

# MEMORIAL ODDONE 2018

---

Possono partecipare al "MEMORIAL ODDONE" tutte le Regioni e le Società **affiliate regolarmente alla UISP** per l'anno sportivo 2018/2019, in regola con l'adesione alla SdA Ginnastiche UISP e con i partecipanti regolarmente tesserati UISP.

Il MEMORIAL ODDONE quest'anno propone:

- ✓ partecipazione all'evento con il programma GLITTER GAF e ACROBATICA per il settore artistica e PICCOLI OSCAR e MINI PRIMA per il settore ritmica (in allegato i programmi)
- ✓ partecipazione all'evento con la Rassegna di Coreografia aperta a tutte le fasce di età e/o di qualsiasi disciplina sportiva, con l'uso della musica di durata max 6 minuti. E' possibile utilizzare dei piccoli attrezzi quali cerchi, bacchette, clavette ecc., costumi ed attrezzi non convenzionali, di fantasia.
- ✓ partecipazione all'evento con il Percorso a staffetta da eseguirsi in successione da 8 ginnasti/e di età compresa :  
Percorso 1 - 5,6,7 anni  
Percorso 2 - dagli 8 anni in poi  
Percorso 3 - dai 16 anni in poi

## CRITERI di ASSEGNAZIONE PUNTEGGI PER IL MEMORIAL ODDONE

- *Il percorso a STAFFETTA assegna i punti utili per l'acquisizione del Memorial Oddone 2018:*
- *Età dei partecipanti:*
- *Staffetta A - 8 atleti/e di età compresa tra i 5 e 7 anni (maschile-femminile-mista) che svolgono in successione il percorso*
- *Staffetta B - 8 atleti/e di età compresa tra gli 8 ed i 15 anni (maschile-femminile-mista) che svolgono in successione il percorso*
- *Staffetta C - 8 atleti/e di età dai 16 anni in poi (maschile-femminile-mista) che svolgono in successione il percorso*
- *Il punteggio realizzato dalle 3 staffette A,B,C oppure A,B,B oppure A,A,C, ecc..(devono essere rappresentate minimo 2 fasce di età) determina la classifica per l'assegnazione del Memorial Oddone 2018*

**ISCRIZIONE AL MEMORIAL da effettuarsi tramite modulo che trovate allegato e che deve essere inviato compilato e firmato alla Segreteria Nazionale SdA Ginnastiche [ginnastiche@uisp.it](mailto:ginnastiche@uisp.it).**

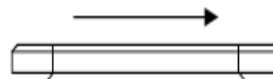
---

**STAFFETTA A**

**PERCORSO - Staffetta A da eseguirsi in successione rivolta ai ginnasti/e di 5,6,7 anni:**

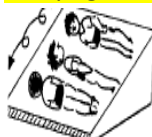
- **La/il ginnasta 1** al fischio di partenza sale sulla panca lunga 4/6 metri larga 20/40 cm per eseguire dei

coniglietti sopra a gambe flesse in avanzamento ... una volta arrivato in fondo scende dalla panca e si dirige verso 4 cerchi allineati a terra uno davanti all'altro per saltarci dentro a piedi pari ...



uscito dall'ultimo cerchio gira intorno alla boa e va a toccare la/ il

**compagno/a 2** che salendo su un piano rialzato (pedana volteggio + tappeto Serneige posto sopra)



esegue un rotolamento laterale e di seguito si alza per eseguire uno slalom tra 6 clavette

... all'uscita dall'ultima clavetta



gira intorno alla boa e va a toccare la/il



**compagno/a 3** che si porta davanti alla fune (posta orizzontalmente in terra) per saltare avanti e indietro

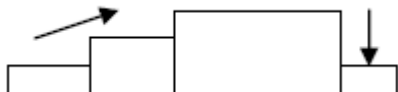
passandoci sopra (per 4 volte) .... successivamente si sdraia a terra per



passare strisciando sotto 3 ostacoli alti 40 cm., all'arrivo gira intorno alla boa e va a toccare la/ il

**compagno/a 4** che deve salire correndo su una pila di tappeti con partenza da cm 60, poi 80cm., poi m.1

per saltare a piedi uniti sull'ultimo tappeto alto 60 cm. gira intorno alla boa



prosegue verso la/ il **compagno/a 5** che è inginocchiato con le mani

per terra e lo salta appoggiando le mani sulle spalle ..... il compagno saltato si alza gira intorno alla boa e si porta all'inizio della panca (lunga 2/3 m.) che è posta davanti ad un mini trampolino con dietro tappeti lunghezza 6m e larghezza 20/40 cm per salire ed effettuare una rincorsa + una battuta a piedi pari

sul mini trampolino ed eseguire un salto verticale con arrivo sui tappetoni.....



seguito esegue una rotazione di 180° per lasciarsi cadere all'indietro (dorso allineato),... subito risale in piedi per girare intorno alla boa correre e toccare la/ il **compagno/a 6** .... che si siede su un piano rialzato per effettuare una squadra a gambe flesse contando a voce alta fino a 5





..... successivamente scende per portarsi vicino ad un materasso alto oppure un muro per



eseguire una verticale segnata pancia verso il muro e/o materasso .... di seguito

scende dalla verticale gira intorno alla boa e tocca la/il **compagno/a 7** che prende la palla



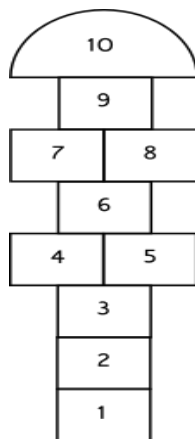
dal cesto per eseguire 5 palleggi (liberi con 2 mani insieme , con cambio di mano) alla fine ripone il



pallone nel cesto e di seguito esegue una

ruota con arrivo libero ...

