



PGS FRIENDS CUP GR

Il programma si rivolge ad atlete ed atleti con disabilità fisica, intellettiva o psicosociale. Gli atleti vengono suddivisi in 4 livelli in base alle capacità. La scelta del livello più idoneo è a discrezione della tecnica. La ginnasta è il soggetto più importante e l'allenatore, nel creare gli esercizi, deve sapere quali siano le rispettive capacità e reali possibilità dell'atleta seguendo scrupolosamente le richieste specifiche per ogni livello.

INDICAZIONI GENERALI:

I Tecnici devono porre al centro dell'attenzione l'atleta, quindi la sicurezza è il requisito fondamentale da tenere in considerazione quando si stabiliscono le regole degli sport. Le direttive delle linee guida vigilano affinché sia garantita una corretta una progressione nell'apprendimento delle difficoltà

Gli atleti devono essere regolarmente tesserati per la stagione sportiva come atleti "agonisti" nella disciplina della Ginnastica Ritmica o come atleti "promozionali". Ai fini della tutela sanitaria gli atleti devono essere in possesso di:

- Ambito agonistico – "certificato di idoneità allo sport agonistico adattato ad atleti disabili"
- Ambito promozionale – "certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica ai sensi del D.M. 24 aprile 2013"

Gli atleti con sindrome di down devono inoltre verificare l'assenza di instabilità atlanto-assiale effettuando almeno una volta un esame radiografico della rachide cervicale. Le atlete con instabilità atlanto-assiale possono partecipare alla ginnastica ritmica. Nel caso di ginnaste con questa patologia eseguano gli esercizi liberi, non dovranno in alcun modo presentare elementi di pre-acrobatica o acrobatica.

PROGRAMMA INDIVIDUALE

In ogni livello le atlete potranno presentare 1 o 2 esercizi con attrezzi a scelta tra corpo libero, fune, cerchio, palla, clavette, nastro (per le allieve il nastro potrà essere di mt 4, per le junior e senior di 5mt).

Verrà stilata una classifica per singolo attrezzo (di specialità) ed una classifica per chi partecipa alla classifica dell'ALL AROUND (punteggio totale ottenuto dalla somma dei singoli punteggi degli esercizi presentati).

CATEGORIE:

- Superminietà inferiore a 8 anni
- Allieve Da 8 a 11 anni
- Junior Da 12 a 14 anni
- Senior dai 15 anni

LIVELLI PROMOZIONALI:



- 1^ LIVELLO: sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età – che hanno da poco iniziato l'attività o che, a causa delle loro difficoltà psicomotorie, non hanno la capacità di svolgere gesti tecnici complessi.
- 2^ LIVELLO: sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età – che, a causa delle loro difficoltà psicomotorie, hanno la capacità di svolgere parzialmente gesti tecnici complessi e non sono ancora ritenuti tecnicamente idonei a partecipare alle gare di livelli più complessi.
- 3^ LIVELLO: sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età - che, sia per il grado di apprendimento che per espressione motoria, sono in grado di compiere gesti tecnici più complessi.
- 4^ LIVELLO: sono inseriti quegli atleti – di qualsiasi categoria d'età – che hanno raggiunto buone potenzialità tecniche.

MUSICA:

- 1^ LIVELLO: esercizio obbligatorio a corpo libero e/o con cerchio – attività non competitiva
- 2^ LIVELLO: da 30" a 1'
- 3^ LIVELLO: da 45" a 1'15"
- 4^ LIVELLO: da 1' a 1'30"

ESIGENZE: non è presente un punteggio massimo, ogni elemento riconosciuto verrà assegnato.

