

MINITRAMPOLINO 1 CATEGORIA FACILITATA

- EGE: 2 salti di gruppi differenti

SALTI IN AVANTI

4.50	5.00	5.50
Salto in alto a corpo teso (pennello)	Salto raccolto	Salto divaricato apertura 135°
	Capovolta avanti saltata	verticale

SALTI INDIETRO

Partenza sul trampolino con spalle al tappeto d'arrivo (+20 cm per i salti con valore 5.00 e 5.50), effettuare al massimo due rimbalzi ed eseguire:

4.50	5.00	5.50
Salto pennello con mezzo giro	Salto a corpo teso indietro (pennello), in salita	Salto pennello con mezzo giro, in salita

VOLTEGGIO 1 CATEGORIA FACILITATA

Altezza tappeti: 40 cm Pulcine e Allieve
60 cm Junior e Senior

4.00	4.50	5.00	5.50
Battuta in pedana e appoggio successivo delle mani e piedi, gambe unite piegate (framezzo)	Salto a pennello con arrivo in piedi sul tappeto	Battuta in pedana e appoggio successivo delle mani e piedi, gambe unite tese (framezzo)	Capovolta saltata

PARALLELE 1 CATEGORIA FACILITATA

3 Elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: un elemento a scelta sulla parallela
- EGE: uscita

ENTRATA

Capovolta indietro- gambe libere

Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.20	0.30	0.40	0.50
Slancio indietro a corpo teso	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere un mezzo giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione di dx)	Slancio indietro a corpo teso con i piedi all'altezza dello staggio	Basculle in presa poplitea

USCITE

Capovolta avanti (anche con gambe flesse)	Dall'appoggio allo staggio inferiore slancio indietro
---	---

TRAVE 1 CATEGORIA FACILITATA

6 Elementi così suddivisi

- EGE: entrata
- EGE: posizione di equilibrio
- EGE: pivot
- EGE: 2 elementi eseguiti sulla trave, di cui uno acrobatico e uno ginnico (pena la perdita dell'esigenza)
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo)

ENTRATA

		BONUS (0.3)
Con passo	Con spinta di un piede e arrivo in appoggio su un piede	Con spinta di due piedi e arrivo in appoggio su due piedi

POSIZIONE DI EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede passè aperto o chiuso, tenuta 2''	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori tra i 45° e i 90°, tenuta 2''
--	---

PIVOT

		BONUS (0.3)
mezzo giro in appoggio sugli avampiedi con gambe tese	mezzo giro in appoggio sugli avampiedi con gambe flesse	mezzo giro in appoggio sugli avampiedi a gambe tese + salto a pennello (il salto a pennello NON assolve l' EGE dell'elemento ginnico eseguito sopra la trave)

ELEMENTI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
2 slanci avanti sugli avampiedi uno dx e uno sx (G)	salto in divaricata sagittale (tra 45° e 90°) (G)	salto del gatto (G)
2 slanci a gambe alternate uno avanti e uno indietro (G)	discesa in accosciata sugli avampiedi (G)	In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere (G)
salto pennello (G)	da posizione supina eseguire una massima squadra indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto con la trave, impugnatura sotto la trave (A)	coniglietto (A)
Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe avanti (angolo busto-gambe 90°). Divaricare le gambe frontalmente e riunirle (A)		Candela di passaggio (A)

USCITE

		BONUS (0.30)
Salto a pennello, spinta a uno o a due piedi	salto raccolto	salto carpiato (apertura 135°)
salto divaricato apertura 135°		

CORPO LIBERO 1 CATEGORIA FACILITATA

- EGE: elemento di mobilità
 - EGE: 2 elementi acrobatici
 - EGE: 3 elementi ginnici
- ABB (+0,30): due elementi in serie

MOBILITA'

Ponte con partenza da terra tenuta 2"	staccata dx o sx tenuta 2"
Schiacciatina (dalla seduta a gambe divaricate o unite flessione del busto avanti per arrivare con il busto a terra, braccia in alto) tenuta 2"	Da posizione prona, mani in appoggio all'altezza delle spalle, braccia piegate, stendere le braccia per arcare la schiena, flettere le gambe per avvicinare i piedi alla testa (cestino) tenuta 2"

