



## **Difficoltà JUNIOR (massimo 8 punti)**

Le junior dovranno eseguire 7 difficoltà di corpo, massimo 3 per ogni difficoltà

- 1 equilibrio                    da 0.10 a 0.20 1° livello  
                                      da 0.10 a 0.30 2° livello  
                                      da 0.10 a 0.50 3° livello
- 1 salto                         da 0.10 a 0.20 1° livello  
                                      da 0.10 a 0.30 2° livello  
                                      da 0.10 a 0.50 3° livello
- 1 rotazione (pivot)        da 0.10 a 0.20 1° livello  
                                      da 0.10 a 0.30 2° livello  
                                      da 0.10 a 0.50 3° livello

**Totale 1.50**

**Le Difficoltà comprendono anche:**

**- minimo una combinazione di passi ritmici (senior-junior)      0.30 ( massimo 3)**

La sequenza deve essere composta da 4-6 passi di danza che siano inerenti alla musica e alla coreografia.

**- minimo 8 movimenti di maneggio agli attrezzi (senior-junior) (0.30 ognuno)**

Per soddisfare l'esigenza ogni maneggio deve essere eseguito insieme ad ogni difficoltà di corpo e ai passi ritmici. Non verrà assegnato il movimento se eseguito con l'attrezzo statico

**Virtuosismo (senior-junior)      fino a 0.30**

**Il massimo valore per il virtuosismo sarà assegnato a discrezione della giuria per:**

- 1)      esecuzione pulita e ampiezza dei movimenti durante tutto l'esercizio
- 2)      sincronia tra la coreografia e la musica
- 3)      maneggio articolato
- 4)      serie di passi ritmici eseguiti in perfetta sincronia con la musica

**Maestria (senior-junior)            fino a 1.50**

- 1)      Gli elementi facenti parte di questo gruppo saranno scelti tra quelli del codice dei punteggi FIG (vedere appendice)
- 2)      Ogni elemento di maestria sarà valutato 0.30
- 3)      Saranno valutate fino a un massimo di 5 maestrie
- 4)      Non verranno assegnate le maestrie con errori di esecuzione

## **Rischi**

Non sarà obbligatorio eseguire i rischi, però se saranno eseguiti correttamente otterranno il loro valore

**Precisazioni relative alle D valide per ogni categoria:**

- se una ginnasta esegue una difficoltà di equilibrio in pianta il valore della difficoltà sarà **diminuito di 0.10**
- se dopo una difficoltà viene eseguita una rotazione immediata o un'onda il valore della difficoltà sarà **umentato di 0.10**

## **Esecuzione "E" (esecuzione)**

Falli artistici + falli tecnici

### **Esecuzione, ampiezza e tecnica dell'attrezzo**

**fino a 7.00 punti**

- Appoggiare una mano sul pavimento - 0.50
- Caduta al suolo della ginnasta - 0.70
- Caduta dell'attrezzo al suolo:
  - ripresa immediata senza passi - 0.30
  - ripresa con 1-2 passi - 0.50
  - ripresa con 3 o più passi - 0.70
- caduta fuori dalla pedana - 0.50
- aiuto vocale - 0.30 una volta sola alla fine
- aiuto manuale - 0.50 una volta sola alla fine
- errore piccolo - 0.10
- errore medio - 0.20
- errore grande - 0.30
- un passo o appoggio di una mano fuori dalla pedana - 0.30
- caduta dell'attrezzo fuori dalla pedana - 0.30
- tempo - 0.05 per ogni sec.in più o in meno

### **Unità della composizione**

**da 0.10 a 1.00 punto**

Interruzione nella logica dei collegamenti tra i movimenti e assenza di unità tra i collegamenti e la continuità durante l'esercizio, incluso il dinamismo.