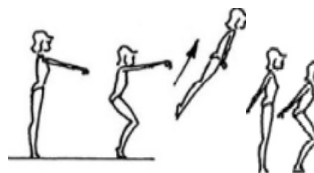
poi va a toccare la/il **compagno/a 8** che si porta



davanti alla campana per giocare:

il/la ginnasta lancia il sasso in una casella della

**campana e lo raggiunge saltellando (con 1 piede nelle caselle singole e con 2 in quelle doppie) nelle caselle, però bisogna fare attenzione che non tocchi le linee delle caselle. Deve raccogliere il sasso, senza mai perdere l'equilibrio. Quando si raggiunge la cima della campana, si gira e si ritorna al punto di partenza.** Se nel percorrere il tracciato il/la ginnasta pesta una linea, non visita la casella dovuta o perde l'equilibrio, torna indietro e riparte da capo con il lancio del tappo. Dopo aver completato con successo il percorso di andata e ritorno, il ginnasta lancia il suo tappo nella casella numero due, esegue un salto in



lungo per andare di corsa a suonare la campana dell'arrivo.



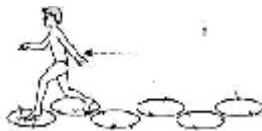
**STAFFETTA B**

**PERCORSO - Staffetta B da eseguirsi in successione rivolta ai ginnasti/e di età compresa dagli 8 ai 15 anni:**

- La/il ginnasta 1 al fischio di partenza sale sulla panca lunga 4/6 metri larga 20/40 cm per eseguire dei coniglietti a gambe flesse scavalcando da una parte a poi dall'altra la panca ... una volta arrivato in fondo



scende dalla panca e si dirige verso 6 cerchi disposti alternati uno a dx e l'altro a sin.



per saltarci dentro con 1 piede solo ... uscito/a dall'ultimo cerchio gira intorno alla boa e va a toccare la/ il compagno/a 2 che salendo su 2 tappeti tipo Serneige esegue 2 capovolte avanti



di seguito e subito esegue a piedi uniti un salto sopra ed un salto sotto

5 step avanzando .... all'uscita dell'ultimo step gira intorno alla boa e va a

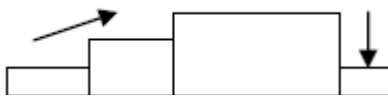


a toccare la/il compagno/a 3 che raccoglie la funicella da terra per eseguire 8 saltelli a piedi uniti



.... di seguito abbandona la funicella e scavalca in modo libero i 3 ostacoli alti 40 cm.

all'arrivo gira intorno alla boa e va a toccare la/ il compagno/a 4 che deve salire correndo su una pila di tappeti con partenza da terra su cm 60, poi cm 80, poi m.1 per



saltare a piedi uniti sull'ultimo tappeto alto 60 cm. poi prosegue correndo intorno alla boa e va verso la/ il compagno/a 5 che è in piedi con le mani sulle ginocchia, gambe



leggermente piegate e lo salta appoggiando le mani sulle spalle ..... subito dopo aver effettuato il salto si posiziona in piedi con le mani sulle ginocchia a gambe leggermente piegate e la/ il compagno/a 5





saltala/il compagno/a 4 e girando intorno alla boa si porta all'inizio della panca (lunga 2/ 3 m.) che è posta davanti ad un mini trampolino con dietro tappeti lunghezza 6m e larghezza 20/40cm per salire ed effettuare una rincorsa + una battuta a piedi pari sul mini trampolino per eseguire una capovolta avanti


con o senza appoggio delle mani con arrivo sui tappetoni..... di seguito esegue




# MEMORIAL ODDONE 2018

una rotazione di 180° per eseguire una capovolta indietro  con arrivo libero .... corre intorno alla boa e va a toccare la/ **il compagno/a 6** .... che si siede a terra per eseguire una squadra a gambe tese

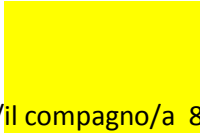
(unite o divaricate)  contando a voce alta fino a 5 ..... successivamente sale in piedi per portarsi

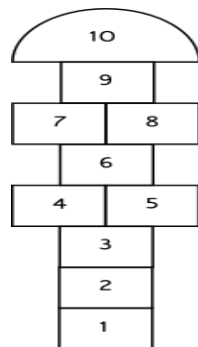
vicino ad un materasso alto oppure un muro per eseguire una verticale cronometrata 10"  .... di seguito scendere dalla verticale e girando intorno alla boa va a toccare la/il **compagno/a 7** che


prende la palla dal cesto per eseguire 10 palleggi , con cambio di mano avanzando e retrocedendo di

qualche passo...  alla fine ripone il pallone nel cesto e di seguito esegue due

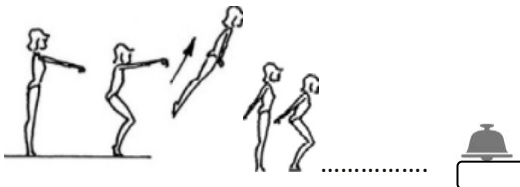


 ruote in successione con arrivo libero ... e tocca la/il **compagno/a 8** che si porta



davanti alla campana per giocare: **il/la ginna**  sta entra nel sacco di juta **lancia il sasso in una casella della campana e lo raggiunge saltellando a piedi uniti nelle caselle, però bisogna fare attenzione che non tocchi le linee delle caselle. Deve raccogliere il sasso, senza mai perdere l'equilibrio. Quando raggiunge la cima della campana, si gira e si ritorna al punto di partenza.** Se nel percorrere il tracciato il/la ginnasta pesta una linea, non visita la casella dovuta o perde l'equilibrio, torna indietro e riparte da capo con il lancio del tappo. Dopo aver completato con successo il percorso di andata e ritorno, il ginnasta lancia il suo tappo nella casella numero due ed esegue un salto in lungo per andare di corsa a

suonare la campana dell'arrivo.



