






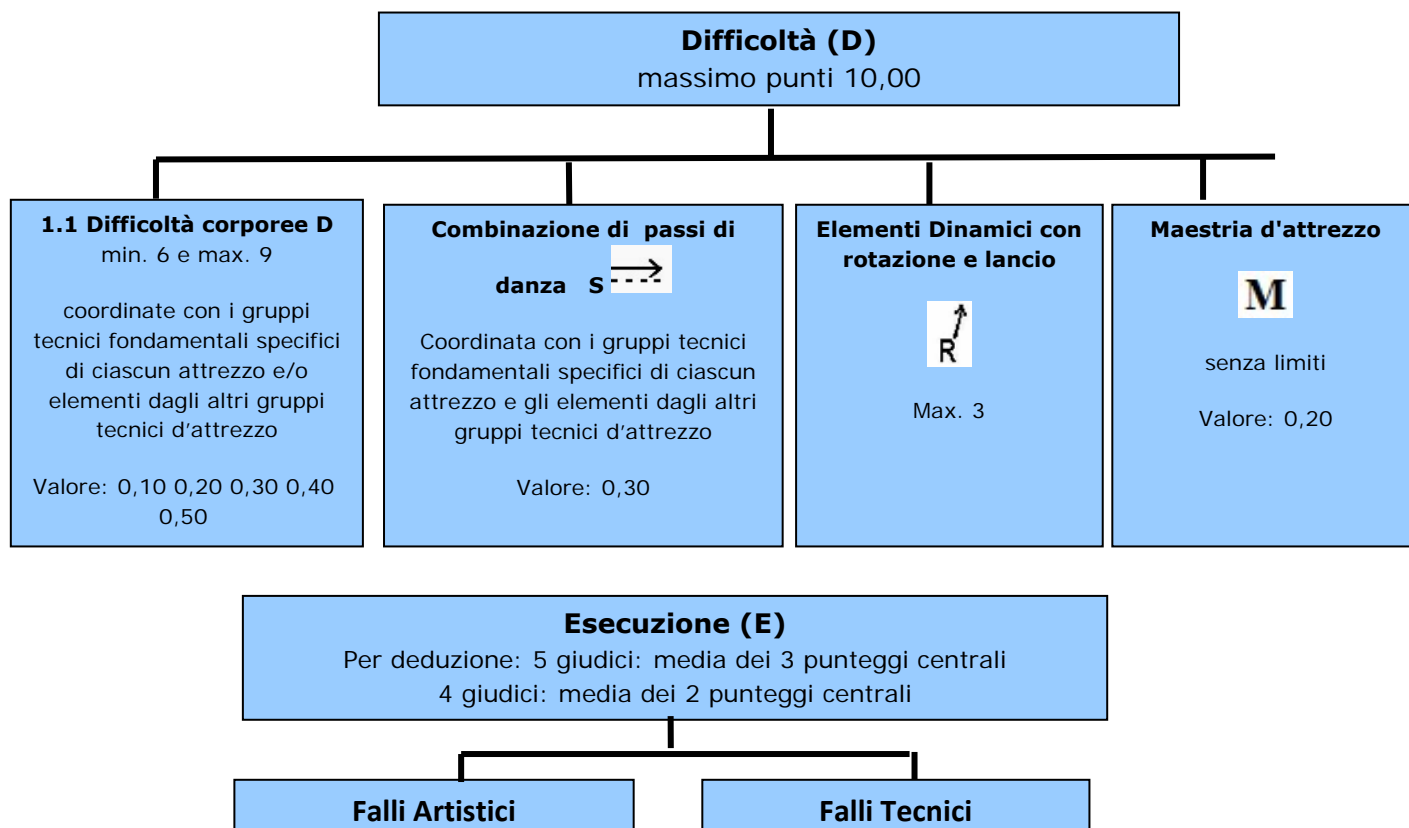
NOVITA' Cdp 2013 - 2016

- **Un esercizio al massimo (o individuale o di squadra) può avere una musica con una voce e delle parole**
- **Nuova suddivisione all' interno dell' esercizio :**
 - **Difficoltà (max. p.10)**
 - **Esecuzione (max. p. 10)**
- **20.00 p. max. il totale della nota finale dell' esercizio**
- **Riduzione del numero delle giudici: da 12 a 8**
 - 4 per Difficoltà (D)
 - 4 per Esecuzione (E) (6 giudici ai CM / GO)

