

TROFEO
EMILIA
ROMAGNA
2018/2019



- Emilia Romagna -

Il Trofeo Emilia Romagna è una gara del settore promozionale GAF Regione Emilia Romagna, alla quale possono partecipare tutte le ginnaste in regola con il tesseramento 22C e il certificato medico di base.

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 (alieve-Junior-Senior-Over)

NOTA ATTREZZI TROFEO EMILIA ROMAGNA

MINITRAMPOLINO

Altezza tappetoni: da **minimo** cm 40 a **max 50 cm**.

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, in base alle categorie come da programma**

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

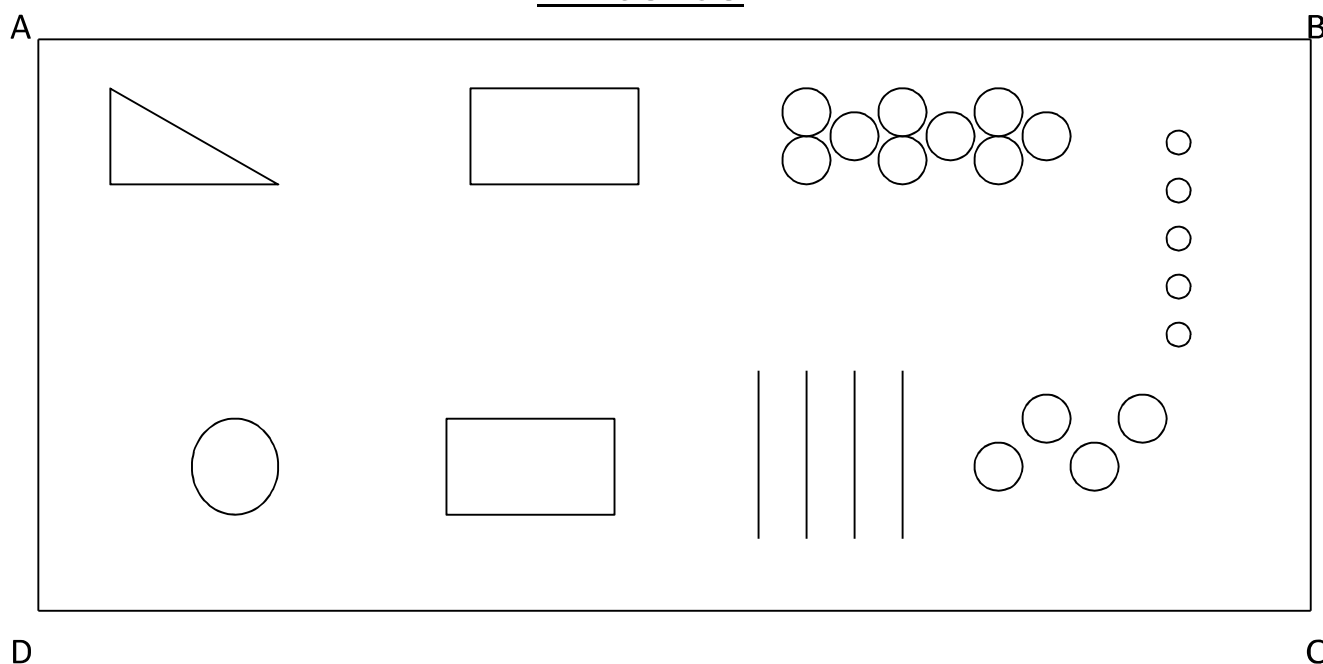
TABELLA FASCE DI ETA' PER SUPER PRIMA CATEGORIA			
Anno Sportivo 2018 - 2019			
Anno di nascita	2015	2014	2013

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 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 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