- 1^ LIVELLO: L'esercizio è suddiviso in sequenze motorie. Ogni sequenza di movimenti dell'esercizio obbligatorio ha valore 0,50. L'esercizio può essere eseguito con o senza accompagnamento musicale. Nel caso in cui l'esercizio fosse eseguito sulla musica, per ogni sequenza eseguita sulla appropriata frase musicale e rispettando il ritmo, il punteggio assegnato verrà maggiorato di 0,10
- 2^ LIVELLO: ogni elemento ha valore fisso 0,50
 - ✓ max 3 DB a scelta del gruppo A
 - ✓ min. 1 serie di passi da 6/8 secondi
 - ✓ 1 maneggio per ogni movimento tecnico di attrezzo (vedi tabella BONUS ATTREZZO)
- 3^ LIVELLO:
 - ✓ max 4 DB a scelta del gruppo A oppure B
 - ✓ min. 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ 1 maneggio per ogni movimento tecnico di attrezzo e/o 1 lancio piccolo/medio (valore fisso 0,50) (vedi tabella BONUS ATTREZZO)
 - ✓ massimo 2 DA come da CdPGR in vigore (valore fisso 0,50)
- 4^ LIVELLO:
 - ✓ max 6 DB a scelta del gruppo A, B oppure C
 - ✓ min. 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ 1 maneggio per ogni movimento tecnico di attrezzo (vedi tabella BONUS ATTREZZO)



e/o 1 lancio medio/grande con elemento corporeo sotto il volo (no DB) (valore fisso 0,50)

- ✓ massimo 3 DAcome da CdP GR in vigore (valore fisso 0,50)

COPPIA E SQUADRA

La formazione deve essere composta da un minimo il 50% di atlete con disabilità (es. squadra da 3: 2 atlete con disabilità e 1 normodotata oppure 3 atlete con disabilità – squadra da 4 atlete: 3 atlete con disabilità e 1 normodotata oppure 2 con disabilità e 2 normodotata oppure 4 atlete con disabilità). Le atlete potranno appartenere a livelli differenti, in caso di età differenti le atlete dovranno gareggiare nella categoria appartenente alla ginnasta di maggiore età.

La scelta del livello è libera, indipendentemente dal livello individuale delle componenti della squadra.

- **Programma A:** musica da 30" a 1' – coppia o collettivo corpo libero
 - ✓ 2 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A oppure B (valore fisso 0,50)
 - ✓ min 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ min 1 collaborazioni (0,20 contatto o interazione semplice- 0,40 passaggio sotto – 0,60 passaggio sopra o attraverso)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata
- **Programma B:** musica da 45" a 1'15" – coppia o collettivo corpo libero
 - ✓ 3 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A, B oppure C (valore fisso 0,50)
 - ✓ min 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ min 2 collaborazioni (0,20 contatto o interazione semplice- 0,40 passaggio sotto – 0,60 passaggio sopra o attraverso)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata
- **Programma C:** musica da 30" a 1' – coppia o squadra con attrezzi uguali o misti
 - ✓ 2 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A oppure B (valore fisso 0,50)
 - ✓ 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ Max 1 scambio di attrezzi con impulso simultaneo (valore 0,20 per rotolamento al suolo, 0,40 per palleggio, 0,60 per lancio)
 - ✓ Min 1 collaborazione (0,20 interazione semplice- 0,40 trasmissione di attrezzi in successione con differenti tecniche – 0,60 lancio e passaggio sopra, sotto o attraverso ginnaste o attrezzi)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata
- **Programma D:** musica da 45" a 1' 15" – coppia o squadra con attrezzi uguali o misti
 - ✓ 2 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A oppure B (valore fisso 0,50)
 - ✓ 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ Max 2 scambi di attrezzi con impulso simultaneo (valore 0,20 per rotolamento al suolo, 0,40 per palleggio per tecnica mista palleggio e rotolamento, 0,60 per lancio o per tecnica mista palleggio e lancio)



- ✓ Min 2 collaborazioni (0,20 interazione semplice- 0,40 trasmissione di attrezzi in successione con differenti tecniche – 0,60 lancio e passaggio sopra, sotto o attraverso ginnaste o attrezzi)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata
- Programma E: musica da 1” a 1’ 30”– coppia o squadra con attrezzi uguali o misti
 - ✓ 3 DB (identiche tra le ginnaste) a scelta dal gruppo A, B oppure C (valore come da tabella)
 - ✓ Min 1 serie di passi da 6/8 secondi (valore 0,50)
 - ✓ Min 1 - Max 3 scambi (valore 0,20 per rotolamento al suolo, 0,40 tutti gli attrezzi scambiano con palleggio oppure con tecnica mista lancio e palleggio o lancio e rotolamento al suolo, 0,60 per lancio)
 - ✓ Min 3 collaborazioni (0,20 interazione semplice- 0,40 trasmissione di attrezzi in successione con differenti tecniche – 0,60 lancio e passaggio sopra, sotto o attraverso ginnaste o attrezzi)
 - ✓ Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata

