



-Emilia Romagna -

TROFEO EMILIA ROMAGNA 2023-2024

Il programma di gara si suddivide in 5 categorie
SUPER PRIMA (classifica unica)
PRIMA FACILITATA (classifica unica)
PRIMA CATEGORIA (allieve-junior-senior-over)
SECONDA CATEGORIA (allieve-junior-senior-over)
TERZA CATEGORIA (allieve-junior-senior-over)
QUARTA CATEGORIA (allieve-Junior-Senior)

LIMITAZIONI:

X Non sono ammesse alla competizione le ginnaste che partecipano alle gare di campionato UISP dalla categoria Mini3 in poi.

X Le ginnaste che nel programma di campionato UISP gareggiano in MINI1 e MINI2 possono partecipare alla gara di Trofeo Emilia Romagna in 1° categoria

X Le ginnaste che nel programma di minispecialità regionale gareggiano in 2° categoria, possono partecipare alla gara di Trofeo Emilia Romagna a partire dalla 2° categoria.

X Le ginnaste che nel programma di minispecialità regionale gareggiano nella 3° categoria, possono partecipare alla gara di Trofeo Emilia Romagna in 3° categoria.

NOTA ATTREZZI TROFEO EMILIA ROMAGNA

MINITRAMPOLINO

Altezza tappetoni: da minimo cm 40 a max 50 cm + tappeti h.20 cm e 40 cm a disposizione per i salti che lo richiedono.

Lunghezza zona di arrivo: mt 4 per facilitata, prima, seconda, terza categoria, mt 8 per quarta.

Altezza trampolino: bordo superiore cm 50 con tolleranza +/- 5 cm (inclinato o piatto)

Lunghezza rincorsa: mt 6

Panche: mt 6

Il tappeto supplementare 10 cm è facoltativo e deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo

VOLTEGGIO

Corsia rincorsa : 25 m.

Tappetatura per salti eseguiti sui tappeti: 600cm x250 cm x 20 cm (± 1 cm), altezza tappeti cm 40, cm 60, **cm 80, in base alle categorie come da programma, così come il rialzo da 20 cm.**

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in Seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

PARALLELE ASIMMETRICHE

È Necessario che l'attrezzo abbia la possibilità di distanziare i due staggi.

Staggio alto: 250 cm da terra (± 1 cm FIG)

Staggio basso : 170 cm da terra (± 1 cm FIG)

Distanza diagonale : minima 130 cm a 180 cm (± 1 cm FIG) - L'altezza si misura in diagonale.

Tappeti di arrivo: 1400cm X200cm X 20 cm X 10 cm (± 1 cm)

Il tappeto supplementare 10 cm deve essere posto sopra il tappeto d'arrivo. Il suo utilizzo è consigliato in Seconda categoria ed è obbligatorio dalla Terza categoria in poi.

TRAVE

Trave Bassa: altezza 50 cm da terra tappetatura con tappeti alti 5/10 cm per tutta la lunghezza+ tappeti d'arrivo ai 2 lati altezza 5/10 cm larghezza 200cm x 300 cm.

CORPO LIBERO

Striscia facilitante della lunghezza di 16 m.

Qualsiasi variazione nell'attrezzatura di gara verrà comunicata il giorno di apertura delle iscrizioni.