ELEMENTI

0.10	0.20	0.30
Salto pennello	Salto a pennello con 180°	3 slanci in 3 diverse direzioni della stessa gamba (avanti, fuori,dietro) dopo ogni slancio riunire i piedi (G)
4 Saltelli apro-chiudo	Salto del gatto	Salto raccolto
alternando le gambe, uno slancio avanti con la gamba dx e/o sx, uno slancio dietro con la gamba dx e/o sx (G)	Capovolta avanti, partenza e arrivo in piedi	Salto in divaricata sagittale con apertura almeno 90°
Candela (A)	Ruota	Ruota con una mano
Capovolta indietro partenza libera e arrivo in ginocchio	Capovolta indietro arrivo in accosciata	Capovolta indietro arrivo a gambe tese (unite o divaricate)
Gobbetto (A)	Verticale di passaggio	Verticale capovolta

MINITRAMPOLINO 1 CATEGORIA

- EGE: 2 salti di gruppi differenti

SALTI IN AVANTI

4.00	4.50	5.00	5.50
Salto divaricato carpiato con apertura 135°	Tuffo	Verticale con repulsione	Rondata
		Ruota	

SALTI INDIETRO

4.00	4.50	5.00	5.50
Partenza sul trampolino con spalle al tappeto d'arrivo ed eseguire un Salto a pennello con mezzo giro , in salita (20cm)	Con partenza da ferma sul trampolino, di spalle al tappeto spinta degli arti inferiori per arrivare supina su tappeto h.40 cm supplementare (spostamento)	Con partenza sulla panca, appoggio delle mani sul trampolino: rondata con arrivo in ginocchio (bacino sollevato dai talloni) su tappeto supplementare h.20 cm	Rondata con arrivo sul trampolino e spostamento con arrivo supina su tappeto supplementare h.40 cm

VOLTEGGIO 1 CATEGORIA

Altezza tappeti: a scelta 40/60cm Pulcine e Allieve

A scelta 60/80 cm Junior e Senior

4.00	4.50	5.00	5.50
Tuffo e capovolta	Verticale senza repulsione	Ruota	Verticale con repulsione

PARALLELE PRIMA CATEGORIA

4 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: 2 elementi a scelta sulla parallela
- EGE: uscita

ENTRATA

		BONUS (0.30)
Capovolta indietro- gambe libere	Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)	Capovolta indietro di forza

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
Slancio indietro piedi sotto lo staggio	Slancio indietro a corpo teso con i piedi all'altezza dello staggio	slancio indietro all'orizzontale
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere un mezzo giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione di dx)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare , eseguire un giro completo avanti	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare , eseguire un giro completo indietro
	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti a gambe flesse o tese
		Basculle anche in presa poplitea

USCITE

Capovolta avanti	Dall'appoggio allo staggio inferiore slancio indietro	Guizzo o fioretto
Fioretto appoggiando i piedi in successione	posa successiva dei piedi sullo staggio basso + salto pennello in discesa	

TRAVE 1 CATEGORIA

6 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: posizione di equilibrio
- EGE: pivot
- EGE: 2 elementi eseguiti sulla trave, di cui uno acrobatico e uno ginnico
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo)

ENTRATA		BONUS (0.3)
Con passo	con spinta di entrambi i piedi e arrivo in appoggio su uno o su due piedi	squadra tenuta 2" in punta alla trave

POSIZIONE DI EQUILIBRIO

In appoggio sulla pianta del piede passè aperto o chiuso, tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori tra i 45° e 90°, tenuta 2"
---	--

PIVOT		BONUS (0.3)
mezzo giro in appoggio sugli avampiedi con gambe tese	mezzo giro in appoggio sugli avampiedi con gambe flesse	mezzo giro in passè
mezzo giro in appoggio sugli avampiedi a gambe tese + salto a pennello (il salto a pennello NON assolve l' EGE dell'elemento ginnico eseguito sopra la trave)		

ELEMENTI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
Discesa in accosciata (G)	In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera, mettersi a sedere (G)	salto raccolto
2 slanci consecutivi uno avanti e uno indietro a gambe alternate	salto in divaricata sagittale (tra 45° e 90°) (G)	3 slanci uno avanti, uno fuori e uno indietro eseguiti con la stessa gamba (G)
salto pennello (G)	salto del gatto (G)	coniglietto (A)
Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe avanti (angolo busto-gambe 90°). Divaricare le gambe frontalmente e riunirle (A)	da posizione supina eseguire una massima squadra indietro a gambe tese, dorso del piede a contatto con la trave, impugnatura sotto la trave (A)	Ponte (A)
Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) slanciare una gamba indietro (A)		Candela tenuta 2" (A)

