

Categoria 1°- 2°- 3°

Duo femminile; maschile; misto; trio Femminile

ESIGENZE SPECIFICHE: 3 elementi collettivi Statici tenuti 3" (vietate le transizioni per 1°,2°3°cat.) Si può utilizzare anche la stessa categoria delle piramidi (trio).

3 elementi collettivi Dinamici (vietati i link per 1°,2°3°cat.)

E' vietato collegare (unire) elementi collettivi tra di loro.

4 Individuali: (di cui almeno)

- 1 elemento di scioltezza o flessibilità
- 1 elemento di Equilibrio tenuto 2"
- 1 elemento acrobatico

N.B. i salti ginnici e le piroette non assolvono nessuna esigenza specifica ma sono elementi che possono essere usati come collegamento coreografico.

L'Esercizio per la 1°,2° e 3° cat. è **COMBINATO** e con durata massima di **2'30"**.

Per la costruzione dell'esercizio in 1° e 2° categoria utilizzare le griglie.

Per la costruzione dell'esercizio in 3° categoria utilizzare **ESCLUSIVAMENTE** il mini codice.

TRIO



Per la 1^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia.

Per la 2^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia (è possibile ma non obbligatorio inserire elementi "free" scelti dal Mini-Codice, valore 4 statico, valore 2 dinamico.

Per la 3^ cat. Statici valore massimo 6 p.ti (Base/i + Top) dal Mini-Codice.
Dinamici valore massimo 3 p.ti dal Mini-Codice.

DUO



Per la 1^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia.

Per la 2^ cat. elementi selezionati esclusivamente dalla griglia (è possibile ma non obbligatorio inserire elementi "free" scelti dal Mini-Codice, valore 3 statico, valore 3 dinamico.

Per la 3^ cat. Statici valore massimo 4 p.ti (Base/i + Top) dal Mini-Codice.
Dinamici valore massimo 4 p.ti dal Mini-Codice.

Valore di Partenza

Nelle griglie di **1° categoria** ad ogni casella viene attribuito il valore di 1 punto (escluse le caselle indicate con la freccia  che valgono 0,50).

Valore Max 1° categoria punti 10 (scegliendo esclusivamente caselle da 1 punto)

Nelle griglie di **2° categoria** ad ogni casella viene attribuito il valore di 1 punto (escluse le caselle indicate con la freccia  che valgono 0,50).

E' possibile, ma non obbligatorio, inserire un elemento collettivo statico e un elemento collettivo dinamico nella casella denominata **"free"** delle griglie: tale elemento deve essere scelto esclusivamente dal mini codice tra gli elementi del valore indicato nelle esigenze specifiche (es: trio 2 categoria posso inserire nella casella free solo un elemento dinamico di valore 2)

Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus sarà attribuito per la casella free dell'elemento acrobatico.

Es: 2 statici da 1 punto + 1 statico "free" (1punto + 0,20 bonus)

2 dinamici da 1 punto + 1 dinamico "free" (1 punto + 0,20 bonus)

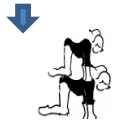






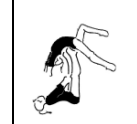
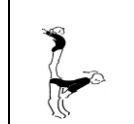
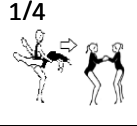

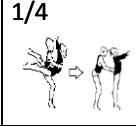


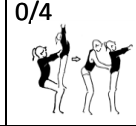
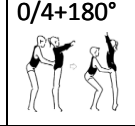
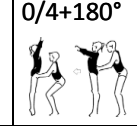
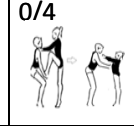


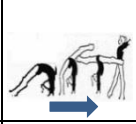
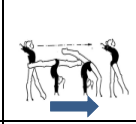
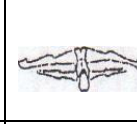




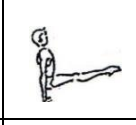






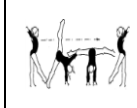

4 elementi individuali da 1 punto

Valore max di partenza: punti 10,40


Nella **3 categoria** per ogni elemento collettivo del valore massimo previsto dalle esigenze specifiche verrà attribuito 1 punto (per elementi collettivi di valore inferiore al previsto verrà attribuito 0,50). Ogni elemento individuale 1 punto.

Valore massimo di partenza: punti 10 (scegliendo tutti elementi da 1 punto).