ESERCIZI INDIVIDUALI

- **Riduzione del numero delle difficoltà corporee:** da 12 a 9 (min.6)
per meglio valorizzare tutte le altre componenti dell' esercizio:
 -   **M**, secondo le possibilità tecnico-fisiche delle ginnaste.
- **Soltanto 5 i valori delle difficoltà corporee:**
 - Difficoltà da 0,10 – da 0,20 – da 0,30 – da 0,40 e da 0,50.
- **Soltanto 3 i gruppi corporei di difficoltà presenti in ogni esercizio nella misura di min.2 max. 4:**
 -  **Salti**
 -  **Equilibri** : in relevé o in appoggio su differenti parti del corpo
 -  **Rotazioni**: sulla ½ punta (Pivots) o in appoggio su differenti parti del corpo




Vedere lo specchio e le Tavole sottostanti :




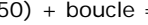





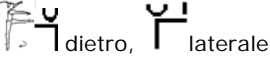

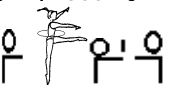












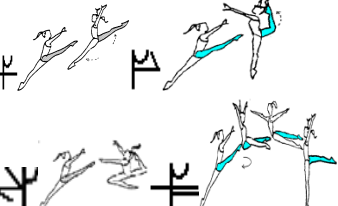


1.9.1. Tavola delle Difficoltà di Salto (∧)




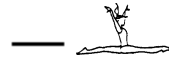


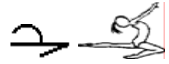
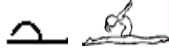

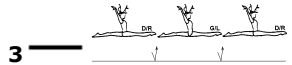









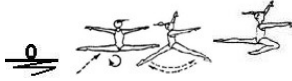


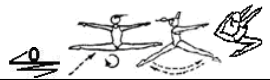

1.9.1.1. Caratteristiche di Base:

- **forma fissata e definita** durante il volo
- elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

1.9.1.2. Per i salti che nella Base non hanno rotazione, boucle o flessione del busto indietro, per ogni 180° o boucle + 0,10 o per la flessione del busto indietro + 0,20. In questo caso i simboli seguenti saranno aggiunti al simbolo del salto esistente: rotazione 180°: , boucle , busto flesso indietro 

Esempi:  (0,20) + rotazione 180° =  (0,30) ;  (0,50) + boucle =  (0,60) ;  (0,50) + flessione busto indietro =  (0,70)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Salto verticale con rotazione del corpo di 180°, così come di 360°	 180°  dietro, laterale	 360° 360° 			
2. «Cabriole» (avanti, laterale, dietro); Cambré					
3. «Sforbiciata» con cambio delle gambe, in varie posizioni	 All'orizzontale	 Oltre l'orizzontale (Avanti/indietro)			
4. Salto Carpiato					
5. «Cosacco»- Gambe in varie posizioni			 (stacco e arrivo sullo stesso piede)		
6. Boucle					
7. «Fouetté» Gambe in varie posizioni					





	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
8. "Entralacé"- Gambe in varie posizioni					
9. Salti Enjambée e Biche con: boucle; busto flesso indietro; rotazione del tronco. Questi salti eseguiti con stacco ad 1 o 2 piedi sono considerati come Difficoltà differenti. Nel caso di stacco a 2 piedi, il simbolo ↑ sarà aggiunto sotto il simbolo del salto		 	 	 	 3
10. Salti Enjambée, con "Cambio" passando con gamba tesa o flessa con: biche; boucle; busto flesso indietro; e/o con rotazione del tronco		 	 	 	
11. Salti jeté-en-tournant (gambe in varie posizioni) anche con busto flesso indietro e/o con cambio delle gambe				 	  
12. «Butterfly»					


1.9.2. Tavola delle Difficoltà d'Equilibrio (T)

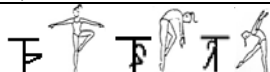


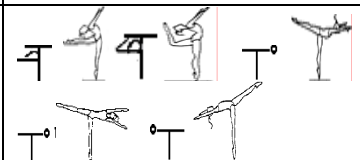
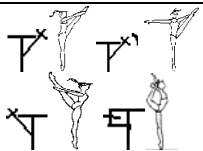