SUPER PRIMA CATEGORIA

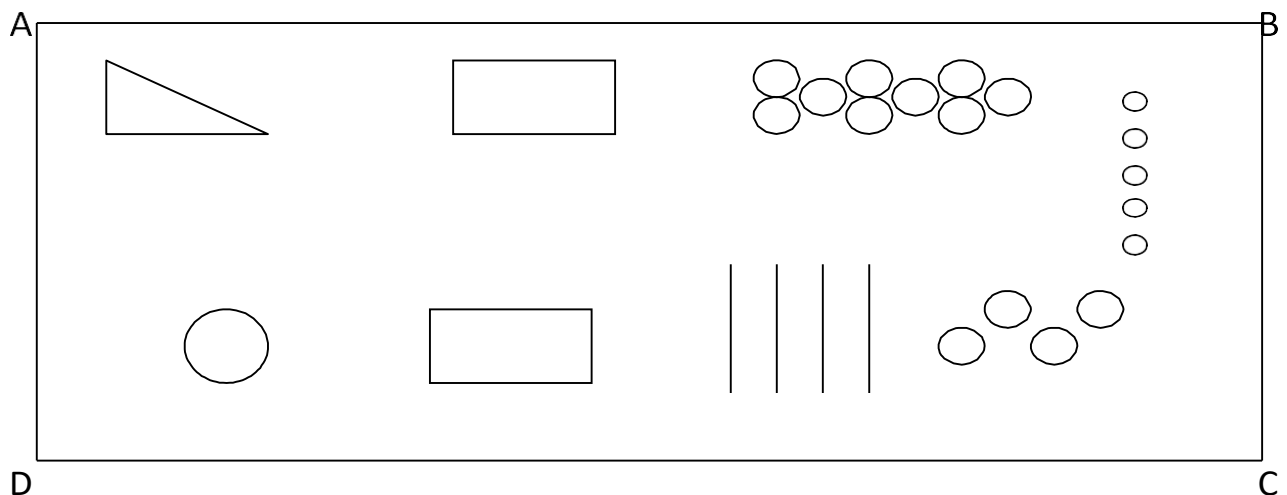
TABELLA FASCE DI ETA' PER SUPER PRIMA CATEGORIA			
Anno Sportivo 2023– 2024			
Anno di nascita	2020	2019	2018

Questo programma ideato per ginnaste e ginnasti della scuola dell'Infanzia, prevede un percorso motorio, un percorso sulla trave e un salto al minitrampolino.

Si precisa che NON è permessa l'assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione degli esercizi.

La classifica sarà individuale e determinata dalla somma dei tre punteggi ottenuti nelle tre prove.

PERCORSO



Materiale occorrente: piano inclinato, 2 tappetini tipo Serneige, 14 Cerchi (anche di diametri differenti), 5 birilli o clavette o coni, 4 bacchette o funicelle.

Lato AB:

- Piano Inclinato: capovolta indietro, arrivo libero
- Tappetino: capovolta avanti partenza libera, arrivo in piedi
- Cerchi: 6 salti alternati gambe aperte (nei 2 cerchi), gambe chiuse (1 Cerchio)

Lato BC:

- Birilli: slalom di corsa

Lato CD:

- Cerchi: 4 passi di corsa, partenza piede destro, un piede in ogni cerchio (le gambe non devono incrociarsi)
- Bacchette: quadrupedia frontale in 2 tempi, mani-piedi (coniglietto gambe unite o divaricate)
- Tappetino: rotolamento con gambe unite e braccia in alto
- Cerchio: ruota con mani dentro al cerchi.

TRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 Cm

Panca posta davanti al trampolino, dopo una breve rincorsa, battuta a piedi uniti sul trampolino ed eseguire UN SOLO SALTO scelto tra i seguenti:

- Salto pennello
- Salto raccolto
- Salto divaricato
- Capovolta avanti

TRAVE

Trave bassa: altezza 50 cm

E' possibile utilizzare la pedana per salire sull'attrezzo

- Entrata libera
- Camminare fino a metà trave sollevando le gambe tese avanti
- Eseguire un piegamento sulle gambe, braccia in alto o fuori
- Camminare fino a fine trave
- Eseguire un passè tenuto 3" (non sull'avampiede)
- Riunire i piedi ed eseguire un salto pennello in uscita