INDICAZIONI E CRITERI DI VALUTAZIONE

Tabella DB

	GRUPPO A Valore 0,20	GRUPPO B Valore 0,40	GRUPPO C Valore 0,60
SALTI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 passo composto (chassé) ✓ 2 passi saltellati ✓ salto in estensione (pennello) ✓ 1 galoppo laterali ✓ salto sforbiciata flesso 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 passi composti (chassé) ✓ salto sforbiciato teso ✓ salto sforbiciata flesso con rotazione 180° ✓ salto in estensione con rotazione 90° stacco da piedi uniti o da battuta pari ✓ salto in passé ✓ passo e salto con gamba in posizione libera avanti, fori o dietro ✓ salto groupè 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ salto in passé con rotazione 180° ✓ salto in estensione con rotazione 180° da piedi uniti stacco da piedi uniti o da battuta pari ✓ salto verticale con gamba estesa avanti a 90° ✓ TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 e 0,20 del CdP
EQUILIBRI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ slancio (gran battement) ✓ equilibrio passé in pianta ✓ spaccata sagittale o frontale ✓ Prona, busto in estensione posteriore, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Equilibrio sull'avampiede arto libero sollevato a 45° avanti, fuori o dietro ✓ Flessione del busto in ginocchio ✓ Couchè 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promenade sulla pianta o in relevè in arabesque ✓ Penchee sulla pianta con 1 o 2 mani al suolo ✓ TUTTE LE DIFFICOLTA' DA



	mani al suolo, piedi a contatto con la testa		0,10 e 0,20 del CdP
PIVOT E ROTAZIONI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 Giro a passi ✓ giro 360° sugli avampiedi 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 giri a passi ✓ giro di 180° in passé ✓ rotolamento laterale gambe raccolte o divaricate 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,20 e 0,30 del CdP ✓ TUTTE LE DIFFICOLTA' DA 0,10 e 0,20 del CdP

Tabella maneggi d'attrezzo validi per l'assegnazione dei Bonus

CERCHIO

Gruppi tecnici attrezzo	
Rotolamento lungo del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo	Rotolamento del Cerchio al suolo
Rotazione del Cerchio attorno al proprio asse: intorno alle dita, o intorno o su una parte del corpo (min. 1)	Rotazione (min.1) al suolo attorno all'asse
Rotazione (min. 1) del Cerchio intorno alla mano o ad una parte del corpo (min. 1)	Scivolamento del Cerchio su minimo 2 grandi segmenti del corpo
Passaggio attraverso il Cerchio con tutto o una parte del corpo (2 grandi segmenti del corpo)	



PALLA ●

Gruppi tecnici attrezzo	
 <p>Rotolamento lungo della Palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Rotolamento della Palla al suolo (min. 1)  <ul style="list-style-type: none"> • Serie di 3 piccoli rotolamenti: una combinazione di piccoli rotolamenti sul corpo • Serie di 3 piccoli rotolamenti accompagnati sul corpo
 <p>Figure a otto della Palla con movimento circolare del braccio(a)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • "Rovescio della Palla (min. 1) • Rotazioni delle mani intorno alla Palla (min. 2) • Rotazione libera della Palla su una parte del corpo, incluso sulla punta di un dito (min. 1)
 <p>Ripresa della Palla con 1 mano</p>	 <p>Rimbalzo al suolo dopo un lancio alto e ripresa diretta utilizzando differenti parti del corpo (non le mani)</p>
 <p>Palleggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) di piccoli palleggi al suolo (sotto il livello del ginocchio) • Palleggio alto al suolo (al livello del ginocchio o più alto) (min. 1) 	



