

ESECUZIONE

TOT 10,00 punti per deduzione

COMPONENTE ARTISTICA

UNITA' DELLA COMPOSIZIONE

L'obbiettivo principale è quello di creare un'immagine artistica, espressa attraverso i movimenti del corpo e dell' attrezzo e il carattere della musica.

Il carattere della musica deve definire l'idea/tema guida della composizione e la ginnasta deve trasmettere questa idea guida al pubblico dall'inizio alla fine dell'esercizio.

La composizione deve essere sviluppata con elementi tecnici, estetici e di collegamento, dove un movimento passa in modo scorrevole al successivo, non deve quindi essere una serie di elementi di difficoltà corporee o dell'attrezzo scollegati.

All'inizio o alla fine dell'esercizio la ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo.

La posizione iniziale della ginnasta all'inizio dell'esercizio deve essere giustificata e utilizzata per il primo movimento dell'attrezzo.

La posizione iniziale o finale non deve essere estrema.

MUSICA E MOVIMENTO

Ci deve essere una totale correlazione tra i movimenti e la musica, eseguiti con:

- Il contrasto dei movimenti in accordo con il tempo, il ritmo, e gli accenti musicali
- L'abilità di esprimere il carattere, e le risposte emotive alla musica attraverso i movimenti del corpo ed il lavoro continuo dell'attrezzo.

Un esercizio che sia in collegamento con la musica solo all'inizio e alla fine, si considera come uso di una "musica di sottofondo".

L'ESPRESSIONE DEL CORPO E' CARATTERIZZATA DA:

- Sintesi di forza, bellezza ed eleganza dei movimenti.
- Partecipazione ai movimenti di tutti i segmenti corporei (testa, spalle, tronco, mani, braccia, gambe)
- Anche l'espressione del viso deve comunicare il tema della musica e il messaggio della composizione
- Varietà nella velocità e l'intensità (dinamismo) dei movimenti della ginnasta/attrezzo, che devono riflettere il dinamismo del movimento.

USO DELLO SPAZIO (VARIETA')

La pedana deve essere usata completamente:

- Differenti livelli (ginnasta in volo, in piedi, al suolo)
- Differenti modalità di spostamento

PENALITA FALLI ESECUTIVI

Falli Tecnici (ogni fallo deve essere penalizzato ogni volta)			
Movimenti corporei	0,1	0,3	0,5
GENERALITA'	Movimento incompleto Spostamento senza lancio/aggiustamento della posizione del corpo sulla pedana.		
TECNICA DI BASE	Tenuta scorretta di un segmento del corpo durante un movimento (0,10 ogni volta fino ad 1,00 max)		
Perdita di equilibrio: movimento supplementare senza spostamento.	Perdita di equilibrio: movimento supplementare con spostamento.	Perdita di equilibrio con appoggio su una o entrambe le mani o sull'attrezzo.	
Ginnasta statica *			Perdita totale con caduta:0,70
SALTI	Mancanza di ampiezza nella forma; arrivo pesante		
EQUILIBRI	Mancanza di ampiezza nella forma; forma né fissata né mantenuta		
ROTAZIONI O PIVOT	Appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé	Asse del corpo non verticale e terminante con un passo	
Mancanza di ampiezza nella forma; forma né fissata né ben definita.			
Spostamento (slittamento) durante la rotazione	Saltelli durante la rotazione o interruzione		
PRE-ACROBATICHE	Arrivo pesante	Tecnica non autorizzata	

***Ginnasta statica: La ginnasta non deve restare statica (immobile) in ogni momento in cui non è in contatto con l'attrezzo.**

ATTREZZO			
PERDITA DELL' ATTREZZO: (per la caduta di 2 clavette in successione: la giudice penalizzerà una vota per il totale di numero di passi necessari per riprendere la clavetta più lontana)	0,1	0,3	0,5
		Perdita e ripresa senza spostamento	Perdita e ripresa dopo un piccolo spostamento (1-2 passi)