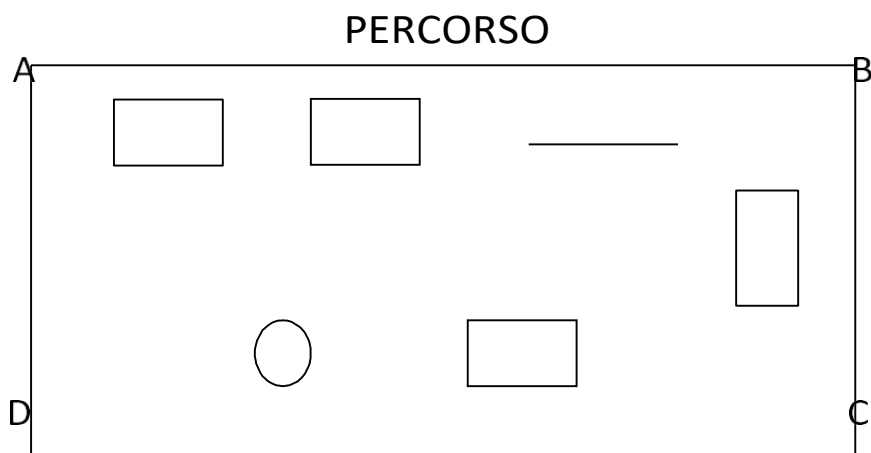
CATEGORIA PRIMA FACILITATA

TABELLA FASCE DI ETA' PER CATEGORIA PRIMA FACILITATA			
Anno Sportivo 2023 - 2024			
Anno di nascita	2017	2016	2015

Questo programma ideato per ginnaste e ginnasti di 1^a, 2^a e 3^a elementare, prevede un percorso motorio, un percorso sulla trave e un salto al minitrampolino.

Si precisa che NON è permessa l'assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione degli esercizi.

La classifica sarà individuale e determinata dalla somma dei tre punteggi ottenuti nelle tre prove.



Materiale occorrente:, 4 tappetini tipo Serneige,

Lato AB:

- Tappetino: capovolta indietro con **arrivo almeno in accosciata**,
- Tappetino: capovolta avanti partenza e arrivo in piedi
- Salto del gatto

Lato BC:

- Tappetino: Spaccata o ponte

Lato CD:

- Tappetino: slancio in verticale o verticale
- Cerchio: ruota con mani dentro al cerchio

TRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 Cm

Panca posta davanti al trampolino, dopo una breve rincorsa, battuta a piedi uniti sul trampolino ed eseguire UN SOLO SALTO scelto tra i seguenti:

- Salto raccolto
- Salto divaricato
- Salto enjambee

TRAVE

Trave bassa: altezza 50 cm

E' possibile utilizzare la pedana per salire sull'attrezzo:

- Entrata libera
- 2 slanci avanti
- Discesa in accosciata e successivamente coniglietto
- 2 passi laterali (non sull'avampiede, braccia libere)
- 4 passi sulle punte
- Eseguire un passè tenuto 3" (non sull'avampiede)
- Camminare fino a fine trave sulle punte
- Riunire i piedi ed eseguire un salto pennello in uscita

1-2-3-4 CATEGORIA

TABELLA FASCIA DI ETA' TROFEO EMILIA ROMAGNA

Anno di nascita	2017	2016	2015	2014	2013	20102	2011	2010 e precedenti
1°-2°-3° Categoria	ALLIEVE		JUNIOR			SENIOR		OVER
4° categoria	X	ALLIEVE		JUNIOR		SENIOR		

La **PREMIAZIONE** è individuale ed è data dalla somma di tre attrezzi; **le ginnaste dovranno scegliere 3 dei 5 attrezzi proposti**, tali attrezzi andranno indicati all'atto dell'iscrizione. NON SARA' POSSIBILE MODIFICARE LA SCELTA FATTA.

Il valore massimo di partenza a Corpo Libero, Trave e Parallele è di 15.00. Il valore di ogni elemento è 0.10. Ogni esigenza ha valore di 0.50.

I valori dei salti di volteggio e di minitrampolino sono indicati nella tabella. Il punteggio finale di volteggio e minitrampolino è dato da: valore del salto+ 10.00 – le penalità.

PRIMA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm

E' possibile eseguire il salto con rincorsa con o senza panchina (ad eccezione dei salti in cui è prevista l'esecuzione di un elemento sulla panca) o dall'assablè.

E' necessario eseguire due salti presi da due categorie diverse (lavoro avanti, salti ginnici).