CLAVETTE

Gruppi tecnici attrezzo	
<p>✕ Moulinet(s): 1 moulinet consiste in minimo 4-6 piccoli cerchi delle Clavette in décalage, alternando ogni volta i polsi/mani con e senza incrocio, le Clavette sono tenute dall'estremità (piccola testa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotazioni libere di 1 o 2 Clavette (separate o incastrate) su o intorno ad una parte del corpo o attorno all'altra Clavetta • Battute delle Clavette una contro l'altra (min. 1 battuta) o battute al suolo (min. 2 battute) • Scivolamento delle Clavette su minimo 2 grandi segmenti del corpo
<p>⇒ Piccoli lanci delle due Clavette non incastrate con una rotazione minima di 360° e ripresa: insieme simultaneamente o in alternanza</p>	<p>●● Lancio piccolo delle 2 Clavette incastrate</p>
<p>+ Movimenti Asimmetrici delle 2 clavette</p>	<p> Rotolamento lungo su minimo 2 grandi segmenti del corpo con 1 o 2 Clavette</p> <p> Rotolamento di 1 o 2 Clavette su una parte del corpo o al suolo</p>
<p>○ Piccoli cerchi (min. 1) con entrambe le clavette, simultanei o alternati, 1 clavetta in ciascuna mano, tenute dall'estremità (piccola testa)</p>	<p>○ Serie (min.3) di piccoli cerchi con 1 Clavetta, tenuta dall'estremità (piccola testa)</p>

NASTRO

Gruppi tecnici attrezzo	
<p> • Spirali (min. 4 anelli), serrate e della medesima altezza, in aria o al suolo</p> <p>E/O</p> <p> • "Spadaccino" (min. 4 anelli)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento di rotazione della bacchetta del Nastro intorno alla mano • Avvolgimento (svolgimento) • Bacchetta tenuta senza le mani (es. collo, ginocchio, gomito) durante movimenti o Difficoltà con rotazione (non "tour lent"), creando il disegno di un cerchio completo della stoffa intorno al corpo
<p> Serpentine (min. 4 onde), serrate e della medesima altezza, in aria o al suolo</p>	<p> Rotolamento lungo della bacchetta del Nastro su minimo 2 grandi segmenti del corpo</p> <p> Rotolamento della bacchetta del Nastro su una parte del corpo</p>
<p> "Boomerang": abbandono, richiamo indietro tenendo la coda del Nastro e ripresa della bacchetta</p>	<p>○ Passaggio di tutto il corpo o una parte attraverso o sopra il disegno del Nastro</p>
<p> "Échappé": rotazione della bacchetta durante il suo volo e ripresa della bacchetta</p>	



Tabella riassuntiva dei gruppi tecnici d'attrezzo specifici per la Fune

Gruppi tecnici attrezzo	
 <p>Abbandono e ripresa di 1 capo della Fune, con o senza rotazione (es., Echappé)</p> <p>Rotazioni del capo libero della Fune, Fune tenuta da 1 capo (es., spirali)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> Rotazione (min.1) dell'intera Fune, piegata in 2: <ul style="list-style-type: none"> - 2 nodi in 1 mano - 1 nodo in ciascuna mano - 2 nodi in una mano e la metà della Fune nell'altra mano
 <p>Ripresa della Fune aperta con 1 capo per ciascuna mano, senza l'aiuto di un'altra parte del corpo, da un lancio alto</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rotazioni (min. 3) dell'intera Fune, piegata in 3 o 4 Rotazione libera (min.1) intorno ad una parte del corpo Rotazione (min.1) dell'intera Fune, tesa, aperta, tenuta per il centro o per l'estremità Mulinelli (Fune aperta, tenuta al centro/piegata in 2 o più) (vedi Difficoltà, #3.3.3)
 <p>Passaggio con tutto il corpo o parte del corpo attraverso la Fune aperta che gira in avanti, indietro o di lato; anche con:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fune piegata in 2 o più Doppia rotazione della Fune 	 <ul style="list-style-type: none"> Avvolgimento o svolgimento intorno ad una parte del corpo Spirali con la Fune piegata in 2
 <p>Serie (min. 3) di saltelli passando attraverso la Fune: Fune che gira avanti, indietro o di lato</p>	

Per 3^a e 4^a livello:

→ piccolo/medio lancio

 medio/grande lancio

CRITERI DI VALUTAZIONE

Prima della competizione ogni tecnica dovrà consegnare la griglia di valutazione correttamente compilata.

La valutazione sarà effettuata da **4 gruppi di Giuria:**

Giuria Difficoltà: valuta DB, passi di danza, DA, scambi e collaborazioni

Giuria Bonus: assegna i bonus per i maneggi di attrezzo, le formazioni e la componente artistica

Giuria Esecuzione: valuta l'esecuzione tecnica dell'esercizio (punteggio di partenza punti 10,00)



Giudice Coordinatore: assegna le penalità di sua competenza

Giuria Difficoltà

Le DB possono essere scelte senza alcuna richiesta di appartenenza a specifici Gruppi Corporei.