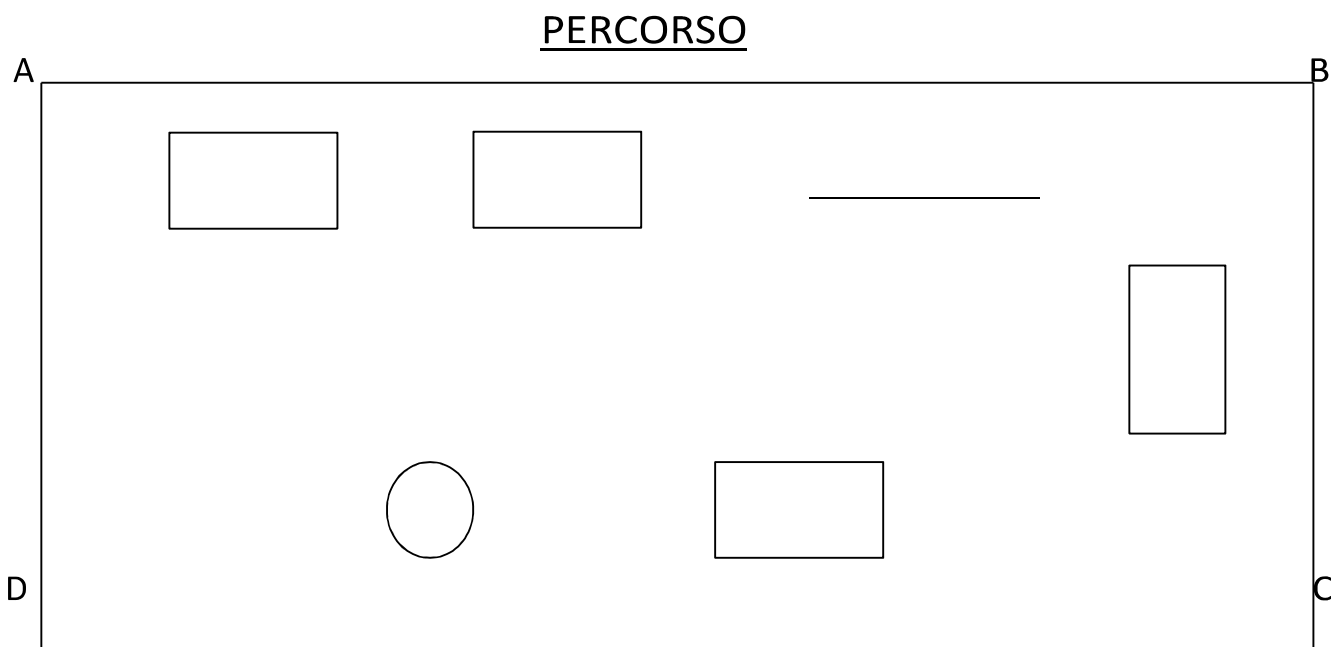
CATEGORIA PRIMA FACILITATA

TABELLA FASCE DI ETA' PER SUPER PRIMA CATEGORIA			
Anno Sportivo 2018 - 2019			
Anno di nascita	2012	2011	2010

Questo programma ideato per ginnaste e ginnasti di 1[^], 2[^] e 3[^] 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, arrivo libero,
- 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
- Capovolta avanti

TRAVE

Trave bassa: altezza 50 cm

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

- Entrata libera
- 2 slanci avanti
- 4 passi sulle punte
- Eseguire un passè tenuto 3" (non sull'avampiede)
- Camminare fino a fine trave
- 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	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 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 (esercizio completo) è di 15.50 (15.00+0.50 di credito per esercizio completo). Per questi 3 attrezzi le esigenze richieste sono 5. Ogni esigenza ha valore di 0.50.

Ogni esercizio che non risulti completo nel numero delle esigenze richieste incorre nella penalità di 1 punto (0.50 nella perdita dell'EGE + 0.50 la perdita del credito previsto per l'esercizio completo)

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 o dall'assablè

E' necessario eseguire un salto acrobatico (A) e un salto ginnico (G)

PT	3.50	4.00	4.50	5.00	5.50
A	tuffo capovolta arrivo in piedi (nella fase di volo il corpo deve essere teso)	verticale e arrivo supina	verticale con repulsione	ruota	rondata
G	pennello 180	carpiato	cosacco	enjambee (90)	pennello 360

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	5.50
	tuffo capovolta arrivo in piedi (nella fase di volo il corpo deve essere teso)	verticale arrivo supina	verticale con repulsione	ruota	rondata

Media dei due salti

PARALLELE

Per le ginnaste allieve e 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:

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 (almeno all'altezza dello staggio)

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 la pedana 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: 2 salti ginnici, eseguiti sopra la trave in serie o separati scelti tra:

salto pennello	salto del gatto	salto raccolto
cosacco spinta a uno o a due piedi	enjambèe (apertura 90)	sissonne (apertura 90)

4. EGE: mezzo giro su 2 avampiedi a gambe tese o piegate
5. 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	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: Elemento acrobatico
4. EGE: elemento acrobatico
5. EGE: elemento acrobatico

capovolta avanti	capovolta indietro	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 o dall'assablè

E' necessario eseguire un salto acrobatico (A) e un salto ginnico (G)

PT	3.50	4.00	4.50	5.00	5.50
A	verticale con repulsione	ruota	rondata	ribalatata	salto avanti
G	raccolto 180	cosacco	enjambee (apertura 90)	pennello 360	carpiato 180

Media dei due salti

VOLTEGGIO

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

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

PT	4.00	4.50	5.00	5.50
	verticale con repulsione	ruota	rondata	ribaltata

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:

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 (almeno all'altezza dello staggio)

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 indietro con gambe in apertura sagittale
--------------------------	---	---

5. EGE uscita a scelta tra:

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

TRAVE

Trave altezza : 50 cm. È possibile utilizzare la pedana 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	candela	Orizzontale pronta
Tenuta avanti o laterale minimo a 90°	Squadra a gambe divaricate	

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

salto pennello	salto del gatto	salto raccolto
cosacco spinta a uno o a due piedi	sforbiciata	Sissone o enjambèe (apertura 90)

4. EGE: mezzo giro su un avampiede

5 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: 3 elementi presi dalla seguente tabella di cui 2 in serie e uno libero

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: Elemento acrobatico
4. EGE: elemento acrobatico
5. EGE: elemento acrobatico

Gli elementi richiesti devo essere tutti differenti

Rovesciata avanti	capovolta indietro gambe tese unite	verticale capovolta	Rovesciata indietro
ruota	rondata	Tic-tac	Ruota a una mano

