euro 12.00 per due esercizi.

**NB Le ginnaste che partecipano ai campionati promozionali della FGI e ai campionati UISP non possono prendere parte al Campionato Kabaeva in quanto è stato realizzato solo per i corsi base di avviamento alla ginnastica ritmica.**

# RICHIESTE CAMPIONATO KABAEVA

## **Categoria Pulcine/Esordienti/Allieve**

<b>Attrezzi</b>	<b>Elementi Imposti</b>	<b>penalità</b>
<b>tappeto</b>	<b>Posa iniziale libera Capovolta libera</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>fune</b>	<b>Un saltello Due oscillazioni</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>cerchio</b>	<b>Un passaggio del corpo attraverso il cerchio Due giri intorno la vita</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>palla</b>	<b>Un palleggio Un rotolamento della palla a terra</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>clavette</b>	<b>Una battuta Una circonduzione delle braccia con clavetta a mano dx e a mano sx</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>nastro</b>	<b>Una circonduzione Una serie di serpentine</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>tappeto</b>	<b>Capovolta laterale con gambe divaricate Posa finale</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

*La composizione del percorso, per quanto riguarda i collegamenti tra un attrezzo e un altro, per la scelta degli altri elementi e per la scelta della musica, è libera.  
L'esecuzione deve essere eseguita 3 ginnaste alla volta.*

## **Categoria Esordienti**

**Esercizio individuale: fune/cerchio/palla**

**Esercizio a coppie: corpo libero-cerchio/corpo libero-nastro/due palle**

**Esercizio di squadra: corpo libero/cerchio/palla/clavette**

<b>Attrezzi</b>	<b>Elementi Imposti</b>	<b>Penalità</b>
<b>Fune</b>	Un attraversamento nella fune Una serie di saltelli Giri della fune Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Cerchio</b>	Un saltello nel cerchio Prillo a terra e corsa calciata intorno al cerchio Piccolo rotolamento a terra Giri del cerchio intorno la vita	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Palla</b>	Una serie di palleggi Un rotolamento a terra Passaggio della palla da una mano all'altra dietro le caviglie Un piccolo lancio	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Nastro</b>	Un passaggio attraverso il disegno del nastro Serpentine Spirali Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Clavette</b>	Una serie di battute Rotolamento di una clavetta al suolo Piccolo lancio di una clavetta (anche solo mezza rotazione) Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

## **Categoria Allieve**

**Esercizio individuale: fune/cerchio/palla/nastro**  
**Esercizio a coppie: cerchio-fune/cerchio-nastro/due palle**  
**Esercizio di squadra: corpo libero/cerchio/palla/clavette/nastro**

<b>Attrezzi</b>	<b>Elementi Imposti</b>	<b>Penalità</b>
<b>Nastro</b>	<b>Un passaggio attraverso il disegno del nastro Piccola rotazione della bacchetta intorno alla mano(echappè) Spirali Serpentine</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Fune</b>	<b>Una serie di saltelli nella fune Giri della fune sul piano sagittale Un maneggio della fune Abbandono di un capo e ripresa</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Cerchio</b>	<b>Giri del cerchio sul piano sagittale Rotolamento del cerchio a terra Un passaggio attraverso il cerchio Prillo del cerchio a terra e slancio della gamba sull'attrezzo</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Palla</b>	<b>Un palleggio su equilibrio Un rotolamento a terra Un rotolamento su un segmento corporeo Lancio e ripresa a due mani</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Clavette</b>	<b>Giri delle clavette sul piano sagittale Grande circonduzione di entrambe le braccia Un movimento asimmetrico Piccoli lanci (giochini) di una o entrambe le clavette</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

## **Categoria Junior/Categoria Senior**

**Esercizio individuale: cerchio/clavette/nastro**

**Esercizio a coppie: due funi/due cerchi/cerchio-nastro**

**Esercizio di squadra: cerchio/palla/clavette/cerchio-nastro**

La classifica individuale delle ginnaste Junior e Senior sarà stilata per appartenenza di categoria. Le ginnaste componenti la coppia e/o la squadra possono appartenere contemporaneamente alle due categorie. La classifica sarà redatta per specialità e non per categorie di appartenenza.