Le DB saranno assegnate se riconosciute, indipendentemente dalla esecuzione tecnica. L'esecuzione applicherà le relative penalità. La perdita di attrezzo sulla DB comporterà l'assegnazione di valore 0,00.

Nelle squadre le DB sono assegnate se riconosciute per tutte le componenti indipendentemente dall'esecuzione.

Le serie di passi potranno essere eseguite in spostamento o sul posto, dovranno avere aderenza al ritmo e/o al carattere della musica. La serie sarà assegnata anche in presenza di eventuali interruzioni per piccoli falli, solo la perdita di attrezzo, l'attrezzo statico o l'arresto totale dell'atleta per un tempo superiore ai 3 secondi comporta la non assegnazione del valore della serie. Per attrezzo statico si intende attrezzo pinzato o completamente immobile per più di 4 secondi. Basta una variazione del rapporto corpo-attrezzo per ritenere l'attrezzo in movimento anche se tenuto saldamente a 2 mani.

Gli scambi e le collaborazioni vengono assegnate purché tutti i componenti della squadra partecipino indipendentemente dall'altezza o distanza del lancio. Gli scambi e le collaborazioni saranno assegnati se riconosciuti, indipendentemente dalla esecuzione tecnica. L'esecuzione applicherà le relative penalità. La perdita di attrezzo sulla DB comporterà l'assegnazione di valore 0,00.

Negli esercizi obbligatori saranno presenti delle sequenze di movimenti. Ogni sequenza correttamente eseguita avrà valore 0,60, se eseguita con piccoli falli avrà valore 0,40, con medi falli 0,20, in caso di perdita di attrezzo o sequenza non completamente eseguita verrà assegnato valore 0,00. Essendo una attività non competitiva le valutazioni saranno consegnate alle tecniche come indicazioni per il lavoro.

Valutazione Bonus

I maneggi di attrezzi saranno assegnati come Bonus dalla giuria di esecuzione con valore 0,50 se correttamente eseguiti, nel caso di piccoli falli tecnici o parzialmente incompleti il valore riconosciuto sarà declassato a 0,20, nel caso di gravi falli tecnici o assenza delle caratteristiche di base il valore assegnato sarà 0,00. I maneggi saranno valutati in ordine cronologico, eventuali ripetizioni non verranno prese in considerazione nel computo delle difficoltà.

Nelle coppie e squadre l'assegnazione dei Bonus valore 0,20 per ogni formazione chiaramente eseguita e fissata: le ripetizioni su diverse ampiezze verranno valutate come 2 formazioni differenti – massimo 2 volte per esercizio in ordine cronologico (esempio cerchio piccolo OK, cerchio grande



OK+ diagonale piccola OK, diagonale grande OK+ linea piccola OK, linea grande NO perché 3 ripetizione in ordine cronologico)

Al termine dell'esercizio saranno inoltre assegnati dei Bonus per le componenti artistiche:

- ✓ RITMO: Aderenza al ritmo e alle frasi musicali
- ✓ CARATTERE: I movimenti eseguiti rispecchiano il carattere della musica
- ✓ ELEGANZA: L'eleganza si riferisce alla grazia, ai movimenti morbidi e fluenti degli arti superiori, alla flessibilità del corpo e al portamento.
- ✓ ESPRESSIVITA': Capacità di interpretare con il corpo e con il viso la parte caratteriale ed emozionale della musica

Per ciascun punto verrà assegnato un bonus secondo i seguenti criteri:

- Presente per la maggior parte dell'esercizio → Bonus + **0,70**
- Presente per buona parte dell'esercizio → Bonus + **0,50**
- Presente per 2 parti (sequenza di movimenti di 5/6 secondi) → Bonus + **0,30**

Verrà inoltre assegnato il Bonus FUN del valore di **0,30** se l'esecuzione sarà coinvolgente ed emozionante per il pubblico