## STAFFETTA C

**PERCORSO - Staffetta C da eseguirsi in successione rivolta ai ginnasti/e di età compresa dai 16 anni in poi:**


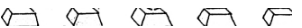
- La/il ginnasta 1 al fischio di partenza sale sulla panca lunga 4/6 metri larga 20/40 cm per eseguire dei coniglietti a gambe flesse scavalcando da una parte a poi dall'altra la panca ... una volta arrivato in fondo


saltare sopra la panca  per eseguire un salto in alto raccogliendo le gambe per arrivare a terra con gambe semipiegate. Successivamente gira intorno alla boa e si dirige verso i

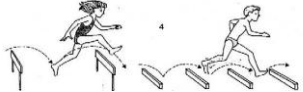
tre rettangoli delineati di 1 m. di larghezza per 2 m. di lunghezza per eseguire 

in sequenza corsa a ginocchia alte, corsa veloce e corsa blanda .... uscito/a dall'ultimo rettangolo gira

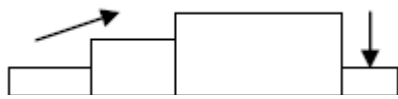
intorno alla boa e va a toccare la/il compagno/a 2 che salendo su 2 tappeti tipo Serneige esegue 2 ruote


di seguito  e successivamente va a saltare con un salto pennello sopra i 5 step  .... all'uscita dell'ultimo step gira intorno alla boa e va a toccare la/il compagno/a

3 che raccoglie la funicella da terra per  eseguire 4 circonduzioni delle braccia in avanti e poi 4 circonduzioni delle braccia indietro abbinata a 8 saltelli a piedi uniti.... di seguito abbandona la funicella e

scavalca in modo libero i 2 ostacoli alti 60 cm + i 4 ostacoli alti 40 cm 

all'arrivo gira dietro la boa e tocca la/il compagno/a 4 che deve salire saltando a piedi uniti su una pila di tappeti con partenza da terra su cm 60, poi cm 80, poi m.1 per saltare a piedi uniti sull'ultimo tappeto alto

60 cm.  poi prosegue verso la/il compagno/a 5 che è in piedi con le

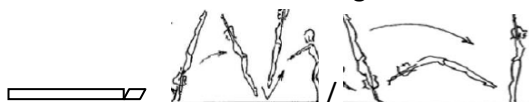
mani sulle ginocchia, gambe leggermente piegate e lo salta appoggiando le mani sulle spalle  .....

dopo aver effettuato il salto si posiziona in piedi con le mani sulle ginocchia a gambe leggermente piegate e

la/il compagno/a 5 salta la/il compagno/a 4  e girando intorno alla boa si porta all'inizio della

panca (lunga 2/ 3 m.) che è posta davanti ad un mini trampolino con dietro tappeti lunghezza 6m e

larghezza 20/40cm per salire ed effettuare una rincorsa + una battuta a piedi pari sul mini trampolino per eseguire una rondata oppure una ribaltata con appoggio delle mani sui tappetoni.....

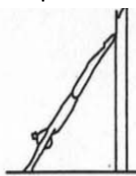


..... all'arrivo dalla rondata e/o ribaltata correre intorno alla boa e

toccare la/ **il compagno/a 6** .... che si siede a terra per eseguire una flessione del busto avanti tenuta 3"




..... successivamente sale in piedi per portarsi vicino ad un materasso alto oppure un muro per

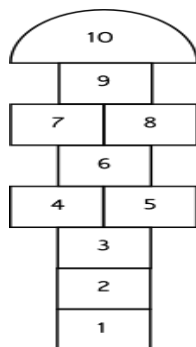



eseguire una verticale a 45° cronometrata 10" .... di seguito scendere dalla verticale e girando


intorno alla boa toccare la/il **compagno/a 7** che  prende la palla dal cesto per eseguire 10 palleggi , con cambio di mano avanzando e retrocedendo di qualche passo... alla fine ripone il pallone nel



cesto e di seguito esegue  dei palleggi a slalom tra i birilli e.. all'arrivo tocca la/il **compagno/a 8** che si porta



davanti alla campana per giocare: **il/la ginna**  sta entra nel sacco di juta **lancia il sasso in una casella della campana e lo raggiunge saltellando a piedi uniti nelle caselle, però bisogna fare attenzione che non tocchi le linee delle caselle. Deve raccogliere il sasso, senza mai perdere l'equilibrio. Quando raggiunge la cima della campana, si gira e si ritorna al punto di partenza.** Se nel percorrere il tracciato il/la ginnasta pesta una linea, non visita la casella dovuta o perde l'equilibrio, torna indietro e riparte da capo con il lancio del tappo. Dopo aver completato con successo il percorso di andata e ritorno, il ginnasta lancia il suo tappo nella casella numero due ed esegue un salto in lungo per andare di corsa a percorrere nel minor tempo possibile, tenendo in bocca un cucchiaino che contiene una pallina da pingpong

l'ultima parte del percorso  fino a suonare la campana dell'arrivo. ....