USCITE

		BONUS (0.30)
Salto a pennello, spinta a due piedi	salto raccolto	salto carpiato (apertura 135°)
salto divaricato apertura 135°	Salto pennello con mezzo giro	

CORPO LIBERO 1 CATEGORIA

6 elementi così suddivisi:

- EGE: 1 elemento di mobilità
- EGE: 2 elementi acrobatici
- EGE: 3 elementi ginnici

ABB (+0,30): due elementi in serie

MOBILITA'

Ponte con partenza da terra tenuta 2"	staccata dx o sx o frontale tenuta 2"	Schiacciatina (dalla seduta a gambe divaricate o unite flessione del busto avanti per arrivare con il busto a terra, braccia in alto) tenuta 2"
---------------------------------------	---------------------------------------	---

ELEMENTI

0.10	0.20	0.30
Salto pennello	Salto a pennello con 180°	mezzo giro perno in passè
Chassè (passo composto) con la gamba destra e successivamente con la sinistra (o vice versa)	Salto del gatto	Enjambée con apertura 90°
Capovolta avanti, partenza libera e arrivo in piedi libero	Salto raccolto	Cosacco
Candela (A)	alternando le gambe, uno slancio avanti con la gamba dx e/o sx, uno slancio dietro con la gamba dx e/o sx (G) e salto a pennello a gambe tese e unite	Verticale capovolta
Capovolta indietro partenza libera e arrivo libero	3 slanci in 3 diverse direzioni della stessa gamba (avanti, fuori, dietro) dopo ogni slancio riunire i piedi	Capovolta indietro arrivo gambe unite e tese
Coniglietto portando il bacino in verticale	Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate tese	Gobbetto + salita in verticale a gambe unite e piegate
	Verticale di passaggio	Ruota con una mano
	ruota	Ponte+ passaggio della gamba alla rovesciata indietro

MINITRAMPOLINO 2 CATEGORIA

- EGE: 2 salti di gruppi differenti

SALTI IN AVANTI

4.50	5.00	5.50
Verticale senza repulsione	Verticale con repulsione	Rondata
	Ruota	flic avanti in discesa con mani su materasso 20 cm

SALTI INDIETRO

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

4.50	5.00	5.50
Salto a pennello	Salto pennello con mezzo giro	Flic

VOLTEGGIO 2 CATEGORIA

Altezza tappeti: 60 cm Pulcine, Allieve e Junior
80 cm Senior

4.00	4.50	5.00	5.50
Ruota	Verticale con repulsione	Rondata	Ribaltata

PARALLELE 2 CATEGORIA

5 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: 3 elementi a scelta sulla parallela
- EGE: uscita

ENTRATE		BONUS (0.3)
Capovolta indietro- gambe libere	Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa)	Infilata a 1 partendo con tallone appoggiato allo staggio inferiore
Capovolta indietro di forza		

ELEMENTI SULLA PARALLELA		
0.10	0.20	0.30
slancio indietro con piedi sotto lo staggio	Slancio indietro a corpo teso con i piedi all'altezza dello staggio	slancio all'orizzontale
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere un mezzo giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione di dx)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare , eseguire un giro completo avanti	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare , eseguire un giro completo indietro
	Giro addominale indietro	slancio indietro e infilo una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente sullo staggio
	Giro addominale avanti a gambe flesse	Giro addominale avanti a gambe tese
	Posa successiva dei piedi sullo staggio basso per arrivare alla sospensione sullo staggio alto	Slancio indietro e posa contemporanea dei piedi sullo s.i per arrivare alla sospensione sullo s.s
		Basculle a gambe tese

USCITE		
Slancio indietro dallo staggio basso appoggiare i piedi contemporaneamente ed eseguire un salto a pennello in uscita	oscillazione av/ind allo staggio superiore	Guizzo o fioretto

TRAVE 2 CATEGORIA

6 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: posizione di equilibrio
- EGE: pivot
- EGE: 2 elementi eseguiti sulla trave, di cui uno acrobatico e uno ginnico
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo)

ENTRATA		BONUS (0.30)
Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave framezzo esternamente alle mani	con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave a gambe unite	Capovolta avanti arrivo almeno seduta
squadra tenuta 2" in punta alla trave		