DUO 1° Categoria (musica max 2'30")

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|--|---|---|---|--|
| Statico 3" |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dinamico | 1/4  |  | 1/4  |  | 0/4  | 0/4  | 0/4+180°  | 0/4+180°  | 0/4  |
| Flessibilità |  |  |  |  |  |  | | | |
| Equilibrio 2" |  |  |  |  |  |  | | | |
| Acrobatico |  |  |  |  |  |  | | | |

ESIGENZE







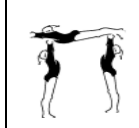
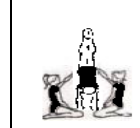



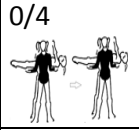
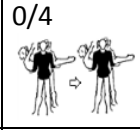
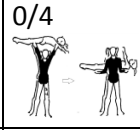
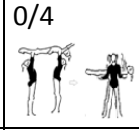
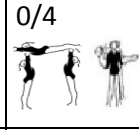
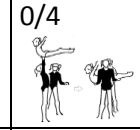
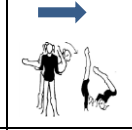

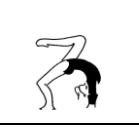
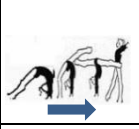
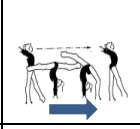
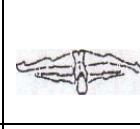
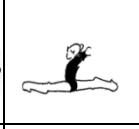












- **Statico** = scegliere 3 caselle
- **Dinamico** = scegliere 3 caselle
- **Elementi** = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- **Musica** = durata massima 2'30
- **Ogni casella vale 1 punto** (le caselle indicate dalla freccia -  - valgono 0,50)
- **Valore di partenza= punti 10** (utilizzando le caselle da 1 punto).

Carta gara


Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

TRIO 1° Categoria (musica max 2'30")

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
| Statico 3" |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dinamico | 0/4  | 0/4  | 0/4  | 0/4  | 0/4  | 0/4  | 0/4  | 0/4  |  |
| Flessibilità |  |  |  |  |  |  | | | |
| Equilibrio 2" |  |  |  |  |  |  | | | |
| Acrobatico |  |  |  |  |  |  | | | |

ESIGENZE

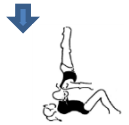
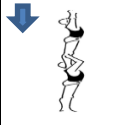



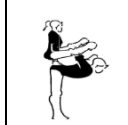
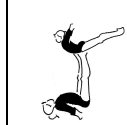

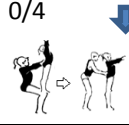


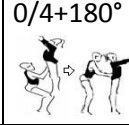
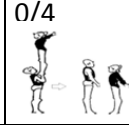
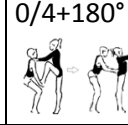
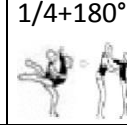
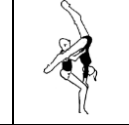


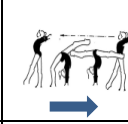
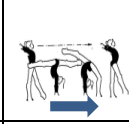
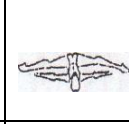
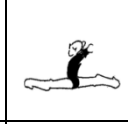



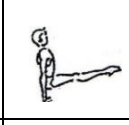


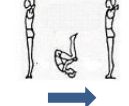
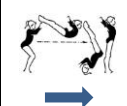
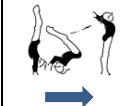



- Statico = scegliere 3 caselle
- Dinamico = scegliere 3 caselle
- Elementi = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- Musica = durata massima 2'30"
- Ogni casella Vale 1 punto (le caselle indicate dalla freccia -  - Valgono 0,50)
- Valore di partenza= punti 10 (utilizzando le caselle da 1 punto).

Carta gara


Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

DUO 2° Categoria (musica max 2'30")

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|--|---|---|------------------|
| Statico 3" |  |  |  |  |  |  |  |  | Free Valore 3 |
| Dinamico | 0/4  | 0/4+180°  | 0/4+360°  | 0/4+180°  | 0/4  | 0/4+180°  | 1/4+180°  |  | Free Valore 3 |
| Flessibilità |  |  |  |  |  |  | | | |
| Equilibrio 2" |  |  |  |  |  |  | | | |
| Acrobatico |  |  |  |  |  |  | Free | | |

ESIGENZE

- **Statico** = scegliere 3 caselle
- **Dinamico** = scegliere 3 caselle
- **Elementi** = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- **Musica** = durata massima 2'30"
- **Ogni casella Vale 1 punto** (le caselle indicate dalla freccia -  - valgono 0,50)
- **Free:** è possibile, ma non obbligatorio, inserire nella casella "free" della riga statico e dinamico, un elemento collettivo di valore 3 scelto esclusivamente dal mini-codice. Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus per la casella free elemento acrobatico.
- **Valore di partenza= punti 10** (utilizzando le caselle da 1 punto).
Nota massima di partenza 10,40.