Es. coppia palla: una ginnasta Junior-una ginnasta Senior

Es. squadra cerchio: tre ginnaste Junior-due ginnaste Senior

<b>Attrezzi</b>	<b>Elementi Imposti</b>	<b>Penalità</b>
<b>Fune</b>	Due serie di saltelli Un salto attraverso la fune girante in avanti o indietro Giri della fune su tutti i piani Echappè	0.30 per la mancanza di ogni elemento
<b>Cerchio</b>	Giri del cerchio sul piano frontale Rotolamento ritornato Un passaggio attraverso il cerchio Un lancio ribaltato	0.30 per la mancanza di ogni elemento
<b>Palla</b>	Lancio e ripresa su salto Un rotolamento su una o due braccia Una maneggio su equilibrio Un palleggio su giro chainé e ripresa con una o due mani	0.30 per la mancanza di ogni elemento
<b>Nastro</b>	Una serie di serpentine Una serie di spirali Circondazione del nastro sul piano trasverso Trasmissione della bacchetta da mano dx a mano sx dietro il corpo	0.30 per la mancanza di ogni elemento
<b>Clavette</b>	Movimento asimmetrico su equilibrio Una serie di moulinex Serie di giochino di una o due clavette Giri delle due clavette sul piano sagittale	0.30 per la mancanza di ogni elemento

**Ogni esercizio relativo alle categorie esordienti,allieve e junior dovrà contenere gli elementi corpo indicati nella tabella seguente**

## Elementi corpo validi per tutte le categorie

<b>Elementi corpo</b>		<b>Penalità</b>
<b>Due salti a scelta tra</b>	Salto verticale Salto del gatto Salto groupè Salto ciceaux Salto enjambé con apertura a 45° Salto verticale con mezzo giro	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Due equilibri a scelta tra</b>	Equilibrio sugli avampiedi con onda delle braccia Equilibrio con gamba protesa dietro su tutta pianta Equilibrio in ginocchio con gamba a 45° Equilibrio in passè su tutta pianta Equilibrio arabesque dietro su tutta pianta Equilibrio passè in relevé	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Due giri a scelta tra</b>	Pivot giro a passi (minimo quattro passi) Mezzo giro sul bacino Un giro in pivot sul bacino Mezzo giro in passé Un pivot in passé Un pivot con gamba d'appoggio semipiegata a 45°	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Due flessibilità a scelta tra</b>	Divaricata frontale e busto a terra Flessione del busto sulle gambe (da posizione ritta o seduta) Flessione del busto dietro con braccia in linea Slancio in penché Flessione del busto dietro (in ginocchio o in piedi) Spaccata sagittale	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

**NOTA (valida per tutte le categorie):** tutti gli esercizi di coppia e di squadra dovranno contenere nella composizione 2 formazioni diverse, 2 collaborazioni e 1 scambio (non necessariamente di lancio).

# RICHIESTE CAMPIONATO ALMUDENA CID

## **Categoria Esordienti**

**Esercizio individuale: corpo libero/fune/cerchio/palla**

**Esercizio a coppie: due funi/due cerchi/corpo libero-nastro**

**Esercizio di squadra: corpo libero/fune/palla/clavette (anche miniclavette)**

<b>Fune</b>	<b>Un attraversamento nella fune Una serie di saltelli Giri della fune Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Cerchio</b>	<b>Un rotolamento sul corpo o al suolo Rotazioni intorno ad una parte del corpo Un lancio e ripresa Un elemento sopra il cerchio Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Nastro</b>	<b>Un passaggio attraverso il disegno del nastro Serpentine Spirali Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Clavette</b>	<b>Giri delle clavette sul piano sagittale Grande circonduzione di entrambe le braccia Un movimento asimmetrico Piccoli lanci (giochini) di una o entrambe le clavette</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Palla</b>	<b>Lancio e ripresa su difficoltà corporea Un lungo rotolamento sul corpo Una maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto) Una serie di palleggi eseguiti con varie parti del corpo</b>	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