POSIZIONE DI EQUILIBRIO

In relevè passè aperto o chiuso, tenuta 2"	In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata avanti o fuori tra i 45° e i 90°, tenuta 2"	Orizzontale prona tenuta 2"
--	--	-----------------------------

PIVOT

		BONUS (0.30)
mezzo giro in passè	mezzo giro in appoggio sugli avampiedi a gambe tese + salto a pennello (il salto a pennello NON assolve l' EGE dell'elemento ginnico eseguito sopra la trave)	mezzo giro in passè + mezzo giro su due avampiedi a gambe tese

ELEMENTI SULLA TRAVE

0.10	0.20	0.30
salto del gatto	sforbiciata	cosacco
salto raccolto	Salto a pennello+ salto raccolto	Salto pennello con mezzo giro
Candela tenuta 2" (A)	Enjambee spinta a un piede o sul posto apertura 90°	enjambee con apertura 135
coniglietto (A)	Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi	Capovolta indietro con arrivo libero
	Slancio in verticale (la gamba di slancio arriva in verticale, la gamba di spinta almeno a 90°)	verticale di passaggio o ruota
	Ponte 2"(A)	Ponte e rovesciata

USCITE

Ruota	salto raccolto	BONUS (0.30)
salto carpiato (apertura 135°)	Salto pennello con mezzo giro	rondata

CORPO LIBERO 2 CATEGORIA

7 elementi così suddivisi:

- EGE: 1 elemento di mobilità
- EGE: 3 elementi acrobatici
- EGE: 3 elementi ginnici

ABB (+0,30): due elementi in serie

MOBILITA'

ponte con partenza da supini + passaggio della gamba alla rovesciata indietro	Ponte con partenza da in piedi tenuta 2"	staccata dx o sx o frontale tenuta 2"
---	--	---------------------------------------

ELEMENTI

0.10	0.20	0.30
Salto a pennello con 180°	salto del gatto con rotazione di 180°	salto a pennello con rotazione di 360°
Salto del gatto	Enjambee (spinta a uno o a due piedi) o sisonne con apertura minima 135	Enjambee o sisonne apertura 180°
salto raccolto	Capovolta indietro arrivo gambe unite e tese	cosacco spinta a uno o a due piedi
mezzo giro perno in passé		giro perno in passé
Ruota con una mano	Ruota spinta o saltata	rondata
Ruota	rovesciata avanti	Capovolta indietro arrivo gambe unite e tese e a braccia tese
	rovesciata indietro	tic-tac
Gobbetto + salita in verticale a gambe unite flesse o divaricate tese	Verticale capovolta	Gobbetto + salita in verticale a gambe unite e tese
		Verticale tenuta "2

MINITRAMPOLINO 3 CATEGORIA

EGE: 2 salti di gruppi differenti

SALTI IN AVANTI

4.00	4.50	5.00	5.50
Salto avanti raggruppato	Flic Flac avanti	Salto avanti carpiato	salto avanti smezzato+ ruota o rondata
			Salto avanti tesò

SALTI INDIETRO

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

4.00	4.50	5.00	5.50
Salto a pennello con mezzo giro arrivo su materasso di altezza 20 cm	flic indietro	salto indietro raggruppato	Flic unito + flic smezzato

VOLTEGGIO 3 CATEGORIA

Altezza tappeti: a scelta 60/80 cm Allieve e Junior
80 cm Senior

4.00	4.50	5.00	5.50
Rondata	Ribaltata	Salto avanti	Rondata in pedana + flic flac

PARALLELE 3 CATEGORIA

6 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: 4 elementi a scelta sulla parallela
- EGE: uscita

ENTRATE

			BONUS (0.30)
Capovolta indietro di forza	Kippe Infilata a 1	Allungo della kippe, ritorno appoggio i piedi e capovolta indietro di forza	Kippe

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, fare perno sul braccio sx e compiere un mezzo giro a sx, riunire la gamba sx alla dx per arrivare all'appoggio ritto frontale (anche con esecuzione di dx)	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare, eseguire un giro completo in avanti	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare, eseguire un giro completo indietro
slancio indietro con piedi all'altezza dello staggio	mezza volta: dall'oscillazione in sospensione allo s.s, capovolta indietro per salire all'appoggio	slancio all'orizzontale
Giro addominale indietro	Basculle a gambe tese	Giro dipianta anche a gambe piegate
Giro addominale avanti a gambe flesse	Giro addominale avanti a gambe tese	slancio indietro e infilo una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente sulla staggio
Slancio e Posa dei piedi sullo staggio basso gambe piegate per salire in sospensione allo staggio superiore	Slancio e Posa dei piedi sullo staggio basso gambe tese per salire in sospensione allo staggio superiore	mezza volta dall'appoggio allo s.s
		Kippe allo staggio superiore