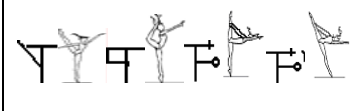
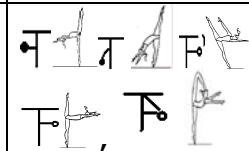


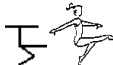



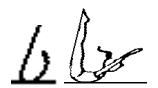

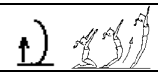
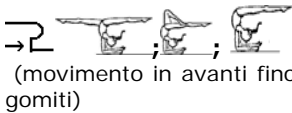

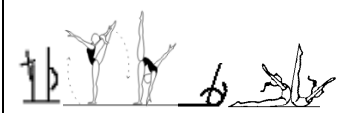

1.9.2.1. Caratteristiche di Base:

- **forma fissata e definita (posizione tenuta)**
- eseguito sull'avampiede, a piede piatto, o su differenti parti del corpo

1.9.2.2. Tour lent:

- In un esercizio è possibile eseguire 1 tour lent, in relevé o a piede piatto, con un equilibrio (valore della difficoltà di equilibrio + il valore di 0,10 del tour lent di 180° o più .
- Il seguente simbolo è aggiunto al simbolo dell'equilibrio esistente:  o . (Esempio: , )
- Nel caso il tour lent non sia eseguito correttamente durante la Difficoltà di equilibrio, il valore della Difficoltà + il valore del tour lent non saranno validi
- Non è autorizzato eseguire il tour lent sul ginocchio, sulle braccia, o nella posizione "Cosacco"

1.9.2.3. Le Difficoltà #2 e #3 possono essere eseguite a piede piatto. Il valore è diminuito di 0,10 e il simbolo dell'equilibrio deve includere una freccia in giù (Esempio: =0,40 punti)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Gamba libera sotto l'orizzontale in: Passé, con busto flesso avanti o indietro					
2. Gamba libera all'orizzontale in differenti direzioni; busto flesso avanti, indietro, laterale					
3. Grand écart in differenti direzioni; busto all'orizzontale o più basso con o senza aiuto					
4. Fouetté (min. 3 forme differenti, in "relevé" con minimo 1 giro di 90° o 180°). Ciascuna forma d'equilibrio deve essere chiaramente fissata			 Fouetté Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min. 1 giro	 Fouetté: Gamba oltre l'orizzontale per min.2 forme + min. 1 giro	
5. Cosacco: gamba libera: all'orizzontale o oltre; con la ginnasta che cambia livello					
6. Equilibri in appoggio su varie parti del corpo					
7. Equilibrio dinamico con onda del corpo.					
8. Equilibrio dinamico con o senza movimento della gamba con appoggio su varie parti del corpo	 (movimento in avanti fino sui gomiti)	 (movimento indietro con passaggio in ponte fino sui gomiti)			

1.9.3 Tavola Difficoltà di Rotazione (O)

1.9.3.1. Caratteristiche di Base:




































- **minimo una rotazione di 360°** (eccetto rotazione #3 ↓↓, ↑↑)
- **forma definita e fissata** durante l'intera rotazione
- eseguita sull'avampiede (Pivot), a piede piatto, o in appoggio su parti differenti del corpo




1.9.3.2. Rotazioni supplementari


- Ogni rotazione supplementare di 360° **in relevé** aumenta il livello della Difficoltà del valore base, sia per le Difficoltà di rotazioni isolate che Multiple, che come parte delle Difficoltà Miste.
- Ogni rotazione supplementare di 360° **a piede piatto o su un'altra parte del corpo** aumenta il livello della Difficoltà di punti 0,20
- Nelle rotazioni con **la flessione del busto indietro** (#3, valore 0.40 e 0.50) la differente posizione di partenza ("partenza in piedi" "partenza dal suolo") richiede tecniche differenti; di conseguenza, queste rotazioni sono considerate come differenti. È possibile eseguire, 1 volta in un esercizio, rotazione con "partenza in piedi", 1 volta "partenza dal suolo" indipendentemente dalla scelta delle rotazioni di base (180°/360°)
- **Per gli eventuali cambi di livello della ginnasta** (piegamento progressivo della gamba d' appoggio e ritorno nella posizione tesa): + p. **0,10 per ciascuno cambio di livello**