## **Categoria Allieve**

**Esercizio individuale: fune/cerchio/palla/nastro**  
**Esercizio a coppie: fune-cerchio/due palle/due clavette**  
**Esercizio di squadra: fune/cerchio/palla/nastro**

<b>Fune</b>	<b>Un attraversamento nella fune</b> <b>Due serie di saltelli</b> <b>Abbandono di un capo della fune e ripresa</b> <b>Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)</b>	<b>0.30 per la</b> <b>mancanza di ogni</b> <b>elemento</b>
<b>Cerchio</b>	<b>Un rotolamento sul corpo o al suolo</b> <b>Rotazioni intorno ad una parte del corpo</b> <b>Un lancio ribaltato</b> <b>Un passaggio attraversando il cerchio</b> <b>Un elemento al di sopra del cerchio</b> <b>Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)</b>	<b>0.30 per la</b> <b>mancanza di ogni</b> <b>elemento</b>
<b>Palla</b>	<b>Un onda del busto o delle braccia</b> <b>Un lancio e ripresa</b> <b>Una respinta con una parte del corpo</b> <b>Una serie di palleggi</b> <b>Un rotolamento sul corpo o al suolo</b> <b>Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)</b>	<b>0.30 per la</b> <b>mancanza di ogni</b> <b>elemento</b>
<b>Clavette</b>	<b>Giri delle clavette su differenti piani</b> <b>Grande circonduzione di entrambe le braccia</b> <b>Un movimento asimmetrico</b> <b>Piccoli lanci (giochini) di una o entrambe le clavette</b>	<b>0.30 per la</b> <b>mancanza di ogni</b> <b>elemento</b>
<b>Nastro</b>	<b>Un passaggio attraverso il disegno del nastro</b> <b>Serpentine</b> <b>Spirali</b> <b>Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)</b>	<b>0.30 per la</b> <b>mancanza di ogni</b> <b>elemento</b>

## **Categoria Junior/Categoria Senior**

**Esercizio individuale: cerchio/palla/clavette/nastro**

**Esercizio a coppie: due funi/due cerchi/2 clavette**

**Esercizio di squadra: cerchio/clavette/nastro/cerchio-palla**

La classifica individuale delle ginnaste Junior e Senior sarà stilata per appartenenza di categoria. Le ginnaste componenti la coppia e/o la squadra possono appartenere contemporaneamente alle due categorie. La classifica sarà redatta per specialità e non per categorie di appartenenza.

**Es. coppia palla: una ginnasta Junior-una ginnasta Senior**

**Es. squadra cerchio: tre ginnaste Junior-due ginnaste Senior**

<b>Fune</b>	Due passaggi attraverso la fune Tre serie di saltelli Un lancio e ripresa Un echappé e ripresa Una serie di giri della fune Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Cerchio</b>	Un attraversamento nel cerchio Una serie di giri del cerchio Un lancio ribaltato Un passaggio attraverso il cerchio Un elemento al di sopra del cerchio Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Palla</b>	Un onda del busto Due lanci e riprese differenti Una serie di palleggi con una parte del corpo Un rotolamento sul corpo Un rotolamento al suolo Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Clavette</b>	Una serie di moulinex Un movimento asimmetrico Giri delle clavette su differenti piani Un lancio di una clavetta Una serie di battute Maneggio (oscillaz.circonduz.slanci.movimenti a otto)	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Nastro</b>	Due serie di serpentine Due serie di spirali Un lancio a boomerang Un passaggio attraversando il disegno del nastro Un echappé	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

**Ogni esercizio relativo alle categorie esordienti,allieve e junior dovrà contenere gli elementi corpo indicati nella tabella seguente**