USCITE

fioretto o fioretto mezzo	oscillazione av/ind/av mezzo giro in uscita	
---------------------------	---	--

TRAVE 3 CATEGORIA

7 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: pivot
- EGE: 4 elementi eseguiti sulla trave, di cui almeno uno acrobatico e uno ginnico
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo)

TRAVE ALTA BONUS (+0,5)

ENTRATA		BONUS (0.30)
spaccata frontale o sagittale staccando almeno una mano	con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave in arabesque	spaccata frontale tenuta 2" senza aiuto delle mani
Capovolta avanti arrivo almeno seduta	in squadra libera divaricata con rotazione di 180° (si possono spostare le mani)	

PIVOT		BONUS (0.30)
mezzo giro perno con gamba tesa a 45°	mezzo giro in appoggio sugli avampiedi a gambe tese + salto a pennello (il salto a pennello NON assolve l' EGE dell'elemento ginnico eseguito sopra la trave)	mezzo giro perno in passè + mezzo giro perno in passè (gambe alternate)
mezzo giro in passè + mezzo giro su due avampiedi a gambe tese		pivot 360°

ELEMENTI		
0.10	0.20	0.30
salto del gatto (G)	Enjambeè spinta a un piede o sul posto apertura 135°	Enjambeè spinta a un piede o sul posto apertura 180°
salto raccolto	Salto a pennello+ salto raccolto	Salto del gatto con rotazione di 180°
	salto cosacco spinta a uno o a due piedi	Salto carpiato unito o divaricato (apertura 180°)
Ponte (A)	Pennello con mezzo giro	rovesciata indietro
	Sforbiciata	rovesciata avanti
Capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi	ruota	capovolta avanti senza mani
	Capovolta indietro con arrivo libero	Capovolta indietro con arrivo minimo in accosciata
	verticale di passaggio	verticale tenuta 2"
	Ponte e rovesciata	Verticale e capovolta

USCITE		BONUS (0.30)
Salto pennello con 360°	rondata	ribaltata
Salto indietro raccolto (solo da trave alta)	salto avanti raccolto (solo da trave alta)	Ruota arrivando in punta alla trave+ salto a pennello in uscita

CORPO LIBERO 3 CATEGORIA

- EGE: 7 elementi
 - EGE: almeno 2 acrobatici e 2 ginnici
 - EGE: 1 elemento con fase di volo
- ABB (+0,30): TRE elementi in serie

ELEMENTI

0.10	0.20	0.30
Salto del gatto	salto del gatto con rotazione di 180°	salto del gatto con rotazione di 360°
salto raccolto	cosacco spinta a uno o a due piedi	cosacco con rotazione di 180°
Salto a pennello con 180°	salto a pennello con rotazione di 360°	Enjambee con rotazione di 180°
	Enjambee	enjambee cambio
	sisonne	
	giro perno 360° con gamba libera in passè	giro perno 360° con gamba libera a 45°
rovesciata indietro	Rovesciata indietro con partenza da seduta	
rovesciata avanti	tic-tac	Salto indietro raggruppato
Verticale capovolta a braccia tese	Gobbetto + salita in verticale a gambe unite e tese	salto avanti raggruppato
	capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	capovolta indietro alla verticale a braccia tese
Ruota	verticale con mezzo giro	ruota senza mani
Ruota spinta o saltata (NON VALGONO COME ELEMENTI CON FASE DI VOLO)	flick smezzato	flic unito
rondata	ribaltata a 1	ribaltata a 2

MINITRAMPOLINO 4 CATEGORIA

EGE: 2 salti di gruppi differenti

SALTI IN AVANTI

4.00	4.50	5.00	5.50
salto avanti teso	salto avanti raggruppato o carpiato con avvitemento di 180°	salto avanti teso con avvitemento di 180°	ribalata con partenza dalla panca e arrivo sul MTR + salto avanti raccolto
			salto avanti smezzato+ rondata+ flick

SALTI INDIETRO

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

4.00	4.50	5.00	5.50
Flick indietro+ flick indietro smezzato	salto indietro teso	salto indietro raggruppato con avvitemento di 180°	salto a penna con mezzo giro + salto avanti raccolto