PT	3.50	4.00	4.50	5.00
A	tuffo capovolta arrivo in piedi (nella fase di volo il corpo deve essere teso)	verticale e arrivo supina	ruota	verticale con repulsione
G	pennello 180	carpiato	enjambee (90)	cosacco

Media dei due salti

VOLTEGGIO

Altezza tappeti: Allieve 40 cm

Junior-senior e over 60cm

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

PT	3.50	4.00	4.50	5.00
	<u>tuffo capovolta arrivo in piedi (nella fase di volo il corpo deve essere teso)</u>	<u>verticale e arrivo supina</u>	<u>ruota</u>	<u>verticale con repulsione</u>

Media dei due salti

PARALLELE

Esercizio di libera composizione contenente i seguenti elementi

1. EGE: entrata a scelta tra:

Con spinta in pedana arrivare all'appoggio ritto	Capovolta indietro con slancio di una gamba
Capovolta indietro di forza	Capovolta indietro a gambe flesse unite

2. EGE: **Slancio indietro a corpo teso**

3. EGE Sollevare lateralmente la gamba tesa (destra o sinistra), ritorno a gambe unite (il piede deve raggiungere l'altezza dello staggio senza toccarlo)

4. EGE mezzo giro sopra lo staggio con o senza salto di mano

5. EGE uscita a scelta tra:

Capovolta avanti corpo in tenuta	Slancio dietro (piedi anche sotto l'altezza dello staggio)
----------------------------------	--

Gli elementi 3 e 4 vanno eseguiti singolarmente: la ginnasta deve quindi sollevare la gamba lateralmente e riunire; successivamente risollevarla per eseguire il mezzo giro sopra lo staggio.

Lo slancio in uscita non può soddisfare la seconda EGE.

TRAVE

Trave altezza : 50 cm. È possibile utilizzare un supporto in entrata.

Tempo massimo 1 minuto. Esercizio di libera composizione, minimo 2 percorsi, coreografia libera. Esigenze richieste:

1. EGE: Entrata libera
2. EGE: Elemento a contatto (in posizione prona o supina, NO posizione seduta)
3. EGE: 1 salto ginnico eseguito sopra la trave a scelta tra:

salto pennello	salto del gatto	salto raccolto	enjambèe (apertura 90)
----------------	-----------------	----------------	---------------------------

4. EGE: Elemento acrobatico (anche in entrata) a scelta tra:

squadra	candela	capovolta	coniglietto
---------	---------	-----------	-------------

5. EGE: spostamento laterale (almeno 1 passo apro – 1 passo chiuso)
6. EGE: mezzo giro su 2 avampiedi a gambe tese o piegate
7. EGE: uscita libera (può essere un elemento ginnico o acrobatico, ma differente da quelli eseguiti sopra all'attrezzo)

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale NON CANTATO, tempo massimo 1 minuto. La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti. In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico, tuttavia sarà assegnata una penalità di 0.30 in esercizi privi di coreografia. Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2'' NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

1. EGE: Elemento di mobilità mantenuta 2'' a scelta tra:

posizione seduta con gambe tese unite o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	Ponte	spaccata sagittale
--	-------	--------------------

2. EGE: Serie ginnica di 2 elementi differenti scelti tra:

salto pennello	salto raccolto	salto del gatto	salto del gatto con 180
salto pennello con 180	sforbiciata	salto cosacco spinta libera	sissonne o enjambèe apertura 90

3. EGE: tre elementi acrobatici differenti a scelta tra:

capovolta avanti	capovolta indietro arrivo almeno in accosciata	verticale capovolta	Ruota	ruota 1 mano
------------------	--	---------------------	-------	--------------

SECONDA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm

E' possibile eseguire il salto con rincorsa con o senza panchina (ad eccezione dei salti in cui è prevista l'esecuzione di un elemento sulla panca) o dall'assablè

E' necessario eseguire due salti presi da due categorie diverse (lavoro avanti, lavoro indietro, salti ginnici).

PT	3.50	4.00	4.50	5.00
A	ruota	verticale con repulsione	rondata	ribaltata
G	carpiato	Enjambee (apertura 90)	cosacco	carpiato 180 (rotazione)
I	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 prona sul tappeto supplementare h.20	Con partenza sulla panca, appoggio delle mani sul trampolino: rondata con arrivo in ginocchio (bacino sollevato dai talloni) su tappeto supplementare h.20	Rondata con arrivo sul trampolino e spostamento con arrivo supina su tappeto supplementare h.40cm