## Elementi corpo validi per tutte le categorie

Elementi corpo		Penalità
<b>Due salti a scelta tra</b>	<b>Tutte le difficoltà da 0.05</b> <b>Tutti i salti A del C.D.P.</b> <b>1 salto B a scelta tra:</b> cambré cosaque Biche <b>Verticale con un giro in volo</b> <b>1 salto C a scelta tra:</b> enjambée Gamba flessa con un giro in volo	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Due equilibri a scelta tra</b>	<b>Tutte le difficoltà da 0.05</b> <b>Tutti gli equilibri A del C.D.P.</b> <b>1 equilibrio B a scelta tra:</b> Grand ecart av./lat. con aiuto Arabesque av/ind/lat Attitude <b>In passé con flessione del busto indietro</b> <b>1 equilibrio C a scelta tra:</b> equilibrio a boucle con aiuto planche frontale equilibrio cosaque	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Due giri a scelta tra</b>	<b>Tutte le difficoltà da 0.05</b> <b>Tutti i pivot A del C.D.P.</b> <b>1 pivot B a scelta tra:</b> 720° passè 360° grand ecart av./lat. con aiuto 360° in passé con flessione del busto avanti 360° grand écart in presa (av/lat) 360° cosaque <b>1 pivot C a scelta tra:</b> 360° attitude 360° arabesque av/ind/lat	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>
<b>Due flessibilità a scelta tra</b>	<b>Tutte le difficoltà da 0.05</b> <b>Tutte le flessibilità A del C.D.P.</b> <b>1 flessibilità B a scelta tra:</b> onda tot con passaggio sulla punta dei piedi diretta al suolo tonneau sui due piedi da gamba avanti in orizzontale a gamba indietro con movimento della gamba sul piano orizzontale <b>1 sopplesse C a scelta tra:</b> sgambata rovesciamento seguito da couchée	<b>0.30 per la mancanza di ogni elemento</b>

**NOTA(valida per tutte le categorie):** tutti gli esercizi di coppia e di squadra dovranno contenere nella composizione 2 formazioni diverse, 3 collaborazioni e 2 scambi (non necessariamente di lancio).

# VALUTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Tutti gli esercizi del campionato Kabaeva e Almudena Cid partono da punti 10.00 (ottenuto dalla somma dei valore tecnico ( punti 2.50 ),valore artistico( punti 2.50 ) ed esecuzione( punti 5.00 ).

## **VALORE TECNICO PUNTI 2.50**

### **0.30 PER OGNI ELEMENTO IMPOSTO**

Nb. penalità di 0.50 per difficoltà supplementari (elementi obbligatori a corpo libero) oltre a quelle richieste

## **VALORE ARTISTICO PUNTI 2.50** cosi ripartito:

**Coreografia di base punti 1.50 le cui voci da prendere come riferimento sono:**

- Musica:scelta del brano musicale non cantato e senza rumori impropri (per la categoria pulcine l'accompagnamento musicale potrà essere anche cantato).
- Scelta degli elementi attrezzo (movimenti tecnici con varietà di forme, ampiezze, direzioni, piani e velocità); gli attrezzi devono essere utilizzati nella maniera più varia possibile
- Scelta degli elementi corporei (salti, mobilità articolare, pivot, equilibri e onde)
- Elementi acrobatici (capovolte,ruote,rovesciate)
- Varietà:dinamismo(velocità ed intensità di movimento) e utilizzazione dello spazio (direzioni,traiettorie,livelli e modalità)

Inoltre per la squadra e la coppia:

- Relazione e collaborazione tra le ginnaste (minimo 2)
- Formazioni (minimo 2)
- Uno scambio di trasmissione o di lancio

**Musica punti 1.00 le cui voci da prendere come riferimento sono:**

- Armonia nel ritmo e nel carattere nella sequenza dai movimenti
- Assenza di unità tra differenti brani musicali
- Fine della musica interrotta bruscamente
- Accompagnamento con rumori impropri
- Pots-pourris