VOLTEGGIO 4 CATEGORIA

Altezza tappeti: a scelta 60/80 cm (+ rialzo 20 cm) Allieve e Junior
80 cm (+rialzo 40cm) Senior

4.00	4.50	5.00	5.50
Rondata in piano	Salto avanti raggruppato°in piano	Rondata con arrivo su rialzo	Rondata in pedana + flic con arrivo su rialzo
Ribaltata in piano	Rondata in pedana + flic In piano	Ribaltata con arrivo su rialzo	

PARALLELE 4 CATEGORIA

7 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
 - EGE: 5 elementi a scelta sulla parallela e lavoro su due staggi (non è sufficiente la sospensione)
- EGE: uscita
- EGE: Lavoro su due staggi

ENTRATE

Kippe	Kippe con mezzo giro
-------	----------------------

ELEMENTI SULLA PARALLELA

0.10	0.20	0.30
	slancio indietro sopra l'orizzontale	slancio in verticale (anche a gambe aperte)
Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare , eseguire un giro completo in avanti	Dall'appoggio ritto frontale con gambe divaricate sagittalmente, impugnatura dorsale o palmare , eseguire un giro completo indietro	fucs kippe
Giro addominale indietro	slancio indietro e infilo una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente sulla staggio anche a gambe piegate	tempo di capovolta sotto all'orizzontale
Giro addominale avanti a gambe tese	Slancio e Posa dei piedi sullo staggio basso gambe tese per salire in sospensione allo staggio superiore	giro di pianta
mezza volta: dall'oscillazione in sospensione allo staggio superiore, capovolta indietro per salire all'appoggio allo s.s	Kippe allo staggio superiore	mezza volta dall'appoggio allo s.s

USCITE

		BONUS (0.50)
fioretto o fioretto mezzo	oscillazione av/ind/av mezzo giro in uscita	Salto indietro raccolto o teso

TRAVE 4 CATEGORIA

7 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: pivot
- EGE: 4 elementi eseguiti sulla trave, di cui almeno uno acrobatico e uno ginnico
- EGE: una serie mista (anche in entrata) di due elementi scelti tra quelli proposti.
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo).

ENTRATA			BONUS (0.50)
spaccata frontale o sagittale senza aiuto delle mani tenuta 2"	con battuta in pedana, salto a pennello e arrivo libero sulla trave (uno o due piedi)	fronte alla trave, mani in appoggio e passaggio raggruppato o carpiato, arrivo in posizione seduta	salita in verticale e discesa libera
Capovolta avanti arrivo in piedi	con mani sulla pedana, rovesciata avanti arrivando in posizione seduta	Ruota con partenza a lato della trave e arrivo in appoggio	

PIVOT		BONUS (0.50)
Pivot 360	mezzo giro perno in passè + mezzo giro perno in passè (gambe alternate)	mezzo giro perno con gamba tesa a 90°

ELEMENTI SULLA TRAVE		
0.10	0.20	0.30
salto a pennello	Salto a pennello con mezzo giro in posizione laterale	Enjambèe cambio
salto raccolto	salto raccolto con rotazione di 180°	salto raccolto con mezzo giro in posizione laterale
enjambee spinta a 1 o 2 piedi	Enjambee con rotazione 180	Enjambèe con rotazione di 180° in posizione laterale
salto cosacco spinta a uno o a due piedi	salto cosacco con mezzo giro	salto cosacco con mezzo giro in posizione laterale
salto del gatto	salto del gatto con rotazione di 180°	
Sforbiciata	carpiato unito o divaricato	
sisonne	tic tac	verticale tenuta 2" anche con gambe divaricate
Salto a pennello con mezzo giro	Capovolta indietro con arrivo in piedi	Capovolta indietro alla verticale
capovolta avanti	capovolta avanti senza mani	verticale capovolta
ruota	rovesciata indietro	rondata
	rovesciata avanti	flick smezzato

USCITE			BONUS (0.50)
Ruota arrivando in punta alla trave+ salto a pennello in uscita	rondata	Ribaltata	Rondata arrivando in punta alla trave+ salto a pennello in uscita
Salto indietro raccolto	salto avanti raccolto		

CORPO LIBERO 4 CATEGORIA

7 elementi richiesti

- EGE: 7 elementi di cui almeno 2 acrobatici e 2 ginnici
 - EGE: 2 elementi con fase di volo
 - EGE: serie acrobatica di 3 elementi consecutivi
- ABB: (+0,50): due elementi di lavoro avanti in serie, di cui almeno uno con fase di volo