Media dei due salti

VOLTEGGIO

Altezza tappeti: Allieve , junior 60cm

senior, over 80 cm

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

PT	3.50	4.00	4.50	5.00
	ruota	verticale con repulsione	rondata	ribaltata

Media dei due salti

PARALLELE

Esercizio di libera composizione contenente i seguenti elementi

1. EGE: entrata a scelta tra:

Con spinta in pedana arrivare all'appoggio ritto	Capovolta indietro con slancio di una gamba
Capovolta indietro di forza	

2. EGE: Slancio indietro a corpo teso

3. EGE : mezzo giro sopra lo staggio con o senza salto di mano (l'elemento va eseguito in continuità)

4. EGE : un elemento a scelta tra:

giro addominale indietro	giro avanti con gambe in apertura sagittale (giro arrosto avanti)	giro indietro con gambe in apertura sagittale (giro arrosto dietro)
--------------------------	--	--

5. EGE uscita a scelta tra:

Capovolta avanti corpo in tenuta	Fioretto
----------------------------------	----------

TRAVE

Trave altezza : 50 cm. È possibile utilizzare un supporto in entrata.

Tempo massimo 1 minuto. Esercizio di libera composizione, minimo 2 percorsi, coreografia libera. Esigenze richiesta:

1. EGE: Entrata libera
- 2 EGE: Elemento di equilibrio mantenuto 2'' eseguito sopra la trave, non in entrata, a scelta tra:

passè avanti sull'avampiede	Tenuta avanti o laterale minimo a 90°	Orizzontale prona
-----------------------------	---------------------------------------	-------------------

3. EGE: 2 salti ginnici, eseguiti sopra la trave (non in uscita) in serie o separati scelti tra:

salto pennello	salto del gatto	salto raccolto
salto pennello 180°	Sissone o enjambée (apertura 90)	

4. EGE: 1 elemento acrobatico (anche in entrata) a scelta tra:

squadra	capovolta avanti	capovolta indietro arrivo in accosciata	Candela	ponte
----------------	-------------------------	--	----------------	--------------

5. **EGE: spostamento laterale (almeno 1 passo apro-1 passo chiudo)**

6. EGE: mezzo giro su un avampiede

7. EGE: uscita libera (deve comunque essere un elemento ginnico o acrobatico; se ginnico diverso da quelli eseguiti sopra alla trave)

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale NON CANTATO, tempo massimo 1 minuto. La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti. In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico, tuttavia sarà assegnata una penalità di 0.30 in esercizi privi di coreografia. Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

1. EGE: Elemento di mobilità mantenuta 2" a scelta tra:

posizione seduta con gambe tese unite o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	Ponte con partenza da in piedi	spaccata sagittale o frontale
--	--------------------------------	-------------------------------

2. EGE: 2 elementi presi dalla seguente tabella in serie

salto pennello	salto raccolto	salto del gatto	salto del gatto con 180°
salto pennello con 180°	sforbiciata	salto cosacco spinta libera	sissonne o enjambée apertura 90

3. EGE: 1 elemento acrobatico a scelta tra:

ponete da terra e passaggio in rovesciata	capovolta indietro arrivo gambe tese divaricate	verticale capovolta
ruota	rondata	Ruota a una mano

4. EGE: 2 elementi presi dalle tabelle precedenti per formare una serie mista (1 elemento ginnico e 1 acrobatico uniti fra loro senza interruzioni) differenti da quelli utilizzati per le EGE 2 ed EGE 3.

TERZA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm (rincorsa con o senza panchina)

E' possibile eseguire il salto con rincorsa con o senza panchina (ad eccezione dei salti in cui è prevista l'esecuzione di un elemento sulla panca) o dall'assablè

E' necessario eseguire due salti presi da due categorie diverse (lavoro avanti, lavoro indietro, salti ginnici).