## **ESECUZIONE PUNTI 5.00**

Vedi griglia penalità

## PENALIZZAZIONI VALORE ARTISTICO

<b>Penalizzazioni</b>	0.10	0.15	0.20
<b>Composizione musicale</b>			Pots-pourris(cambiamento eccessivo di musiche diverse)
		Assenza di unità tra differenti brani musicali	
		Fine della musica interrotta bruscamente	
		Accompagnamento con rumori impropri	
	Assenza d'armonia nel carattere di ogni sequenza di movimenti (ogni volta)		
	Assenza d'armonia nel ritmo di ogni sequenza di movimenti (ogni volta)		
<b>Coreografia</b>		Assenza d'unità nella composizione	
<b>Per la squadra:</b>			
<b>Collaborazioni tra le ginnaste</b>	Assenza di un elemento di collaborazione (oltre gli scambi)	Assenza di due elementi di collaborazione (oltre gli scambi)	Assenza totale di elementi di collaborazione (oltre gli scambi)
<b>Relazione tra le ginnaste</b>	Assenza di varietà nell'organizzazione del lavoro collettivo		
<b>Formazioni</b>			Assenza di una formazione
		Arresto prolungato in una formazione	
		Occupazione insufficiente della pedana	
<b>Scelta degli elementi attrezzo</b>	Assenza d'equilibrio tra l'utilizzo dei differenti gruppi tecnici		
		Assenza di contatto con l'attrezzo all'inizio o alla fine dell'esercizio	
			Maneggi insufficienti dell'attrezzo
			Varietà insufficiente nell'utilizzazione dell'attrezzo
	Abuso degli elementi non tipici degli attrezzi	Per ogni elemento non tecnico supplementare dell'attrezzo	
		Insufficiente utilizzazione dei gruppi tecnici attrezzo	
			Staticità dell'attrezzo
<b>Scelta degli elementi corpo</b>			
	Insufficiente utilizzazione del busto e/o della testa		
	Varietà insufficiente nell'utilizzazione del corpo		
			Staticità della ginnasta
<b>Varietà</b>			
	Assenza di varietà nel dinamismo		
	Assenza di varietà nell'utilizzazione dello spazio:direzioni		
	Assenza di varietà nell'utilizzazione dello spazio:traiettorie		
	Assenza di varietà nell'utilizzazione dello spazio:livelli e spazio		

## PENALIZZAZIONI ESECUZIONE

### 0.10

<b>MANEGGIO</b>	RIPRESA SCORRETTA
<b>FUNE</b>	NON TENUTA PER I CAPI
	MANEGGIO SCORRETTO PER AMPIEZZA O FORMA O PIANO DI LAVORO
<b>CERCHIO</b>	ROTAZIONI IRREGOLARI
	MANEGGIO SCORRETTO PER AMPIEZZA O FORMA O PIANO DI LAVORO
<b>PALLA</b>	MANEGGIO SCORRETTO,PALLA APPOGGIATA ALL'AVAMBRACCIO O GRIFFE'
<b>CLAVETTE</b>	MOULINETS:BRACCIA TROPPO DIVARICATE
	GIRI E MOULINETS:INTERRUZIONE O IRREGOLARITA'NEI MOVIMENTI
<b>NASTRO</b>	ALTERAZIONE NEL DISEGNO
<b>CORPO</b>	FORMA NON DEFINITA E FISSATA DURANTE UNA DIFFICOLTA'
	PERDITA DI EQUILIBRIO CON MOVIMENTO SUPPLEMENTARE SENZA SPOSTAMENTO
	MANCANZA DI AMPIEZZA NELLA FORMA
<b>MUSICA</b>	PERDITA DI RITMO DURANTE L'ESECUZIONE:OGNI VOLTA
<b>COPPIA/SQUADRA SINC/MOVIMENTO</b>	MANCANZA DI SINCRONIA NELLA VELOCITA' O L'AMPIEZZA O L'INTENSITA' D'ESPRESSIONE
<b>COPPIA/SQUADRA FORMAZIONI</b>	IMPRECISIONE NELLA DIREZIONE E NELLA FORMA DEGLI SPOSTAMENTI