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Gamba libera in passé o sotto l'orizzontale con busto flesso indietro o avanti; giro in spirale con onda (Tonneau)					
2. Gamba libera tesa o flessa all'orizzontale; busto flesso all'orizzontale					
3. Gamba libera in grand écart con o senza aiuto; busto inclinato all'orizzontale o flesso al di sotto dell' orizzontale					
4. Cosacco (gamba libera all'orizzontale); corpo flesso avanti					
5. Fouetté					
6. Tour plunge avanti, laterale, indietro; Giro in spirale con onda totale del corpo, rotazione in penché					
7. Rotazione su varie parti del corpo					

1) Una Difficoltà corporea è valida se è coordinata a minimo 1 elemento tecnico Fondamentale specifico di ciascun attrezzo e/o un elemento degli altri gruppi tecnici attrezzo, eseguito/i durante la Difficoltà isolata o durante ciascuna componente di una Difficoltà Multipla di Rotazione (Pivot) o Difficoltà Mista, senza gravi falli tecnici.

Attrezzo	Gruppi tecnici fondamentali d'attrezzo	Altri Gruppi tecnici d'attrezzo
U	 Passaggio attraverso la fune con un salto, la fune gira per avanti, indietro o laterale	 Serie (min.3) di rotazioni, fune piegata in due  Rotazioni della fune aperta e tesa, tenuta alla metà o a un capo
	 Passaggio attraverso la fune con una serie (min.3) di saltelli, la fune gira per avanti, indietro, o laterale	
	 Echappé e ripresa; Spirali	
O	 Passaggio attraverso il cerchio con tutto il corpo o una parte	 Passaggio sopra il cerchio con tutto il corpo o una parte  Piccolo lancio/ ripresa
	 Rotolamento del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo	
	 Rotolamento del cerchio al suolo	
	 Serie di rotazioni (min.3) intorno alla mano	
	 Rotazioni del cerchio intorno al proprio asse: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 rotazione libera su una parte del corpo ▪ serie (min.3) di rotazioni al suolo 	
●	 Rotolamento della palla su minimo 2 segmenti del corpo	 • "Rovescio" della palla • Rotazioni della/e mano/i intorno alla palla • Serie (min.3) di piccoli rotolamenti accompagnati • Rotolamento del corpo sulla palla al suolo  Piccolo lancio/ripresa  Ripresa della palla con 1 mano
	 Rotolamento della palla al suolo	
	 Palleggi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ serie (min.3) di piccoli palleggi ▪ un grande palleggio ▪ rimbalzo visibile con una parte del corpo 	
	 Figure a otto con "rovescio" della palla con movimenti circolari delle braccia (circondazioni) e ampi movimenti del tronco	
✕	 Moulinets: minimo 4 piccoli cerchi delle clavette in décalage, alternando con e senza incrocio i polsi/mani, ogni volta	 • Rotazioni libere di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Rotolamenti di 1 o 2 clavette su una parte del corpo o al suolo • Respinte di 1 o 2 clavette con una parte del corpo, • Movimenti di "scivolamento" • Battute  Serie (min.3) di piccoli cerchi con ambedue le clavette  Piccolo lancio/ripresa di 1 clavetta  Lanci/riprese simultanei di 2 clavette,  (⇌) Lanci asimmetrici di 2 clavette  Lanci/riprese a Cascade (doppio o triplo)
	 Serie (min.3) di piccoli cerchi con ambedue le clavette	
	 Movimenti asimmetrici di 2 clavette : devono essere differenti nella loro forma o ampiezza e nel piano di lavoro o direzione	
	 Piccoli lanci/riprese con rotazione delle 2 clavette insieme simultaneamente o in alternanza	
⑩	 Spirali (4-5 onde), serrate e della stessa altezza;  Spirali al suolo	 "Boomerang"  Movimenti di rotazione della bacchetta del nastro intorno alla mano Rotolamento della bacchetta del nastro su una parte del corpo Respinta della bacchetta con una parte del corpo
	 Serpentine (4-5 onde), serrate e della stessa altezza;  Serpentine al suolo	