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 o dall'assablè

E' necessario eseguire un salto acrobatico (A) e un salto ginnico (G)

PT	3.50	4.00	4.50	5.00	5.50
A	ribaltata	salto avanti	rondata+ flick*	salto avanti carpiato	salto avanti teso
G	pennello 360°	enjambee apertura 135	carpiato 180	cosacco 180°	enjambee 180°

*eseguito solo con l'utilizzo della panca

Media dei due salti

VOLTEGGIO

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

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

PT	4.00	4.50	5.00	5.50
	rondata	ribaltata	Salto avanti	Rondata arrivo sulla pedana+ pennello arrivo sul tappeto

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 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 : 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 indietro con gambe in apertura sagittale
-----------------------------	--	--

5. EGE uscita a scelta tra:

fioretto con mezzo giro	Fioretto
-------------------------	----------

TRAVERE

Trave altezza : 50 cm. È possibile utilizzare la pedana in entrata.

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

1. 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°	Squadra a gambe divaricate

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

salto pennello+ salto raccolto (vale come un ginnico)	Salto del gatto 180	Salto del gatto+ salto pennello (vale come un ginnico)
cosacco spinta a uno o a due piedi	sforbiciata	Sissone o enjambèe (apertura 135)

3. EGE: mezzo giro su un avampiede
4. Un elemento acrobatico da eseguire sopra la trave a scelta tra

Ruota	Verticale
Ponte (partenza e arrivo liberi)	
Capovolta indietro	Capovolta avanti

5. EGE: uscita a scelta tra:

rondata	ribaltata
---------	-----------

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 presi dalla seguente tabella di cui 2 in serie e uno libero

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

3. EGE: Elemento acrobatico
4. EGE: elemento acrobatico
5. EGE: elemento acrobatico

Gli elementi richiesti devono essere tutti differenti

Rovesciata avanti	verticale capovolta	Rovesciata indietro	ruota spinta
Verticale 180°	Ribaltata a 1 o a 2	Tic-tac	rondata

QUARTA CATEGORIA

MINITRAMPOLINO

Altezza trampolino e tappeti: 40 cm

E' possibile eseguire il salto con rincorsa con o senza panchina o dall'assablè

E' necessario eseguire un salto acrobatico (A) e un salto ginnico (G)

PT	3.50	4.00	4.50	5.00	5.50
A	Salto avanti	Rondata arrivo sul mtr+ flick indietro*	Rondata arrivo sul mtr+ salto indietro*	Salto teso avanti	Rondata arrivo sul mtr+ salto teso indietro
G	Enjambèe (135)	enjambèe (180)	Enjambeè 180	Cosacco 360	Carpiato 360

*esecuzione del salto con l'utilizzo della panca

Media dei due salti

VOLTEGGIO

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

Due salti uguali o differenti a scelta tra:

PT	4.00	4.50	5.00	5.50
	Ribaltata	Salto avanti	Rondata arrivo sulla pedana+ salto pennello	Rondata arrivo suola pedana + flick indietro

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 con spinta a piedi uniti	kippe
Capovolta indietro di forza	

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

3. EGE : 2 elementi a scelta tra:

giro addominale indietro	giro avanti con gambe in apertura sagittale	giro indietro con gambe in apertura sagittale
kippe allo staggio superiore	mezza volta	capovolta indietro per raggiungere lo staggio superiore

4. EGE: passaggio allo staggio superiore

5. EGE uscita a scelta tra:

fioretto con mezzo giro	Fioretto
-------------------------	----------

TRAVERE

Trave altezza : 50 cm. È possibile utilizzare la pedana in entrata.

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

1. Entrata a scelta tra :

framezzo	Capovolta avanti
----------	------------------

Dalla rincorsa in punta alla trave entrata con arrivo in arabesque	Squadra a gambe divaricate
--	----------------------------

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 o separati scelti tra:

enjambèe + salto pennello (vale come un ginnico)	Salto del gatto 180°	Salto del gatto+ salto pennello (vale come un ginnico)
cosacco spinta a uno o a due piedi	sforbiciata	Enjambeè apertura 135°

4. EGE: mezzo giro su un avampiede

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

Ruota	Verticale	Rovesciata indietro
Capovolta indietro	Capovolta avanti+ salto pennello (vale come un acrobatico)	

6. EGE: uscita a scelta tra:

rondata	ribaltata
---------	-----------

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 d in piedi	spaccata sagittale o frontale
--	-------------------------------	-------------------------------

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

Salto pennello 360°	salto raccolto	salto del gatto 360°	salto del gatto con 180°
Pivot 360°	sforbiciata	salto cosacco spinta libera	sissonne o enjambèe apertura 135

3. EGE: Elemento acrobatico

4. EGE: elemento acrobatico

5. EGE: elemento acrobatico

Gli elementi richiesti devono essere tutti differenti

Rovesciata avanti + ruota	Rondata+ flick indietro	Rovesciata indietro	Rovesciata indietro+ flick
Verticale 180	Ribaltata a 1 o a 2	Rondata+ salto indietro	rondata