0.10	0.20	0.30
giro perno 180° con gamba tesa a 90°	salto del gatto con rotazione di 360°	giro perno 360 con gamba a 90°
Salto a pennello con 360	raccolto con rotazione di 360°	giro perno 540° con gamba libera in passé
cosacco spinta a uno o a due piedi	cosacco con rotazione di 180°	salto girato
Enjambee	enjambee con cambio di gamba	Johnson
sisonne	Enjambee con rotazione di 180°	salto Popa
Verticale capovolta	salto carpiato divaricato con rotazione di 180°	cosacco con rotazione di 360°
Ruota spinta o saltata (NON VALGONO COME ELEMENTI CON FASE DI VOLO)	salto Schuschunova	enjambee con rotazione di 360°
rondata	verticale di forza partenza libera	verticale con 360° di rotazione
rovesciata indietro	ribaltata a 2	flick avanti
tic-tac	kippe di testa (vale come elemento con fase di volo)	salto avanti raccolto
rovesciata avanti	salto indietro raccolto	salto indietro teso
ribaltata 1	ruota senza mani	ribaltata senza mani
flick smezzato	Flic unito	flick tempo
Verticale con rotazione di 180	capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	capovolta indietro alla verticale a braccia tese

MINITRAMPOLINO 5 CATEGORIA

EGE: 2 salti di gruppi differenti

SALTI IN AVANTI

4.0	4.5	5.0	5.5
Salto avanti teso con avvitamento di 180°	Salto avanti raggruppato o carpiato o teso con avvitamento di 360°	Partenza dalla panca: ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti teso	Salto avanti raggruppato, carpiato o teso con avvitamento di 540°
Partenza dalla panca: ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti raccolto			Partenza dalla panca: ribaltata con arrivo sul trampolino + salto avanti r/k/t con avvitamento di 180°

SALTI INDIETRO

Con o senza rincorsa eseguire una rondata con arrivo sul trampolino e di seguito con arrivo sul tappeto:

4.0	4.5	5.0	5.5
Salto indietro teso	Salto indietro teso con avvitamento di 180°	Salto indietro raccolto, carpiato o teso con avvitamento di 360°	Salto indietro raccolto, carpiato o teso con avvitamento di 540°
		Twist	Twist con avvitamento di 180°

VOLTEGGIO 5 CATEGORIA

Altezza tappeti: Cubone 100 cm o tavola 105 cm Allieve e Junior
Cubone 120 cm o tavola 125 cm Senior

4.0	4.5	5.0	5.5
Ribaltata o rondata (CUBONE)	Yamashita (CUBONE)	Rondata in pedana + flic (TAVOLA)	Rondata con arrivo in pedana + flic con avvitamento di 180° nel secondo volo (TAVOLA)
	Rondata con arrivo in pedana + flic (CUBONE)	Yamashita (TAVOLA)	Yamashita con avvitamento di 180° nel secondo volo (TAVOLA)
	Rondata o ribaltata con avvitamento di 180° nel secondo volo (CUBONE)	Rondata o ribaltata con avvitamento di 180° nel secondo volo (TAVOLA)	

PARALLELE 5 CATEGORIA

7 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: 5 lementi a scelta sulla parallela
- EGE: uscita
- EGE: lavoro almeno sullo staggio superiore

ENTRATE		BONUS (0,50)
Kippe	Kippe con avvitemento di 180°	Kippe con avvitemento di 360°
		Battuta in pedana e kippe allo staggio superiore

ELEMENTI SULLA PARALLELA		
0.10	0.20	0.30
Slancio indietro sopra all'orizzontale	Slancio in verticale	Mezzo giro in verticale
Giro addominale indietro	Tempo di capovolta (giro addominale staccato) sotto all'orizzontale	Tempo di capovolta (giro addominale staccato) sopra all'orizzontale
Giro addominale avanti	Giro di pianta a gambe tese	Fioretto stacco
Slancio e posa dei piedi sullo s.i., gambe unite tese, per salire alla sospensione allo s.s.		
Mezza volta dall'oscillazione in sospensione allo s.s.	Mezza volta dall'appoggio allo s.s	Granvolta
Kippe allo s.s.	Fucs kippe	

USCITE		BONUS (0,50)
Fioretto con avvitemento di 180°	Salto indietro raccolto o teso	Salto indietro raccolto o teso con avvitemento di 180° o di 360°
Fioretto con avvitemento di 360°		

TRAVE 5 CATEGORIA

8 elementi così suddivisi:

- EGE: entrata
- EGE: pivot
- EGE: 5 elementi eseguiti sulla trave, di cui almeno 2 acrobatici e 2 ginnici
- EGE: una serie mista (anche in entrata) di due elementi scelti tra quelli proposti.
- EGE: uscita (deve essere un elemento differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo).