### **Musicalità**

**da 0.10 a 1.00 punto**

Assenza di armonia tra il ritmo e il carattere della musica e i movimenti durante l'esercizio

### **Uso dello spazio**

**da 0.30 a 0.50**

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

### **Espressione corporea**

**0.10 in un momento dell'esercizio**

**0.30 durante parte dell'esercizio**

**0.50 durante tutto l'esercizio**

Movimenti isolati segmentari, assenza di espressività corporea e del viso per la maggior parte dell'esercizio o assenza totale di espressività corporea e del viso

## ESERCIZI INDIVIDUALI

- fune
- cerchio
- palla
- clavette
- nastro

### MANEGGIO DEGLI ATTREZZI

#### FUNE

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare attraverso la fune con un salto. fune per avanti, indietro o lateralmente</li> </ul> <b>FONDAMENTALE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare attraverso la fune con una serie di saltelli (minimo 3). Muovere la fune avanti, indietro o lateralmente</li> </ul> <b>FONDAMENTALE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Echappe" (abbandono del capo della fune)</li> </ul> <b>FONDAMENTALE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spirali (due o più rotazioni del capo della fune durante l' "echappe")</li> </ul> <b>FONDAMENTALE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Figure a 8 o movimenti a "vela" con ampio movimento del busto (la fune è tenuta ai capi con entrambe le mani)</li> <li>• Grandi rotazioni (fune tenuta con entrambe le mani)</li> </ul> <b>FONDAMENTALE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripresa della fune da un capo con entrambe le mani</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie di rotazioni, giri (minimo 3). Fune tenuta doppia</li> <li>• Un avvolgimento libero attorno ad una parte del corpo</li> <li>• Una rotazione della lunghezza completa della fune, tenuta al centro o a un capo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avvolgimenti e oscillazioni</li> </ul>
 or	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e/o ripresa dell'attrezzo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio instabile attorno ad una parte del corpo</li> </ul>

CERCHIO



	<p>Attraversamento, parziale o totale, nel cerchio <b>FONDAMENTALE</b></p>
	<p>Rotolamento del cerchio su almeno 2 segmenti del corpo Rotolamento del cerchio sul pavimento <b>FONDAMENTALE</b></p>
	<p>Serie di rotazioni attorno alla mano, giri (minimo 3) <b>FONDAMENTALE</b></p>
	<p>Rotazione del cerchio attorno al proprio asse: <b>FONDAMENTALE</b> 1 rotazione libera su una parte del corpo Serie di rotazioni al suolo (minimo 3)</p>
	<p>Passaggio sopra il cerchio di una parte o dell'intero corpo</p>
	<p>Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo</p>
	<p>Lancio e/o ripresa dell'attrezzo</p>
	<p>Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo</p>

PALLA ●

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento libero della palla sul corpo</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lungo rotolamento della palla al suolo (minimo 1 mt.)</li> <li>• Serie (minimo 3) di piccoli rotolamenti della palla al suolo</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palleggi             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Serie (3 min.) di piccoli palleggi (sotto l'altezza delle ginocchia)</li> <li>▪ Un palleggio alto (a livello delle ginocchia o più alto)</li> <li>▪ rimbalzo visibile con una parte del corpo</li> </ul> </li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circondazioni o figure a 8 della palla con ampio movimento del busto</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripresa della palla con una mano</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rovesci della palla (conduzioni)</li> <li>• Rotazione di una mano/mani attorno alla palla</li> <li>• Serie (3 min.) di piccole rotazioni accompagnata</li> <li>• Rotolamento del corpo sulla palla al suolo</li> <li>• Spinta della palla con differenti parti del corpo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo</li> </ul>
 or 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e/o ripresa dell'attrezzo</li> </ul>
	<p>Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo</p>

CLAVETTE



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moulinet- almeno 4 piccoli circoli delle clavette with time delay and by alternating crossed and uncrossed wrists/hands each time</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serie (3 min) di piccoli giri con entrambe le clavette</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimenti asimmetrici di 2 clavette, devono essere differenti nella forma e nell'ampiezza e su piani o direzioni differenti</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piccoli lanci e riprese con rotazioni delle 2 clavette, simultaneamente o in alternanza</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Libere rotazioni di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo</li> <li>Rotazioni di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo</li> <li>Rimbazzo di 1 o 2 clavette dal corpo</li> <li>oscillazioni</li> <li>"Scivolamenti"</li> <li>Battuta delle clavette (1 min)</li> <li>Spinta delle clavette con differenti parti del corpo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serie (3 min) di piccole rotazioni di una clavetta</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piccolo o medio lancio e ripresa di una clavetta</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio e ripresa di 2 clavette simultaneamente</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio e ripresa di 2 clavette, alternato</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Cascade"? throws (double or triple)</li> </ul>
	<p>Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo</p>