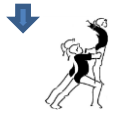
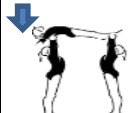





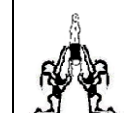
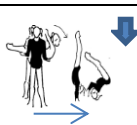
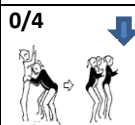
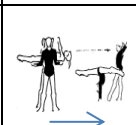


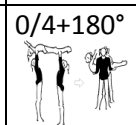
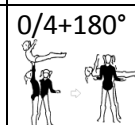
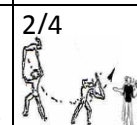
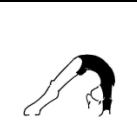
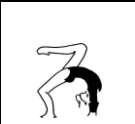
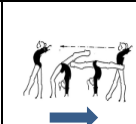
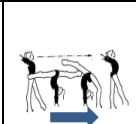
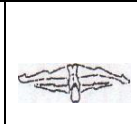







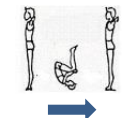





Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, le rotazioni (twist).


La casella "free"; non dovrà essere disegnata ma indicata : pagina ,colonna,riga ,Valore(es. pag.1 3D V 3).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

TRIO 2° Categoria (musica max 2'30")

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|--|---|---|------------------|
| Statico 3" |  |  |  |  |  |  |  |  | Free Valore 4 |
| Dinamico |  |  |  |  |  |  |  |  | Free Valore 2 |
| Flessibilità |  |  |  |  |  |  | | | |
| Equilibrio 2" |  |  |  |  |  |  | | | |
| Acrobatico |  |  |  |  |  |  | Free | | |

ESIGENZE

- **Statico** = scegliere 3 caselle
- **Dinamico** = scegliere 3 caselle
- **Elementi** = scegliere 4 elementi: minimo 1 flessibilità-minimo 1 equilibrio-minimo 1 acrobatico
- **Musica** = durata massima 2'30"
- **Ogni casella Vale 1 punto** (le caselle indicate dalla freccia -  - valgono 0,50)
- **Free:** è possibile, ma non obbligatorio, inserire nella casella "free" della riga statico e dinamico, un elemento collettivo del valore segnato, scelto esclusivamente dal mini-codice. Ogni elemento "free" darà un bonus di 0.20 (1pt + 0,20 bonus). Nessun bonus per la casella free elemento acrobatico.
- **Valore di partenza= punti 10** (utilizzando le caselle da 1 punto).

Nota massima di partenza 10,40.

Carta gara

Dinamico : non è necessario segnare i quarti di rotazione, il lavoro Front / Back , l'atteggiamento del corpo, e le rotazioni (twist).

La casella "free"; non dovrà essere disegnata ma indicata : pagina ,colonna,riga ,valore(es. pag.1 3B V 4).

L'istruttore dovrà barrare le caselle scelte e segnare l'ordine di esecuzione delle stesse (posizioni + elementi).

ELEMENTI INDIVIDUALI EQUILIBRI CATEGORIA 3°- 2° (elemento free)
Valore 1 Punto



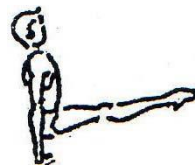
2"

Rondine



2"

Squadra divaricata



2"

Squadra unita



2"

Verticale sui gomiti



2"

Verticale sulla testa



2"

Planche divaricato



2"

Verticale



2"

Mano piede



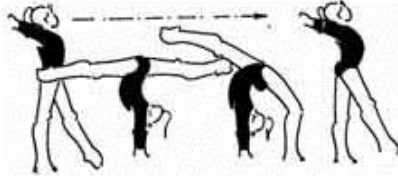
2"

Orizzontale

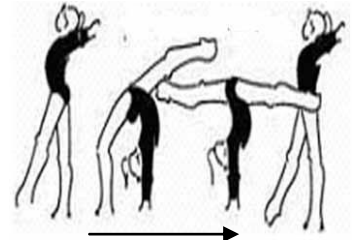
ELEMENTI INDIVIDUALI FLESSIBILITA' CATEGORIA 3°- 2° (elemento free)
 Valore 1 Punto