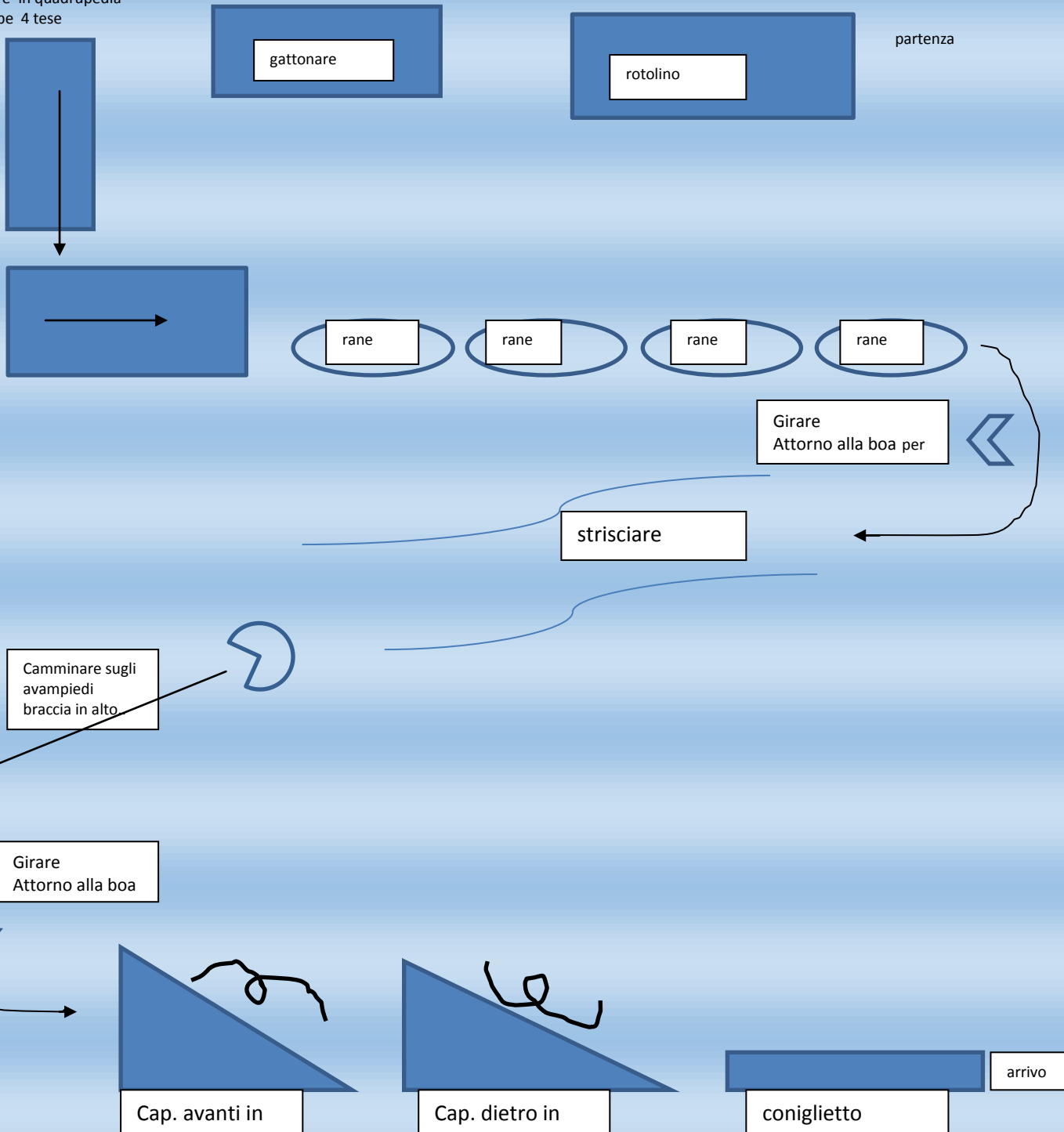


Ogni volta che la pallina cade per terra, è necessario riprendere da capo il percorso della campana.

**PERCORSO → SCUOLA INFANZIA (3-5 ANNI)**

- ROTOLARE NEL PRIMO TAPPETO
- GATTONARE NEL SECONDO TAPPETO
- CAMMINARE IN QUADRUPEDIA A GAMBE TESE NEI TAPPETI AD ELLE
- SALTARE NEI CERCHI COME UNA RANA POI GIRARE INTORNO ALLA BOA
- STRISCIARE COME UN SERPENTE TRA LE FUNICELLE
- CONTINUARE A CAMMINARE SUGLI AVAMPIEDI CON BRACCIA IN ALTO POI GIRARE INTORNO ALLA BOA, ARRIVARE AL TAPPETO IN DISCESA E
- FARE UNA CAPOVOLTA AVANTI
- FARE UNA CAPOVOLTA DIETRO
- FARE IL CONIGLIETTO NELL'ULTIMO TAPPETO

Saltellare in quadrupedia a gambe 4 tese









## PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER GAF 2018

Nell'intento di offrire alle Società UISP di Ginnastica Artistica Femminile un programma per i corsi base, il gruppo di lavoro UISP GAF propone a titolo sperimentale il **GLITTER ARCOBALENO GAF**. Il programma è stato pensato per dare maggior visibilità a tutti quei ragazzi che si dilettano nelle nostre palestre e stimolarli ad avvicinarsi sempre di più al mondo della ginnastica. Vuole essere una vetrina solo per loro, dove voglia di mettersi in gioco e aggregazione li facciano sentire i veri protagonisti.