ENTRATE			BONUS (0,50)
Battuta in pedana e arrivo libero sulla trave (a piedi uniti o in arabesque)	Fronte alla trave, mani in appoggio, passaggio raggruppato o carpiato delle gambe (framezzo), arrivo in allungo	Ruota con partenza a lato della trave e arrivo in appoggio	Salita in verticale e discesa in squadra divaricata, unita, o in staccata frontale
Salita in verticale e discesa libera	Framezzo e massima squadra	Staccata frontale o sagittale (è obbligatorio staccare entrambe le mani)	
Capovolta avanti con arrivo in piedi	Mani sulla pedana, rovesciata in avanti arrivando in posizione seduta		

PIVOT			BONUS (0,50)
Mezzo giro gamba tesa a 90°	Pivot 360° in passé	Mezzo giro su una gamba in accosciata	Giro intero gamba tesa a 90°

ELEMENTI SULLA TRAVE		
0.10	0.20	0.30
Salto pennello anche con mezzo giro	Pennello con mezzo giro in posizione laterale	Salto carpiato
salto del gatto	Salto del gatto con mezzo giro	
salto raccolto	Salto raccolto con mezzo giro	Salto raccolto con mezzo giro in posizione laterale
Salto cosacco	Salto cosacco con mezzo giro	Salto cosacco con mezzo giro in posizione laterale
Sforbiciata	Enjambée con mezzo giro (spinta su un piede o sul posto)	Enjambée con mezzo giro in posizione laterale
Enjambée (spinta su un piede o sul posto)	Enjambée con cambio di gamba	Johnson
Sissonne		
	Verticale 2" (anche in divaricata sagittale)	Ruota senza mani
Capovolta avanti senza mani	Verticale capovolta	Capovolta indietro alla verticale
Ruota	Rovesciata avanti	Ribaltata a uno o due piedi
Rovesciata indietro	Rovesciata indietro araba (partenza da seduti)	Flic unito o smezzo
	Rondata	Salto indietro raggruppato

USCITE			BONUS (0,50)
Rondata con arrivo all'estremità della trave + salto pennello in uscita	Ribaltata	Salto avanti	Rondata con arrivo all'estremità della trave e salto indietro in uscita
		Salto indietro	

CORPO LIBERO 5 CATEGORIA

8 elementi così suddivisi:

- EGE: 8 elementi di cui almeno 3 acrobatici e 3 ginnici
- EGE: 3 elementi con fase di volo
- EGE: serie acrobatica di 3 elementi consecutivi

ABB (+0,50): serie mista di almeno due elementi in serie di cui almeno uno con fase di volo senza appoggio delle mani

0.10	0.20	0.30
salto del gatto	gatto 360°	salto girato
salto del cervo	salto raccolto 360°	salto del montone
cosacco spinta a uno o a due piedi	cosacco 360°	
enjambee	enjambee o sisonne ad anello	enjambee 360°
sisonne	enjambee cambio	enjambee cambio ad anello
carpiato divaricato		popa
salto schuschunova	johnson	johnson con rotazione di 180°
rovesciata indietro	pivot 360 gamba a 90°	pivot 720°
rovesciata avanti	pivot 540°	
verticale capovolta	capovolta indietro alla verticale a braccia tese	capovolta alla verticale a braccia tese con 360° di rotazione
flick smezzato	flic unito	
ribaltata a 1	Flick tempo	
ribaltata a 2	flic avanti	
rondata		
salto avanti raccolto o carpiato	salto avanti raccolto o carpiato con mezzo avvitamento	salto teso avanti anche con mezzo avvitamento
salto indietro raccolto o carpiato	salto indietro raccolto o carpiato con avvitamento di 180°	salto indietro raccolto o carpiato con un avvitamento
	salto indietro teso anche con mezzo avvitamento	salto indietro teso con un avvitamento
		verticale di impostazione dalla squadra
	ruota senza mani	ribaltata senza mani

