

Programma Manifestazione gruppi base GAF Lombardia 2015-2016

Aggiornato 21 ottobre 2015

TABELLA ETA'

Cucciolo 2012-2011-2010

Cucciolo preagonista 2010-2009-2008 (L2-L3)

Allieve 2008-2007-2006

Junior 2005-2004-2003

Senior 2002 e precedenti

N.B. le ginnaste del 2008 per essere allieve devono aver compiuto gli 8 anni al momento della manifestazione, se li compiono tra una manifestazione e l'altra e ne hanno già svolta 1 rimangono cucciolo

PROGRAMMA

Suddiviso in 3 livelli.

Nei primi 2 livelli si può portare da un min di 2 ad un max di 3 attrezzi.

La classifica verrà stilata prendendo in considerazione i due migliori punteggi.

Nel terzo livello si potrà portare solo 2 attrezzi e la classifica verrà fatta su di essi.

N.B. le ginnaste cucciolo preagonistiche potranno accedere a questa manifestazione partecipando dal secondo livello in su con una classifica a parte.

PRIMO LIVELLO

CORPO LIBERO

Sequenza di elementi con collegamenti coreografici, con o senza utilizzo della base musicale max 45”.

Composta da:

- 3 elementi acrobatici
- 3 ginnici
- 1 misto

presi dalla tabella sottostante

N.B.

Cucciolo 11-10 (se non in grado di fare il programma normale)

2 elementi acrobatici-1 ginnico-1Misto

acrobatici	ginnici	misti
Rotolamento laterale(in posizione raccolta) Capovolta avanti arrivo sedute Capovolta avanti arrivo in piedi Capovolta indietro arrivo in ginocchio Capovolta indietro arrivo in piedi Capovolta laterale Ruota Ponte dall'alto Ponte libero + rovesciamento Verticale libera	Pennello Pennello 180° Flesso Gatto sforbiciata	Verticale 3 appoggi Ponte Staccate Candela Passè in posè

TRAVE

esercizio obbligatorio

- Salita
- 3 passi in relevè
- pennello
- 3 passi in accosciata
- posizione dello scorpione (cavalcioni della trave)
- 3 passi in posè
- 2' in passè
- uscita libera

Salita-5 passi in posè-5 spostamenti a gattoni-mi alzo uscita

VOLTEGGIO (altezza tappetoni 40 cm) o TRAMPOLINO (con rincorsa su panche)

Due salti vale il migliore.

- **Rincorsa 3 rimbalzi sulla pedana o da fermi 3 rimbalzi sul trampolino....**
- Pennello
- Capovolta senza risalita 4,00
- Capovolta 4,50
- Capovolta saltata 5,00

SECONDO LIVELLO

CORPO LIBERO

Sequenza di elementi con collegamenti coreografici, con o senza utilizzo della base musicale max 45".

Composta da:

- 3 elementi acrobatici
- 2 ginnici in serie
- 1 salto di grande ampiezza

presi dalla tabella sottostante

acrobatici	ginnici
Capovolta avanti arrivo in piedi Capovolta indietro arrivo in piedi Ruota Ruota 1 mano Ruota spinta Ponte dall'alto+ rovesciamento Rovesciata indietro Verticale capovolta Verticale ponte con risalita Rovesciata avanti rondata	Pennello 180° Flesso Gatto sforbiciata cosacco enjambè minimo 45° sisonne minimo 45°

TRAVE

un percorso in cui ci devono essere le seguenti esigenze:

- 1 contatto
- 2 salti ginnici (da mini cdp gaf UISP)
- 1 mezzo giro su 2 piedi in relevè in piedi
- uscita ruota o pennello 180°

VOLTEGGIO (altezza tappetoni 40 cm) O TRAMPOLINO (con rincorsa su panche)

Due salti vale il migliore.

- Capovolta saltata valore 4,50
- Verticale senza repulsione valore 5,00
- Ruota valore 5,00

TERZO LIVELLO

CORPO LIBERO

Sequenza di elementi con collegamenti coreografici, con o senza utilizzo della base musicale max 45".

Composta da:

- serie ginnica
- serie acrobatica capovolta avanti + ruota
- ½ giro in relevè
- 1 elemento acrobatico singolo tra: verticale capovolta, rovesciata indietro, rovesciata avanti, rodata
- salto di grande ampiezza 90°

TRAVE

2 percorsi in cui ci devono essere le seguenti esigenze:

- contatto
- salto di grande ampiezza 90°
- 2 salti ginnici
- uscita ruota

VOLTEGGIO (altezza tappetoni 40 cm)

Due salti anche uguali vale il migliore:

- verticale senza repulsione 4,50
- Verticale con repulsione 5,00
- Ruota valore 5,00

TRAMPOLINO (con riconsra su panche)

Due salti diversi vale il migliore:

- verticale senza repulsione 4,50
- Ruota 4,50
- Rondata 5,00
- ribaltata 5,00
- salto avanti raccolto 5,00