Verticale ponte



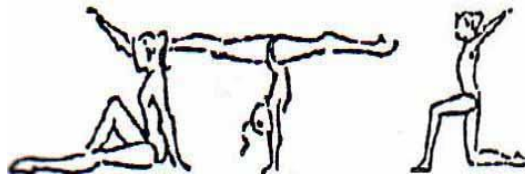
Rovesciata avanti



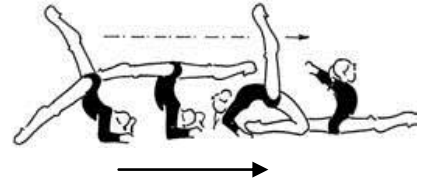
Rovesciata indietro



Rovesciata ind.araba



Rovesciata ind.araba in ginocchio



Rovesciata av.sui gomiti
 Arrivo in staccata



Verticale ponte arr.in ginocchio



Ponte



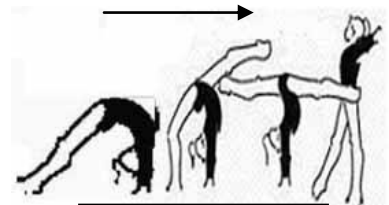
Ponte gamba flessa



Schiacciata

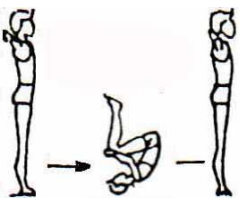
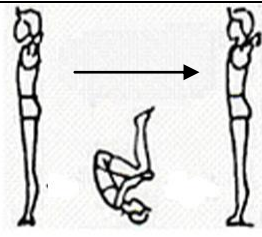
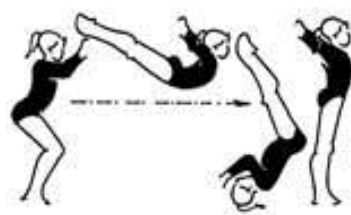


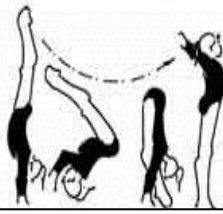
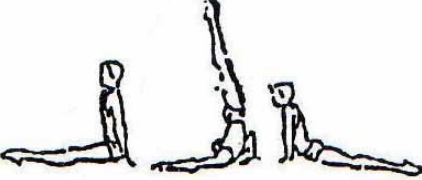
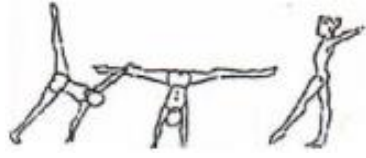
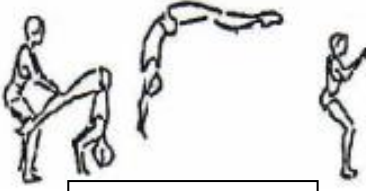
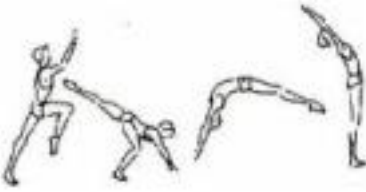



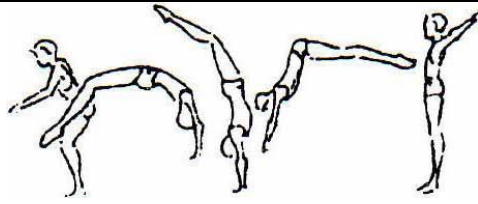
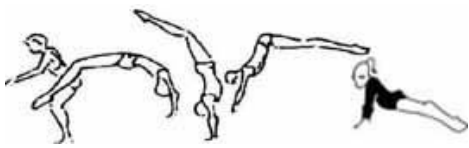
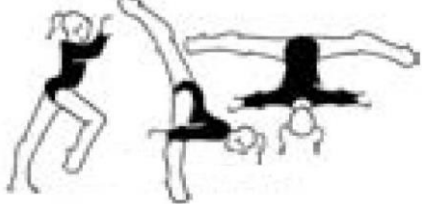




Staccata con o senza mani



Ponte rovescio

ELEMENTI INDIVIDUALI ACROBATICI CATEGORIA 3°- 2° (elemento free)
Valore 1 Punto

| | | |
|--|--|---|
|  <p>Capovolta avanti</p> |  <p>Capovolta indietro</p> |  <p>Capovolta saltata</p> |
|  <p>Capovolta indietro-verticale</p> |  <p>Verticale + capovolta avanti</p> |  <p>Verticale+cap.av. salita a gambe tese</p> |
|  <p>Pesce</p> |  <p>Ruota</p> |  <p>Kippe di testa</p> |
|  <p>Ribaltata a due</p> |  <p>Ribaltata a uno</p> |  <p>Ribaltata a uno arr. seduto</p> |
|  <p>Flic-flac smezzato</p> |  <p>Flic-flac unito</p> |  <p>Flic-flac unito arrivo prono</p> |
|  <p>Ruota senza mani</p> |  <p>Rondata</p> |  <p>Flic-flac smezzato in ginocchio</p> |

ELEMENTI INDIVIDUALI "COREOGRAFIA" (Collegamenti) 1°-2°-3° CATEGORIA
 SALTI GINNICI-PIROETTE
NESSUN VALORE



Salto penna + 180°



Salto penna + 360°



Salto raccolto



Salto cosacco



Salto del gatto



Salto sforbiciato



Enjambeè



Sissonne



Salto carpio divaricato



Schuschunova



360°

Piroette gb tesa



360°

Piroette gb flessa