

4. ELEMENTI DINAMICI CON ROTAZIONE (R)

4.1. **Definizione:** una combinazione di un grande lancio, 2 o più elementi dinamici con rotazione e una ripresa dell'attrezzo

4.2. Requisiti:






4.2.1. Saranno valutati **massimo 4 R** nell'esercizio **in ordine cronologico**

4.2.2. Tutte le norme generali per i **R** delle Individualiste Senior sono valide anche per le Individualiste Junior

4.2.2.1. La ripresa della Fune può essere eseguita nei seguenti modi; tuttavia, il R non è valido quando viene ripresa solo 1 estremità.

- Una estremità in ogni mano senza aiuto di qualsiasi parte del corpo (**simultaneamente o in rapida successione senza interruzioni o contatto con il suolo**)
- Ripresa mista: **una estremità ripresa con le mani e l'altra senza**
- Le estremità della Fune legate insieme

4.2.3. Elementi Dinamici con Rotazione (R): criteri per la Fune (specifici per le Junior):

| Simbolo | Criteri specifici di lancio + 0.10 ogni volta | Simbolo | Criteri specifici di ripresa + 0.10 ogni volta |
|---|--|---|--|
|  | Passaggio attraverso la Fune con tutto il corpo o una parte durante il lancio. Minimo due grandi segmenti del corpo devono passare attraverso la Fune Esempio: capo + tronco; braccia + busto; busto + gambe, ecc. | | |
|  | Grande lancio della Fune aperta e tesa tenuta da un capo |  | Ripresa della Fune con un capo in ciascuna mano |
|  | Grande lancio della Fune aperta e tesa tenuta al centro |  | Ripresa mista della Fune: una estremità ripresa con le mani e l'altra senza Non valido il criterio aggiuntivo \neq |

4.2.4. Possono essere eseguiti un massimo di 2 elementi R in ordine di esecuzione con due estremità legate insieme; elementi R aggiuntivi con le estremità legate insieme non sono validi per R.



Collaborazioni con attrezzi per esercizi di Coppia della Squadra Allieve 1 e 2; Coppia di Specialità

| 0,10 | 0,20 | 0,30 | Tipi di Collaborazione |
|---|------|------|---|
| CC | | | <p><u>Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc. |
| | C↗ | | <p><u>Collaborazione con lancio (medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da 1 ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 attrezzo verrà ripreso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei • oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna |
| | C⇓ | | <p><u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio (medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. • I due attrezzi possono arrivare dalla compagna, o dalla compagna e da sé stessa. |
| <p>Note per C↗ e C⇓:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") • Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C⇓. Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. • C↗ o C⇓ possono essere inseriti in un esercizio per totale massimo di 3. Eseguiti isolati (= 1 collaborazione) o in combinazione con CR (C↗ CR = 1 Collaborazione / C⇓ CR = 1 collaborazione). <p>Il loro valore base è sempre 0.20.</p> | | | |

| 0,10 | 0,20 | 0,30 | Tipi di Collaborazione |
|------|-----------------|------|---|
| | CR (1 ginn.) | | <p><u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo/grande dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u></p> <p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: può essere eseguito direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <p>Nota: il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi, ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo. È comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.</p> |

NB: per tutte le Collaborazioni (Corpo Libero e con gli attrezzi): ogni gruppo di elementi Pre-Acrobatici **può essere eseguito una sola volta**; se eseguito al suolo o con il supporto della(e) compagna(e)/sulla(e) compagna(e), sono considerati elementi differenti.

NB: Per le collaborazioni del **Campionato Squadra Allieve 1-2-3 e Campionato Insieme Allieve** è valido il lancio **medio/alto – lungo (6/8 metri) - grande**