Perdita e ripresa dopo un grande spostamento (3 o più passi) o fuori dalla pedana (indipendentemente dalla distanza) 0,70		
		Perdita dell'attrezzo ed utilizzo dell'attrezzo di riserva 0,70
		Perdita d'attrezzo: assenza di contatto alla fine dell'esercizio 0,70
TECNICA	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 1-2 passi	Traiettoria imprecisa e ripresa al volo con 3 o più passi
	Ripresa scorretta	Attrezzo statico o elementi decorativi non conformi
	Contatto involontario dell'attrezzo con il corpo	

Penalità	0,1	0,3	0,5 o più
Tecnica di Base	FUNE Maneggio scorretto: ampiezza, piano di lavoro, o per fune non tenuta per ambedue i capi (0,10 fino 1,00)		
	Perdita di un capo della fune		
	Inciampo nella fune		
	Nodo	Avvolgimento involontario intorno al corpo o a una sua parte	

Penalità	0,1	0,3	0,5
Tecnica di Base	CERCHIO Maneggio scorretto: alterazione del piano di lavoro, vibrazioni (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00) Rotazione irregolare sull'asse verticale		
	Ripresa di un lancio: contatto con l'avambraccio	Ripresa di un lancio: contatto con il braccio	
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Slittamento sul braccio durante le rotazioni		
	Passaggio nel cerchio: inciampare nel cerchio		
Tecnica di Base	PALLA Maneggio scorretto: palla tenuta con l'avambraccio (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)		
	Rotolamento scorretto con rimbalzo e rotolamento sul corpo involontariamente incompleto		
	Ripresa involontaria della palla a 2 mani		
Tecnica di Base	CLAVETTE Maneggio scorretto (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)		
	Movimenti irregolari o interruzione del movimento durante piccoli giri e moulinets e braccia troppo aperte durante i moulinets		
	Alterazione della sincronia nella rotazione delle 2 clavette durante i lanci e riprese		
	Mancanza di precisione nei piani di lavoro delle clavette durante i movimenti asimmetrici		

Penalità	0,1	0,3	0,50 o più
Tecnica di Base	NASTRO Alterazione del disegno eseguito dal nastro (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)		
	Maneggio scorretto: passaggio/ trasmissione imprecise, bacchetta del nastro tenuta involontariamente al centro, collegamento scorretto tra le figure, schiocco del nastro (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)	Avvolgimento involontario intorno al corpo o a una sua parte, con interruzione dell'esercizio	

Serpentine e spirali, circoli od onde non sufficientemente serrati/circoli od onde senza la stessa ampiezza (altezza o lunghezza) (ogni volta fino ad un massimo di punti 1,00)		
Nodo senza interruzione dell'esercizio	Nodo con interruzione dell'esercizio	
La coda del nastro resta involontariamente al suolo durante l'esecuzione del disegno, lanci, achappé, ecc.		

ESERCIZI COPPIA/ SQUADRA ESECUZIONE

TUTTE LE NORME MENZIONATE PER GLI ESERCIZI INDIVIDUALI SONO VALIDE ANCHE PER GLI ESERCIZI DI SQUADRA E DI COPPIA.

INOLTRE TROVEREMO PER I FALLI ARTISTICI LE SEGUENTI PENALITÀ:

Penalità	0,1	0,3	0,50 o più
	<i>FALLI ARTISTICI</i>		
Organizzazione del lavoro Collettivo	Interruzioni isolate nel lavoro collettivo	La maggior parte dell'esercizio manca di varietà nel lavoro collettivo	Mancanza totale di varietà nel lavoro collettivo

Elementi proibiti di collaborazione

Uso dello Spazio (varietà)		Mancanza di minimo 4 formazioni (varietà di ampiezza e disegno)	
----------------------------	--	--	--