Questo programma è diviso per categorie in base all'età e prevede una Rassegna con esecuzione di esercizi individuali oppure in coppia al **suolo, alla trave ed al mini trampolino**. La squadra deve essere formata da minimo 2 ad un max di 4 ginnaste.

Gli esercizi a trave e corpo libero devono contenere un minimo di coreografia.

Corpo Libero - Esercizio con o senza accompagnamento musicale della durata max di 1'. Nel caso di lavoro a coppie la musica del corpo libero deve essere uguale.

Trave eseguire 1 o 2 percorsi - durata max esercizio 50".

**Il valore dei salti a trampolino è di p. 7,00. E' richiesta l'esecuzione di 2 salti scelti uno per ogni riga colorata. Vale il salto migliore.**

**Il valore degli esercizi completi a trave e corpo libero (cioè contenenti 1 elemento preso da ogni riga colorata ) è di punti 7,00.**

**Ogni riga mancante meno p. 1,00.**

**L'esecuzione parte da p. 10,00 meno le penalità di esecuzione**

**Esempio: la ginnasta esegue tutte le righe colorate e quindi il suo esercizio parte da p. 7,00. Le penalità assegnate dalla giuria sono p. 1,50 ....quindi da p. 10,00 si tolgono p. 1,50 e restano p. 8,50 che sommati al valore di partenza p. 7,00 formulano il voto finale p. 15,50.**

Classifiche:

Classifica per categorie di età individuale e di squadra. La classifica di squadra può essere under 8, allieve , junior, senior, mista per età.

**La classifica finale viene divisa in 3 parti : glitter oro, glitter argento, glitter bronzo.**

Per la classifica della Rassegna di squadra verranno presi in considerazione i migliori 5 punteggi su 6.

Per la classifica della Rassegna individuale verranno presi in considerazione tutti e 3 i punteggi.

Non è prevista una classifica per i bambini della fascia di età 3/5 anni (percorso) e UNDER 8, poiché tutti saranno vincitori e chiamati a ritirare un premio.

### **PARTECIPAZIONE ALLA RASSEGNA GLITTERARCOBALENO GAF**

Sono ammesse a partecipare alla Rassegna tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso 22 C- 22B , non sono ammesse ginnaste che abbiano preso parte ad attività codificata di qualsiasi tipo.

### **CATEGORIE**

UNDER 8:anni di nascita 2013 – 2012- 2011

ALLIEVE: anni di nascita 2010-2009 - 2008-2007

JUNIOR: anni di nascita -2006-2005

SENIOR: anni di nascita 2004 e precedenti

## PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER GAF

### GRIGLIE TRAVE 2018

Per comporre l'esercizio occorre prendere 1 elemento da ogni riga colorata...

1	Salire liberamente	Salita su un piede	Appoggio delle mani, salita a 2 piedi posizione raccolta	Passaggio frammezzo seduta dorsale	Squadra divaricata non tenuta	
2	Salto pennello	Salto del gatto	Salto Sforbiciato	Salto raccolto	Passo saltellato con gamba avanti 45°flessa oppure tesa	2 salti in estensione scambiati
3	Salire in relevè e mantenere la posizione 2"	½ giro su 2 avampiedi	Posizione in passè riunire in relevè 2"	180° su 2 avampiedi in accosciata	½ giro 180° su 1 gamba	
4	Eeguire 3 passi laterali	Eeguire 3 passi in accosciata	Eeguire 3 passi avanti in relevè	Eeguire 3 piccoli slanci alternati delle gambe avanti		
5	Equilibrio libero su 1 avampiede tenuto 1" dalla presa della posizione	Squadra divaricata o unita tenuta 1" dalla presa della posizione	Orizzontale prona tenuta 1" dalla presa della posizione	Tenuta gamba tesa 90° su un piede tenuta 1" dalla presa della posizione	Equilibrio su 1 piede in passè tenuto 2"	
6	candela gambe flesse 1" dall'arrivo nella posizione	candela gambe tese 1" dall'arrivo nella posizione	Posizione a Contatto della trave			
7	Uscita libera in avanti	Uscita libera laterale	Salto raccolto ginocchia al petto	Salto pennello		



## PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER GAF

### GRIGLIA CORPO LIBERO 2018

Per comporre l'esercizio occorre prendere 1 elemento da ogni riga colorata...

1	2 passi saltellati gb flessa avanti	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Enjambée laterale a 90°	Passo saltellato con gamba tesa avanti	Enjambée apertura min.90° spinta 1 piede		
2	pennello 180°	sisonne	Salto fouettè	Salto divaricato frontale 90°	Salto carpiato divaricato o unito a 90°	Enjambée spinta a 2 piedi (apertura 90°)		
3	½ giro su 2 avampiedi	½ giro in accosciata	180° su 1 avampiede	Sdraiati a terra eseguire ½ giro in atteggiamento				
4	Max chiusura del busto gb unite o divaricate	ponte	candela	Squadra divaricata	divaricata sagittale	divaricata frontale		
5	Coniglietto gambe flesse	verticale scambiando le gambe	verticale di slancio	Verticale	rondata	Rovesciata avanti	Tic tac	Rovesciata indietro
6	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta indietro arrivo in piedi	Capovolta laterale	Ruota	Ruota con 1 mano	ruota saltata o spinta
7	Passè tenuto 2"	Eseguire 3 passi avanti sugli avampiedi	Posizione a Contatto del tappeto	Chassè avanti	Chassè laterale			



## PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER GAF

### GRIGLIA MINI TRAMPOLINO 2018

Per comporre l'esercizio occorre prendere 1 elemento da ogni riga colorata...