Valutazione Esecuzione

Penalità OGNI VOLTA

- Esecuzione DB (nella coppia o squadra si assegnerà 1 volta la penalità maggiore):
 - ✓ piccola deviazione o fallo di corpo- penalità 0,10
 - ✓ media deviazione -penalità 0,20
 - ✓ grande deviazione o grande perdita di asse per equilibri e giro-penalità 0,30
- Perdita di attrezzo (per la squadra per ogni attrezzo):
 - ✓ ripresa con 1-2 passi - penalità 0,50
 - ✓ ripresa con più di 2 passi- penalità 0,70
- Traiettoria scorretta penalizzata solo se la distanza superiore ai 3 passi
 - ✓ penalità 0,30 (nella coppia o squadra solo 1 volta per azione)
- Caduta della ginnasta
 - ✓ con appoggio della mano o su attrezzo - penalità 0,50
 - ✓ caduta totale – penalità 0,70
- Avvolgimento o nodo con arresto –penalità 0,50
- Inciampo nell'attrezzo- penalità 0,30
- Fine non in accordo con la musica – penalità 0,50
- Falli specifici Coppia e Squadra:
 - ✓ Collisione attrezzi o ginnasta – penalità 0,10

Penalità FORFETTARIE

- Tecnica Corporea di base
 - ✓ penalità 0,10 ogni movimento fino ad un massimo di 1,50 punti



N.B. Viene valutato il movimento o la sequenza di movimenti (esempio serie di galoppi laterali) nel loro complesso, non si assegnano penalità cumulative su più segmenti nello stesso movimento/sequenza

- Tecnica di attrezzo
 - ✓ Parzialmente scorretta 0,30
 - ✓ Totalmente scorretta 0,50
- Falli specifici Coppie e squadre:
 - ✓ Sincronia:
 - Assente in meno di 3 movimenti – penalità 0,00
 - Assente in 4/5 movimenti - penalità 0,30
 - Assente per 6 o più movimenti – penalità 0,50

Penalità Giudice Coordinatore:

- ✓ Durata degli esercizi maggiore o minore del tempo consentito – penalità 0,05 x ogni secondo
- ✓ Uscita dell'Attrezzo di pedana - penalità 0,30
Non applicata in caso di sostituzione attrezzo inutilizzabile
- ✓ Uscita della Ginnasta di pedana - penalità 0,30
- ✓ Abbigliamento non conforme- penalità 0,30
Gli atleti devono indossare un abbigliamento aderente. Possono indossare un completo canotta e leggings oppure un body che deve essere conforme alle regole del CdP GR

La tecnica può supportare l'atleta durante l'esecuzione con segnali o suggerimenti. Per una modalità di giudizio equa saranno applicate delle penalità in base alla tipologia di intervento:

- ✓ Massimo 2 interventi/suggerimenti - penalità 0,30
- ✓ Da 3 a 5 interventi/suggerimenti– penalità 0,50
- ✓ Più di 5 interventi/suggerimenti– penalità 0,70
- ✓ Intero esercizio eseguito con assistenza del tecnico – penalità 1,00

N.B. Le seguenti modalità d'intervento non verranno conteggiate ai fini delle penalità:

- ✓ Atleti con problemi visivi – Gli allenatori devono informare durante l'incontro iniziale ai giudici dei problemi visivi dell'atleta prima della gara e prima di ogni esercizio. Quindi per aiutare l'atleta si possono adottare i seguenti tipi di aiuto per tutti i livelli senza deduzioni: Battute acustiche, come il battito delle mani, possono essere utilizzati durante tutto l'esercizio. La musica può essere emessa da qualsiasi punto al di fuori della pedana, oppure l'allenatore può trasportare il riproduttore della musica attorno al perimetro della pedana.
- ✓ Atleti con problemi uditivi – Gli allenatori devono informare durante l'incontro iniziale ai giudici dei problemi uditivi dell'atleta prima della gara e prima di ogni esercizio. Gli atleti possono ricevere un aiuto visivo dall'allenatore all'inizio dell'esercizio e della musica.

Nel caso di abbandono della pedana:

- ✓ durante la prima metà di esercizio verranno conteggiate le difficoltà eseguite, non sarà assegnato alcun Bonus e l'esecuzione sarà pari a 0,00



- ✓ durante la seconda metà di esercizio verranno conteggiate le difficoltà eseguite, non saranno assegnati i Bonus inerenti alla parte artistica e l'esecuzione detrarrà le penalità rilevate fino all'interruzione