Lunga fermata in una formazione

Mancanza di varietà nell'uso dei livelli, direzioni/ traiettorie dei movimenti corpo/ attrezzo e delle modalità di spostamento

FALLI TECNICI

Musica-Movimento (ciascuna ginnasta)	Mancanza di sincronia tra il ritmo individuale e quello della squadra		Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio (una volta indipendentemente dal numero delle ginnaste)
---------------------------------------	---	--	---

	Assenza di armonia tra musica e movimento alla fine dell'esercizio dovuta ad una perdita dell'attrezzo: 0,30 + perdita d'attrezzo		
Sincronia e Armonia Formazioni e Spostamenti	Mancanza di sincronia nella ampiezza o intensità di espressione tra le ginnaste (ogni volta, fino ad un massimo di punti 1,00)		
	Alterazioni della formazione		Collisione tra ginnaste/attrezzi

Imprecisione nella direzione e nella forma dello spostamento

Tabella Difficoltà

Nome.....
Cognome.....
Società.....

GRUPPI CORPOREI	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
SALTI	Sforbiata flessa (gatto)	Sforbiata tesa	Salto cosacco	Enjambé	Biche en tournant

Salto verticale con gamba in passè	Salto groupè	Salto biche (cervo)	Salto verticale (stacco 1 o 2 piedi) con un giro in volo di 360°	Biche a boucle (cervo flessio)
------------------------------------	--------------	----------------------	--	---------------------------------

Salto verticale con rotazione di 180° gamba sollevata in passè

EQUILIBRI	Equilibrio sull'avampiede arto libero sollevato(avanti, laterale o dietro) o Passè	In ginocchio arto libero teso a 90° (avanti, laterale o dietro)	Onda totale scendendo in ginocchio al suolo	Equilibrì arabesque/ attitudè sull'avampiede	Planche frontale(busto all'orizzontale)
------------------	---	--	---	--	--

Onda totale del corpo	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale , busto flessio avanti o dietro	Equilibrio su un'avampiede arto libero teso a 90°(avanti,laterale)	Equilibrio couchè	Grand écart dorsale a boucle con l'aiuto delle mani
-----------------------	---	--	-------------------	---

Flessione del busto indietro da in ginocchio	Presà laterale o avanti con l'aiuto delle mani	Rialzata in onda da seduti con flessione del busto indietro Cosacco 360°	Panchè senza l'aiuto delle mani	
PIVOT o ROTAZIONI	Chainè (senza lancio)	Rotazione in staccata frontale(max 1)	Pivot passè 720°	Pivot 360° in attitudè o arabesque

Pivot 360°,arto sollevato avanti, laterale e dietro	Pivot passè 360°	Pivot attitudè con gamba avanti 360° p10	1 tour plongè senza appoggiare le mani a terra	360° Grand écart avanti o laterale con l'aiuto delle mani
---	------------------	---	--	---

Pivot passè con busto flessio 360°

Pivot 360° arto libero teso a 90°avanti o laterale

PASSI DI DANZA		4 secondi con movimento dell'attrezzo	8 secondi con movimento dell'attrezzo		
RISCHIO	R1 Lancio e Ripresa	R2 Lancio ripresa con una capovolta	R3 Lancio 1 rotazione (sotto il lancio)	R4 Lancio 1 rotazione + 1 rotazione di ripresa	R5 Lancio 2 rotazioni
Collaborazioni corpo libero	Collaborazioni semplici		Coll. Con superamenti, passaggi sotto, attravers.	Superamento con rovesciamento	Collaborazioni con salto e rovesciamento

TABELLA MANEGGI ATTREZZO

MANEGGI D'ATTREZZO: SOLO PER LE DIFFICOLTA' E I PASSI DI DANZA/RITMICI DEVE ESSERE PRESENTI ALMENO 1 ELEMENTO DEI GRUPPI TECNICI RIPORTATI NELLA TABELLA SEGUENTE.	