	p.7,00	p.7,00	p.7,00	p.7,00	p.7,00
<b>1</b>	<b>Pennello</b>	<b>Salto raccolto</b>	<b>Salto raccolto (ginocchia al petto)</b>	<b>Enjambèè sul posto apertura 60 °</b>	<b>Enjambèè sul posto apertura a 90</b>
<b>2</b>	<b>Salto divaricato min. 90° (anche sagittale)</b>	<b>Salto cosacco</b>	<b>Capovolta senza fase di volo</b>	<b>Con partenza anche da fermo - Coniglietto alla verticale (piego stendo gambe) mani sul tappetone con arrivo supino</b>	<b>Coniglietto alla verticale con piccola repulsione mani sul tappetone con arrivo supino</b>

Questo programma è stato pensato per avvicinare all'Acrobatica in maniera graduale nei corsi base.

L'Acrobatica è una settore della ginnastica che prevede esercizi al Corpo Libero ed al Mini-Trampolino.

- Il programma è aperto a tutti gli atleti tesserato UISP per l'anno in corso. Tesseramento 22B/ 22C .  
-Verranno stilate classifiche distinte per livelli di età.

-Il programma prevede **2 CATEGORIE** di **LIVELLO** in base alla preparazione ed al livello tecnico dell'atleta.

Il/La ginnasta deve presentare 2 SERIE ACROBATICHE, ciascuna composta da 5 elementi al Corpo Libero e 2 SALTI al Mini-Trampolino scelti tra quelli presenti, **OBBLIGATORIAMENTE** l'uno preso dal gruppo del LAVORO AVANTI e l'altro dal gruppo del LAVORO INDIETRO.

Per gli esercizi al suolo non è previsto accompagnamento musicale ma è possibile usare un musica di sottofondo che non incida però sullo svolgimento delle due serie acrobatiche, in quanto spetta al giudice dare il via ad entrambe le serie.

Il/La ginnasta può ripetere il salto presentato al Mini-Trampolino se questo è NULLO.

Sono vietati monili di qualsiasi genere.

**VALORE di PARTENZA dell'ESERCIZIO AL SUOLO:**

Ogni serie o striscia vale **p. 7,50** - Ogni elemento non eseguito o non riconosciuto **p. - 0,50**

**Valore di partenza esercizio composto correttamente da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00**

**VALORE di PARTENZA MINI-TRAMPOLINO:**

Valore del salto dal gruppo LAVORO AVANTI+Valore del salto dal gruppo LAVORO INDIETRO = **VP**

Votazione al Mini-Trampolino = **VP** – **Penalità di esecuzione dei 2 salti.**

Classifica per categorie di età individuale e di squadra. La classifica di squadra può essere under 8, allieve , junior, senior, mista per età.

**La classifica finale viene divisa in 3 parti : glitter oro, glitter argento, glitter bronzo.**

Per la classifica della Rassegna di squadra verranno presi in considerazione i migliori 3 punteggi su 4. (IL CL E' DATO DALLA SOMMA DELLE 2 STRISCE E IL TRAMPOLINO DALLA SOMMA DEL LAVORO AVANTI E QUELLO INDIETRO)

(La squadra deve essere formata da minimo 2 ad un max di 4 ginnaste).

Per la classifica della Rassegna individuale verranno presi in considerazione tutti e 2 i punteggi.

**PARTECIPAZIONE ALLA RASSEGNA GLITTER ARCOBALENO ACROBATICA**

Sono ammesse a partecipare alla Rassegna tutte le ginnaste in regola con il tesseramento UISP per l'anno in corso 22 C- 22B , non sono ammesse ginnaste che abbiano preso parte ad attività codificata di qualsiasi tipo.

#### **CATEGORIE**

UNDER 8: anni di nascita 2014-2013 – 2012- 2011-2010(se nn hanno compiuto gli 8 anni al momento della gara)

ALLIEVE: anni di nascita 2010(devono avere 8 anni compiuti al momento della gara) - 2009-2008-2007

JUNIOR: anni di nascita 2006-2005

SENIOR: anni di nascita 2004 e precedenti

**MINITRAMPOLINO**

**LAVORO AVANTI**

**PRIMO LIVELLO**

1. Salto in alto a corpo teso (pennello)	VP	9,00	
2. Salto in alto raccolto	VP	9,00	
3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	VP	9,00	
4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°	VP	9,50	
5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°	VP	9,50	
6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire	VP	9,50	
7. Da fermi eseguire un pennello + pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone	VP	10,00	
8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)	VP		10,00

**LAVORO AVANTI**

**SECONDO LIVELLO**

1. Salto in alto a corpo teso (pennello)	VP	8,00	
2. Salto in alto raccolto	VP	8,00	
3. Capovolta avanti saltata con arrivo in piedi	VP	8,00	
4. Salto in alto a corpo teso con giro di 90°/ 180°	VP	8,50	
5. Salto in alto a corpo teso con giro di 270°/ 360°	VP	8,50	
6. Da fermi eseguire 3 pennelli al quarto uscire	VP	8,50	
7. Da fermi eseguire un pennello,+ pennello con ½ giro + pennello + pennello con ½ giro + pennello per uscire sul tappetone	VP	9,00	
8. Verticale con arrivo disteso (battuta sul trampolino e posa delle mani sul tappetone)	VP		9,00



**LAVORO INDIETRO**

**PRIMO LIVELLO**

Porsi sul trampolino, dorso al tappetone effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