1.3.2. Tavola riassuntiva degli altri Gruppi Tecnici d'attrezzo validi per tutti gli attrezzi	
	Lanci e riprese
	Maneggio dell'attrezzo (attrezzo in movimento): <ul style="list-style-type: none"> • Figure ad 8 con ampio movimento del corpo • Grandi circonduzioni • Trasmissione dell'attrezzo intorno ad una parte del corpo o sotto la(e) gamba(e) • Avvolgimenti (fune, nastro), respinte, ecc.
	Equilibrio instabile su una parte del corpo

2) Nessuna difficoltà o elemento di rotazione/renversement (preacrobatica o no) (compresi gli **chainées** o i **tours plongés** nel ) può essere ripetuto, ad eccezione la serie (max 3) di salti uguali o pivot identici collegati senza ripresa d'appoggio.

3) Possibilità di aggiungere alle difficoltà: 1 Tour lent (una sola volta) o 1 Onda o 1 Renversement (0,10 p. il valore della connessione)

4) Possibilità di eseguire:

• **Difficoltà Multiple di Rotazione (contano come 1 difficoltà)**


a) *Pivots* :

- 2 o più Rotazioni con forme differenti, collegate senza ripresa di appoggio
- Calcolo: il valore base del primo pivot + il valore base del secondo Pivot + 0,20 per il collegamento (da dare solo nel caso in cui la rotazione base minima di ciascuna forma sia completa e eseguita senza falli tecnici (saltelli, slittamenti))
- Se la ginnasta non esegue la rotazione minima di base di una forma, ma esegue correttamente la rotazione minima di base della o delle altre forme, le rotazioni correttamente eseguite saranno valide ma lo 0,20 per il collegamento(i) viene sottratto.
- Nel caso di interruzione nella rotazione (slittamento o saltello), sarà valido solo il valore delle rotazioni eseguite prima dell'interruzione.

b) *Pivot Fouetté*:

- 2 o più forme "Fouetté" uguali o differenti, collegate con ripresa d'appoggio (nessun bonus viene riconosciuto per il collegamento)
- E' possibile eseguire 2 o più forme identiche "Fouetté" o differenti forme "Fouetté" combinate tra loro, soltanto una volta (non è aggiunto lo 0,10 per il collegamento)

• **Difficoltà Mista (ogni componente conta come 1 difficoltà)**

- 2 o più Difficoltà differenti degli stessi o differenti Gruppi corporei
- Collegate: senza passi intermedi () , con o senza appoggio del tallone (**T**) e nel caso di rotazioni (**o**) sia con plié - relevé, che dal relevé a piede piatto, o con un'altra parte del corpo, in relazione al tipo di rotazione
- Ciascun collegamento senza interruzione: + punti 0,10

5) Eliminazione di tutti i casi "di tolleranza" per assegnare le Difficoltà in maniera chiara e rigorosa, secondo l'ottica del "bianco o nero" (no "grigio")

6) R Elementi dinamici con rotazione e lancio (Rischio) :

- Una o più rotazioni del corpo(con o senza passaggio al suolo) intorno a un qualsiasi asse, durante il lancio o il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell' attrezzo stesso(ogni rotazione p. 0,10)
- Ripresa dell'attrezzo (senza falli tecnici) alla fine della(e) rotazione(i)
- I criteri supplementari devono essere eseguiti durante il lancio, e/o durante la ripresa dell'attrezzo, e/o durante la rotazione del corpo (per ogni criterio supplementare, il valore base del «Rischio» viene aumentato di 0,10)
- Nel caso la ginnasta non esegua uno o più criteri o il numero di rotazioni previsto, il valore del "Rischio" viene diminuito del valore dei criteri o delle rotazioni che non sono stati eseguiti.