**NASTRO**



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali (4-5 ), strette e alla stessa altezza</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spirali al suolo</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>serpentine (4-5 ), strette e alla stessa altezza</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serpentine al suolo</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passaggio attraverso o sopra il nastro</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Echappe" (la coda del nastro deve essere sollevata)</li> </ul> <p><b>FONDAMENTALE</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boomerang in aria o al suolo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimenti di rotazione della bacchetta del nastro attorno ad una mano</li> <li>Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo</li> <li>Rimbalzo della bacchetta del nastro da una parte del corpo</li> <li>Avvolgimento</li> <li>Figure a 8, oscillazioni, larghi movimenti circolari</li> <li>Movimenti del nastro attorno a una parte del corpo created?, con la bacchetta tenuta da diverse parti del corpo(mano, collo ,ginocchia, gomito) durante movimenti di corpo o difficoltà con rotazione (non durante "lenta rotazione")</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piccolo o medio lancio e ripresa dell'attrezzo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancio e ripresa dell'attrezzo</li> </ul>
	<p>Equilibrio instabile dell'attrezzo su una parte del corpo</p>

## MAESTRIE

1.	 or 	<b>lancio  o ripresa  in combinazione con i seguenti elementi:</b>
		salto o saltello
		Elemento di rotazione
		Sotto l'arto inferiore
		Passaggio attraverso (per fune e cerchio)
		Fuori dal controllo visivo durante un lancio/ripresa
		Senza l'aiuto delle mani durante il lancio/ripresa
		Ripresa diretta durante un rotolamento
		Rilancio diretto/ rimbalzo diretto
		Ripresa diretta durante una rotazione (cerchio)
		Ripresa della palla con una mano
		Ripresa al suolo senza l'aiuto delle mani
2.		<b>Elemento di rotazione + maneggio dell'attrezzo</b>
	<b>Examples:</b>	  (per la fune e per il cerchio) o   (per la palla), o   (per le clavette) o   (per il nastro)
3.	<b>Combinations</b>	<b>Maneggio con 2 elementi differenti per avere il valore</b>
	<b>Examples:</b>	 

SIMBOLI DEI SALTI E SALTELLI

DSIGO 0.10	DSIGO 0.20	DSIGO 0.30	DSIGO 0.40	DSIGO 0.50	DSIGO 0.50	DSIGO 0.50

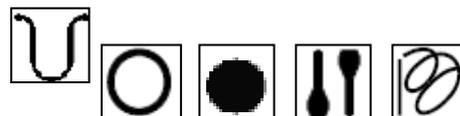
**SIMBOLI DEGLI EQUILIBRI**

DSIGO 0.10	DSIGO 0.20	DSIGO 0.30	DSIGO 0.40	DSIGO 0.50	DSIGO 0.50	DSIGO 0.50

**SIMBOLI DEI GIRI**

DSIGO 0.10	DSIGO 0.20	DSIGO 0.30	DSIGO 0.40	DSIGO 0.50

**DSIGO RHYTHMIC GYMNASTICS D PANEL (DIFFICULTY)**



Gymnast Name:				Delegation:				
Competition:				Date:				
Down's Syndrome		Atlanto-Axial Instability? (yes) or (no)						
Difficulty		Judge	Difficulty		Judge	Difficulty		Judge
Value			Value			Value		
Value			Value			Value		
Value			Value			Value		
Value			Value			Value		
Value			Value			Value		
Value			Value			Value		
Athlete will use music with vocal/words: (yes) or (no)								

<b>MAXIMUM SCORE: 10.0 points</b>
<b>Difficulties: 9 (2^, 2T, 2O)</b>
<b>Handlings: 8x0.30 each</b>
<b>Mastery: 5x0.30 each</b>
<b>Dance Steps: 1 x 0.30</b>

Coach's Signature:	Virtuosity:
Judge's Signature:	Judge Number: <span style="float:right;"><b>FINAL SCORE:</b></span>