PT	3.50	4.00	4.50	5.00
A	verticale con repulsione	rondata	Salto avanti	Ribaltata
G	enjambee apertura 135	cosacco	Carpiato con rotazione di 180°	Enjambee con rotazione di 180°
I	Con partenza sulla panca, appoggio delle mani sul trampolino: rondata con arrivo prona sul tappeto supplementare h.40cm	Con partenza sulla panca, appoggio delle mani sul trampolino: rondata con arrivo in ginocchio (bacino sollevato dai talloni) su tappeto supplementare h.40cm	Rondata con arrivo sul trampolino e spostamento con arrivo supina su tappeto supplementare h.40cm	Rondata con arrivo sul trampolino + flic indietro

Media dei due salti

VOLTEGGIO

Altezza tappeti: Allieve , junior 60 cm+ rialzo 20 cm

senior, over 80 cm+ rialzo 20 cm

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

PT	3.50	4.00	4.50	5.00
	verticale con repulsione	ruota	rondata	Ribaltata

Media dei due salti

PARALLELE

Esercizio di libera composizione contenente i seguenti elementi

1. EGE: entrata a scelta tra:

Capovolta indietro con spinta a piedi uniti	Capovolta indietro con slancio di una gamba
Capovolta indietro di forza	

2. EGE: Slancio indietro a corpo teso (almeno all'altezza dello staggio)

3. EGE : due elementi a scelta tra:

giro addominale indietro	giro avanti con gambe in apertura sagittale (giro arrosto avanti)	giro indietro con gambe in apertura sagittale (giro arrosto dietro)	posa successiva dei piedi sullo staggio (per collegare uscita → no fioretto)
--------------------------	---	---	--

4. EGE uscita obbligatoria tra gli staggi a scelta tra:

fioretto (solo dallo slancio)	Dall'oscillazione avanti e dietro lasciare la presa in mezzo agli staggi	Pennello dallo staggio basso per atterrare in mezzo agli staggi
-------------------------------	--	---

TRAVE

Trave altezza : 50 cm. È possibile utilizzare un supporto in entrata.

Tempo massimo 1 minuto. Esercizio di libera composizione, minimo 2 percorsi, coreografia libera. Esigenze richiesta:

1. EGE: Entrata libera
2. EGE: 2 salti ginnici, eseguiti sopra la trave in serie:

salto pennello	Enjambée (apertura 135)	Salto del gatto
Salto raccolto	Sisonne (apertura 135°)	Pennello con mezzo giro (frontale o laterale)

3. EGE: spostamento laterale
4. EGE: mezzo giro su un avampiede
5. EGE: elemento statico di equilibrio a scelta tra:

squadra (anche in entrata)	ponte	spaccata	candela
passè in relevè	orizzontale prona	developè	

6. EGE: un elemento acrobatico a scelta tra

Ruota	Verticale
Capovolta indietro	Capovolta avanti (anche in entrata)

7. EGE: uscita a scelta tra:

rondata	ruota
---------	-------

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale NON CANTATO, tempo massimo 1 minuto. La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti. In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico, tuttavia sarà assegnata una penalità di 0.30 in esercizi privi di coreografia. Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2" NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

1. EGE: Elemento di mobilità mantenuta 2" a scelta tra:

posizione seduta con gambe tese unite o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	Ponte con partenza da in piedi	spaccata sagittale o frontale
--	--------------------------------	-------------------------------

2. EGE: 2 elementi presi dalla seguente tabella in serie

Sforbiciata	salto raccolto	salto cosacco spinta libera	salto del gatto con 180°
salto pennello con 180°	salto del gatto	sissonne o enjambée apertura 135°	

3. EGE: 2 elementi acrobatici differenti fra loro a scelta tra:

Rovesciata avanti	verticale capovolta	Rovesciata indietro	ruota spinta
Rondata	Ribaltata a 1 o a 2	Tic-tac	

4. EGE: 2 elementi presi dalle tabelle precedenti per formare una serie mista (1 elemento ginnico e 1 acrobatico uniti fra loro senza interruzioni) differenti da quelli utilizzati per le EGE 2 ed EGE 3.

QUARTA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm

E' possibile eseguire il salto con rincorsa con o senza panchina (ad eccezione dei salti in cui è prevista l'esecuzione di un elemento sulla panca) o dall'assablè

E' necessario eseguire due salti presi da due categorie diverse (lavoro avanti, lavoro indietro, salti ginnici).