### 0.20

<b>MANEGGIO</b>	PERDITA E RIPRESA DOPO UNO SPOSTAMENTO
<b>FUNE</b>	SALTI E SALTELLI:INCIAMPARE
	NODO ALLA FUNE
<b>CERCHIO</b>	ROTAZIONI:SCIVOLAMENTO SUL BRACCIO
	PASSAGGI ATTRAVERSO:INCIAMPARE
<b>PALLA</b>	ROTOLAMENTO SCORRETTO CON RIMBALZO
<b>NASTRO</b>	NODO CON INTERRUZIONE DELL'ESERCIZIO
	LA CODA DEL NASTRO RESTA INVOLONTARIAMENTE AL SUOLO
	ARROTOLAMENTO INTORNO AL CORPO
<b>CORPO</b>	PERDITA DI EQUILIBRIO CON APPOGGIO SULL'ATTREZZO O CADUTA
	SALTI:MANCANZA DI ELEVAZIONE
	SALTI:ARRIVO PESANTE
	PIVOTS:ASSE DEL CORPO NON VERTICALE
	ELEMENTI ACROBATICI:TECNICA DI ESECUZIONE SCORRETTA
<b>MUSICA</b>	ASSENZA DI CONCORDANZA MUSICA/MOVIMENTO ALLA FINE DELL'ESERCIZIO
<b>COPPIA/SQUADRA SINCRONIA/ARMONIA</b>	MANCANZA DI SINCRONIA DURANTE GRAN PARTE DELL'ESERCIZIO

**Esempi di difficoltà da 0.05 per il gruppi corporei obbligatori (difficoltà piccole)**

## SALTI ^

DIFFICOLTA' 0.05



Sforbiciata flessa  
(salto del gatto)



180°

Salto verticale con 1/4 giro (180°)



Groupè (salto raccolto)



Enjambé con apertura delle gambe a -180°  
(jeté)

## EQUILIBRI T

DIFFICOLTA' 0.05



Equilibrio su due avampiedi  
(con movimento del busto)



Su un avampiede arto sollevato  
Avanti/indietro/laterale 45°



Su tutta pianta  
Gamba d'appoggio tesa  
Gamba libera in arabesque (avanti/dietro/lat.)  
Gamba libera in attitude (avanti/dietro)



Sedute a terra  
Equilibrio sui glutei - gamba unite a squadra



Sul ginocchio  
gamba sollevata avanti/dietro/fuori a 45°



Su tutta pianta  
Planche avanti

## PIVOT ⚡

DIFFICOLTA' 0.05



Giro a passi (minimo 4)



Giro 360° sui glutei



Gamba d'appoggio semipiegata  
Pivot 360° Gamba dietro a 45°



Pivot 360° Gamba dietro a 45°



Pivot 180° (1/2 giro) Flessione del tronco in avanti



Pivot 180° (1/2 giro) Flessione del tronco indietro

## SOUPLESSE e ONDE ⊥

DIFFICOLTA' 0.05



Flessione massima del busto avanti



Iperestensione del busto, braccia in linea all'orizzontale  
con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



in ginocchio flessione indietro del busto  
Non oltre l'orizzontale  
Con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



Staccata sagittale e frontale  
Con 1 movimento tecnico dell'attrezzo



Penché mani a terra



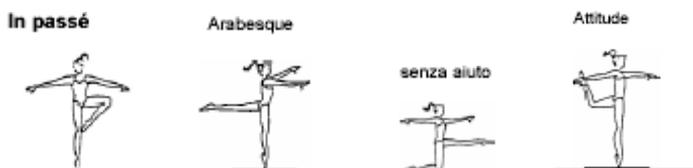
Onda totale del corpo laterale  
in appoggio su uno o due piedi

**Esempi di difficoltà per i gruppi corporei obbligatori (difficoltà maggiori)**

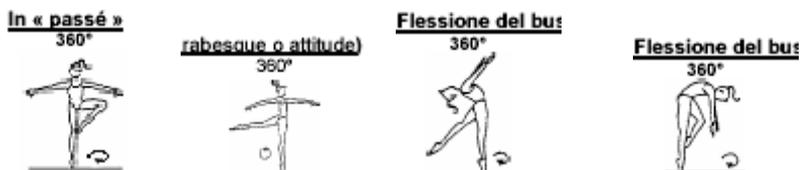
**SALTI**



**EQUILIBRI**



**PIVOTS**



**SOUPPLESSES**