Criteri Supplementari	
	Cambiamento dell'asse di rotazione del corpo sotto il lancio o durante la ripresa dell'attrezzo
	Fuori dal controllo visivo durante il lancio/ripresa
	Senza l'aiuto delle mani durante il lancio/ripresa
	Cambiamento di livello senza "aggiustamento" o spostamento durante il volo o la ripresa
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il volo/ripresa
Lanci specifici dell'attrezzo:	
	Con rotazioni intorno al proprio diametro, sul piano orizzontale o verticale
	Piano obliquo
	Lancio/ripresa delle 2 clavette
	Lancio asimmetrico delle 2 clavette Ripresa mista della fune/clavette
	Clavette: Lanci a cascade o in alternanza
	Fune aperta
Riprese specifiche dell'attrezzo	
	Ripresa diretta in rotolamento,
	Rilancio/respinta
	Ripresa diretta in rotazione

7) M Maestria d'attrezzo, combinazioni di elementi d'attrezzo differenti (nessuna ripetizione) non ordinari, ma originali, senza falli di esecuzione.

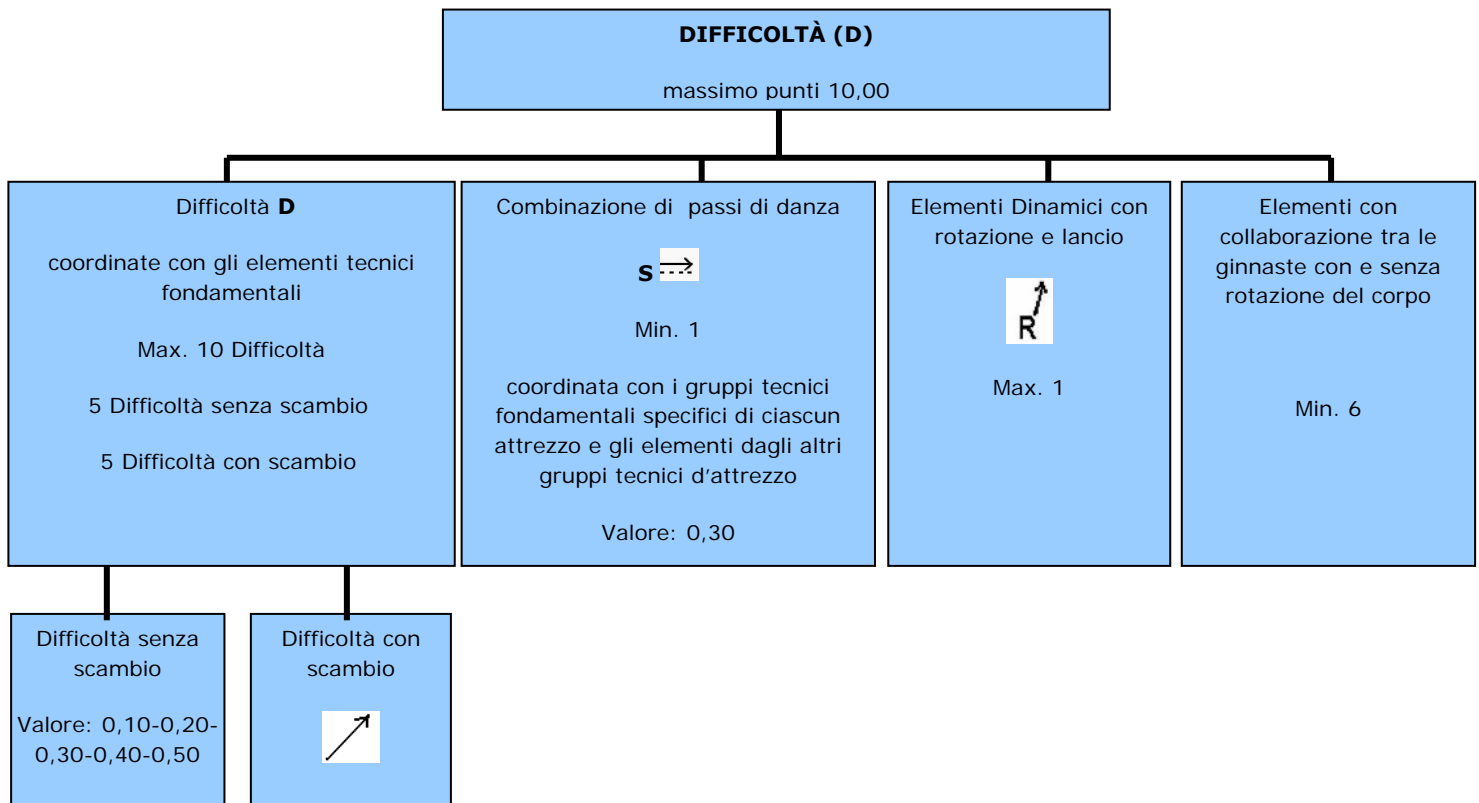
Gli elementi di Maestria d'attrezzo possono essere eseguiti durante un Movimento di Difficoltà corporea e/o una Combinazione di passi di danza.