1. Salto a corpo teso indietro ( pennello )	VP	9,00
2. Pennello con ½ giro	VP	9,00
3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti	VP	9,50
4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	VP	9,50
5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire	VP	9,50
6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone	VP	10,00
7. Con o senza rincorsa eseguire ruota con arrivo costale	VP	10,00
8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro	VP	10,00

**SECONDO LIVELLO**

Porsi sul trampolino, effettuare un rimbalzo, ed eseguire:

1. Salto a corpo teso indietro ( pennello )	VP	8,00
2. Pennello con ½ giro	VP	8,00
3. Pennello (arrivo sul tappetone) + ½ giro e capovolta avanti	VP	8,50
4. Raccolto con ½ giro (arrivo sul tappetone) e capovolta avanti	VP	8,50
5. Da fermi eseguire 2 pennelli al terzo eseguire ½ giro + pennello per uscire	VP	8,50
6. Da fermi mani sulla panca eseguire una verticale con discesa a piedi uniti sul trampolino di seguito pennello e arrivo sul tappetone	VP	9,00
7. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo costale	VP	9,00
8. Con o senza rincorsa eseguire ruota arrivo con ¼ di giro	VP	9,00

## STRISCIA PRIMO LIVELLO

### Per comporre 1 serie o striscia acrobatica al suolo

Ogni ginnasta dovrà eseguire 2 serie e partire al cenno del giudice (che verrà dato all'inizio di ogni striscia). Ogni serie è costituita da 5 elementi da eseguirsi in successione e DEVONO essere combinati in modo scorrevole. **3 elementi** (per ogni serie) dovranno essere collegati direttamente, gli altri **2 elementi** potranno essere eseguiti anche in modo indiretto, cioè con

l'aggiunta di passi o collegamenti di danza fra l'uno e l'altro senza incorrere in nessuna penalità. Un elemento ripetuto non sarà penalizzato, così come una breve rincorsa, o passi di danza differenti, purchè ripetuti una volta soltanto ed i collegamenti diversificati tra loro:

### Primo livello

1. CAPOVOLTA AVANTI	2. CAPOVOLTA INDIETRO	3. CAPOVOLTA SALTATA Con PICCOLA fase di volo	4. CAPOVOLTA LATER. Partenza/arrivo ginocchio	5. ROTOLINO LATERALE Partenza e arrivo supino
6. VERTICALE SULLA TESTA (2") Gambe libere	7. STACCATA (2") ANCHE CON l'appoggio delle mani	8. RUOTA	9. CANDELA (2")	10. SALTO ARTISTICO con 180°/360° GATTO, PENNELLO, SFORBICIATO, RACCOLTO,
11. PONTE (2") Da terra	12. MEZZO GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (posizione segnata)	14. VERTICALE SCAMBIATA	15. CAPOVOLTA INDIETRO con arrivo a gambe tese (divaricate oppure unite)

Ogni serie parte da p. 7,50 Ogni elemento non eseguito p. 0,50  
Valore di partenza esercizio composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00

gli elementi della stessa casella con posizioni differenti del corpo sono come da cdp da considerarsi differenti, ossia si possono utilizzare più elementi della stessa cella.

1. CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO	2. ROVESCIA TAC AVANTI/INDIETRO/TIC-	3. CAPOVOLTA SALTATA con EVIDENTE fase di volo	4. SISSONE UNITO/SISSONE CON ARRIVO IN ARABESQUE	5. RONDATA
6. VERTICALE UNITA Gambe libere	7. STACCATA (2'') Senza l'appoggio delle mani	8. RUOTA/RUOTA CON UNA MANO/RUOTA SPINTA/RUOTA SALTATA	9. CANDELA (2'') E SALIRE IN PIEDI SENZA L'APPOGGIO DELLE MANI	10. SALTO ARTISTICO: GATTO, SFORBICIATO, PENNELLO, RACCOLTO, PENNELLO 180°/360°/ENJAMBE'
11. PONTE (2'') Da terra o da in piedi	12. GIRO IN PASSE' 360°	13. SQUADRA A GAMBE DIVARICATE o UNITE (posizione segnata)	14. VERTICALE + CAPOVOLTA	15. CAPOVOLTA INDIETRO A BRACCIA TESE

Ogni serie parte da p. 7,50 Ogni elemento non eseguito p. 0,50 Valore di partenza esercizio composto da 2 serie (p. 7,50 x 2) = punti 15,00

## PICCOLI OSCAR

**NON E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICHI**

**PICCOLI OSCAR**

musica 0'45"/1'30"





**2012/2011/2010**

**U.I.S.P. 1,50**





	BD	GC	S	R	AD
<p>esercizio COMBINATO</p> <p><b>CORPO LIBERO</b></p> <p><b>attrezzo libero</b></p>	<p>n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 4 per gli elementi imposti con l'attrezzo</p> <p>Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi</p>	<p>minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a CORPO LIBERO</p> <p>minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo</p>	<p>minimo 1 serie (bastano 4 secondi)</p> <p>valore ogni serie 0,30</p>	<p>non sono ammessi</p>	<p>0,30/0,40</p> <p>Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà</p>

elementi imposti con la





### FUNE

	PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - ROTAZINI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo della fune per ciascuna mano coordinata a difficoltà corporea
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (échappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spiral) coordinato a difficoltà corporea





elementi imposti con il **CERCHIO**

	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea

elementi imposti con la **PALLA**





	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)

elementi imposti con la **CLAVETTE**

	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea
	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà

elementi imposti con la

## NASTRO

	PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea
	SPIRALI coordinate a difficoltà corporea
	SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea
	ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0,05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10
- 0.30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.20