PT	3.50	4.00	4.50	5.00
A	Ribaltata	Salto avanti	Salto avanti carpiato	Ribaltata con arrivo sul trampolino + pennello arrivo sui tappeti O Salto avanti teso
G	Carpiato (rotazione 180°)	Enjambè (rotazione 180)	Enjambèe cambio (battuta e arrivo unito)	Carpiato rotazione 360°
I	Rondata con arrivo sul trampolino + spostamento su tappeto supplementare h.40	Rondata con arrivo sul trampolino + flic	Rondata con arrivo sul trampolino + salto indietro raccolto	Rondata con arrivo sul trampolino+ salto indietro teso o Rondata con arrivo sul trampolino + flic unito + flic smezzato

Media dei due salti

VOLTEGGIO

Altezza tappeti: Allieve 60 cm, junior, senior, over 80 cm

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

PT	4.00	4.50	5.00
	Rondata o ribaltata	Rondata arrivo in pedana + spostamento arrivando supina sui tappeti	Salto avanti

Media dei due salti

PARALLELE

Per le allieve e le junior è possibile l'utilizzo di due pedane (o di un tappeto sotto la pedana)

Esercizio di libera composizione contenente i seguenti elementi

1. EGE: entrata a scelta tra:

Capovolta indietro di forza	Kippe infilata a 1, anche in presa poplitea	kippe
-----------------------------	---	-------

2. EGE: Slancio indietro a corpo teso (piedi sopra lo staggio)

3. EGE : **3 elementi** a scelta tra:

giro addominale indietro	Giro avanti con gambe in apertura sagittale	giro indietro con gambe in apertura sagittale
Slancio e posa simultanea dei piedi sullo staggio inferiore per arrivare alla sospensione sullo staggio superiore	Giro addominale avanti, anche a gambe flesse	

4. EGE: passaggio allo staggio superiore

5. EGE uscita a scelta tra:

Dall'oscillazione avanti e indietro lascio lo staggio	Fioretto
---	----------

TRAVE

Trave altezza : 50 cm. È possibile utilizzare un supporto in entrata.

Tempo massimo 1 minuto. Esercizio di libera composizione, minimo 2 percorsi, coreografia libera. Esigenze richiesta:

1. Entrata a scelta tra :

Battuta in pedana a piedi uniti e arrivo in arabesque	Squadra a gambe divaricate	Capovolta avanti
---	----------------------------	------------------

2. EGE: Elemento di equilibrio mantenuto 2'' eseguito sopra la trave, non in entrata, a scelta tra:

passè avanti sull'avampiede	Candela
Tenuta avanti o laterale minimo a 90	Ponte

3. EGE: 2 salti ginnici, eseguiti sopra la trave in serie scelti tra:

enjambèe apertura 135	Pennello 180° in posizione frontale o laterale	Pennello in posizione laterale
cosacco spinta a uno o a due piedi	Salto del gatto	Enjambeè ¼ di giro
Raccolto in posizione laterale	Sissone apertura 135°	

4. EGE: mezzo giro su un avampiede

5. Un elemento acrobatico da eseguire sopra la trave a scelta tra

Ruota	Verticale	Ponte + rovesciata
Capovolta indietro arrivo in accosciata	Capovolta avanti+ salto pennello (vale come un acrobatico)	Rovesciata indietro

6. EGE: uscita a scelta tra:

ruota	Rondata
-------	---------

CORPO LIBERO

Esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale NON CANTATO, tempo massimo 1 minuto. La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, è sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti. In questa gara non sarà penalizzato il valore artistico, tuttavia sarà assegnata una penalità di 0.30 in esercizi privi di coreografia. Le posizioni di mobilità qualora non siano mantenute per 2'' NON saranno assegnate.

Esigenze richieste:

1. EGE: Elemento di mobilità mantenuta 2'' a scelta tra:

posizione seduta con gambe tese unite o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe)	Ponte con partenza da in piedi	spaccata sagittale o frontale
--	--------------------------------	-------------------------------

2. EGE: 3 elementi differenti presi dalla seguente tabella di cui 2 in serie e 1 libero

Salto pennello 360°	salto raccolto	salto del gatto 360°	salto del gatto con 180°
Enjambee cambio	sforbiciata	salto cosacco spinta libera	sissonne o enjambée apertura 135

3. EGE: 2 elementi acrobatici differenti in serie presi dalla seguente tabella

Rovesciata avanti	Tic tac	Rovesciata indietro	ruota
Flic smezzato	Ribaltata a 1 o a 2	Rondata	