BASE: Gruppi tecnici Fondamentali e/o altri Gruppi tecnici dell'attrezzo
+ minimo 3 criteri.

O + minimo 2 criteri + rotazione di corpo.

	Senza controllo visivo
	Senza l'aiuto della(e) mano(i)
	Passaggio attraverso l'attrezzo durante il lancio/ripresa (U, O)
	Doppia rotazione di U, O durante difficoltà di ^ Rotazioni molto veloci della(e) clavetta(e) durante il volo
	Con rotazione del corpo
	3 trasmissioni senza l'aiuto delle mani con almeno 2 diverse parti del corpo
	2 o 3 rotolamenti dell'attrezzo su differenti segmenti del corpo O, ●, II, ⊕
	Con trasmissione da una mano all'altra senza interruzione, sia con le spirali che con le serpentine del nastro sul piano orizzontale sopra la testa ⊕
	Ripresa diretta con rotolamento dell'attrezzo sul corpo O, ●, II/Ripresa diretta passando dentro l'attrezzo U, O Passando attraverso l'attrezzo durante il lancio U, O ⊕ / Ripresa con rilancio immediato con rotazione intorno all'asse O
	Ripresa diretta dell'attrezzo con rotazioni O
	Lanci/riprese a "Cascade" (doppi/tripli) II
	Piccoli lanci/riprese con la rotazione delle 2 clavette insieme, simultaneamente o in alternanza
	Lancio asimmetrico delle 2 clavette / Ripresa mista U, II
	Lancio/ripresa sotto la gamba
	Rilancio
	Lancio della fune aperta, tesa
	Lancio a "Boomerang" del nastro, ripresa durante una Difficoltà corporea
	Per lancio senza mano che segue un'altra Base non di lancio ES. (OOO) (⊗ ⊕ ≠) Rotolamento fuori del campo visivo durante una rotazione del copro che termina in un lancio senza mani
NEW	Nuovi elementi originali

SQUADRA



- **Composizione (Max . 10 p.)**

- Difficoltà corporee (**D**) (max. 10 : 5 senza scambio e 5 con scambio)
- Collaborazioni con e senza Rischio (**C**) (rappresentano la Maestria) (min. 6)
N.B. La Maestria individuale nella squadra non esiste più
- Elementi dinamici con rotazione con lancio (**R** ↗) (Rischio) (max. 1)
- Combinazione di passi di danza (nuova componente) (**S** →) (min. 1)

- **Difficoltà di scambio**

- **Lanciare** il proprio attrezzo - **Ricevere** un attrezzo da una compagna , in coordinazione a un elemento corporeo

N.B. Le difficoltà corporee non devono essere più eseguite durante lo scambio

- Valore dell' azione di scambio : 0,10
- 5 tipi differenti di scambio
- Elementi che aumentano il valore dello scambio:
 - Distanza : 6 m. (→₆)
 - Ripresa al suolo (=)
 - Lancio e/o ripresa del secondo attrezzo (↗)
 - Lancio e/o ripresa fuori dal campo visivo o senza mani (⊗) (≠)
 - Elementi di rotazione durante il volo degli attrezzi (∅)
 - Rilancio (↘)

- **Valore delle Collaborazioni**

- Collaborazioni da : 0.10-0.20-0.30-0.40-0.50
 - Elementi che aumentano il valore delle Collaborazioni di + 0,10 : quando più di una ginnasta lancia e/o riprende l'attrezzo:
 - ⊕ senza aiuto della(e) mano(i)
 - ⊗ senza controllo visivo