## MINI 1a





**PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo**





**LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE**

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICHI**

**E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE**

MINI 1a ESORDIENTI		musica 0'45"/1'15"		2010/2009/2008				U.I.S.P. 1,50	
		BD	E.I.	GC	S	R	AD		
esercizio COMBINATO	CORPO LIBERO	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 4 per gli elementi imposti con la PALLA  Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	 PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGIO minimo 3 piccoli sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con la PALLA	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)  valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	<b>0,20/0,30/0,40</b>  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà		
	PALLA		 ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea						
			 RIPRESA della palla ad una mano (anche da piccolo e/o medio lancio) coordinata a difficoltà corporea						
			 FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)						

MINI 1a ALLIEVE		musica 0'45"/1'15"		2007/2006				U.I.S.P. 1,50	
		BD	E.I.	GC	S	R	AD		
esercizio COMBINATO	PALLA	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per la PALLA e n. 4 per gli elementi imposti con il CERCHIO  Al massimo n. 1 difficoltà da 0,20 (di base)  Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	 PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)  valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	<b>0,20/0,30/0,40</b>  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà		
			 ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea						
			 GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea						
	CERCHIO		 ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea						





MINI 1a JUNIOR		musica 0'45"/1'15"		2005/2004/2003				U.I.S.P. 2,00	
		BD	E.I.	GC	S	R	AD		
esercizio COMBINATO	FUNE	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per la FUNE e n. 4 per gli elementi imposti con le CERCHIO  Al massimo n. 2 difficoltà da 0,20 (di base)  Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	 PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)  valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	<b>0,20/0,30/0,40</b>  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà		
			 ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea						
			 GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea						
	CERCHIO		 ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea						

**MINI 1a SENIOR**

musica 0'45"/1'15"

**2002 e precedenti**

**U.I.S.P. 2,00**

		BD	E.I.	GC	S	R	AD
esercizio COMBINATO	PALLA	n. 6 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per la PALLA e n. 4 per gli elementi imposti con le CLAVETTE	 MOULINETS delle clavette (alimento 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)  valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40  Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti delle difficoltà
			 MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea				
	CLAVETTE	Al massimo n. 3 difficoltà da 0,20 (di base)	 PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - non cascata)				
		Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi	 PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà corporea				

Il valore di tali elementi sarà così attribuito:

- 0,10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0,05
- 0,20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0,10
- 0,30 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0,20



legenda

**BD** = difficoltà corporee

**GC** = gruppi corporei

**ED** = difficoltà di scambio

**S** = combinazione passi di danza

**R** = elementi dinamici con rotazione

**C** = collaborazioni

**Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO SOLO QUELLO CHE VUOI CHE IL GIUDICE TI GIUDICI**

### COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

2012/2011/2010

musica da 1'15" a 1'30"

**punti 2,00**

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>
<b>BD</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>C</b>	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

### MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve

2010/2009/2008/2007/2006

musica da 45" a 1'30"

**punti 1,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

### MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior

2005 e precedenti

musica da 45" a 1'30"

**punti 2,50**

minimo 3 - max 6 ginnaste

	<i>corpo libero</i>	<i>corpo libero</i>
<b>BD</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>C</b>	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

**MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve**  
**2010/2009/2008/2007/2006**  
 musica da 45" a 1'30"  
**punti 1,50**

**MINI PRIMA COPPIA junior/senior**  
**2005 e precedenti**  
 musica da 45" a 1'30"  
**punti 2,00**

	<b>2 cerchi</b>	<b>1 cerchio + 1 palla</b>
<b>BD</b>	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)	numero illimitato di difficoltà da 0,05/0,10/0,20
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 2 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 3 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 3 COLLABORAZIONI

**MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve**  
**2010/2009/2008/2007/2006**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 2,00**

**MINI PRIMA SQUADRA junior/senior**  
**2005 e precedenti**  
 musica da 1'30" a 2'00"  
**punti 2,50**

	<b>3 - 6 palle</b>	<b>3 - 6 cerchi</b>
<b>BD</b>	numero illimitato difficoltà da 0,05 e 0,10 max	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20
<b>GC</b>	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
<b>ED</b>	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
<b>S</b>	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
<b>R</b>	non sono contemplati	non sono contemplati
<b>C</b>	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 minimo 4 COLLABORAZIONI

## TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

### 6.3. Tavole delle Collaborazioni

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
C			<b>Senza lancio dell'attrezzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>passaggio di ginnaste o attrezzi sopra, sotto o attraverso i movimenti degli attrezzi o delle compagne</li> </ul>
			<b>Con lancio o trasmissioni di uno o più attrezzi</b>
	CC		<ul style="list-style-type: none"> <li>lancio: piccolo, medio o grande di uno o più attrezzi</li> <li>trasmissione: passaggio dell'attrezzo fra le ginnaste con tecniche differenti: rotolamenti, rotolamenti al suolo, palleggi, scivolamenti, ecc.</li> </ul>
			<b>Con medio o grande lancio o ripresa da medio o grande lancio di due o più attrezzi simultaneamente da una stessa ginnasta</b>
		C ↗	<b>Lancio</b> <b>Nota:</b> devono essere lanciate minimo 3 clavette o 1 (o 2) clavette + un altro attrezzo
		C ↓↓	<b>Ripresa</b> <b>Nota:</b> non valido quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("serrata")

### 6.4. Tavola delle Collaborazioni con rotazione del corpo

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 ginn.			<b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)</li> </ul>
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		<b>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso</li> <li>un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne</li> <li>il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)</li> </ul>
			CRRR	<b>Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (<b>l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso</b>) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.</li> </ul>