

Programma Manifestazione gruppi base gaf-gam Lombardia 2019-2020

27 agosto 2019

TABELLA ETA'

Percorso 4-5 anni

Cucchiolate 5-7 anni (2015-2014-2013)

Allieve 8 anni compiuti -11 anni (2012-2011-2010-2009)

Junior 12 anni-14 anni (2007-2008-2007-2006)

Senior 15 anni in poi 2005 e precedenti

N.B. le ginnaste del 2012 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 cucchiolate

PROGRAMMA

Suddiviso in 4 livelli

Percorso 4-5 anni VEDI PROGRAMMA NAZIONALE

Base 1

Glitter (ex base 2) VEDI PROGRAMMA GLITTER GAF NAZIONALE

Base 3

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

BASE PRIMO LIVELLO

CORPO LIBERO

Sequenza di elementi con collegamenti coreografici, senza utilizzo della base musicale.

Composta da:

- 3 elementi acrobatici
- 3 ginnici
- 1 misto

presi dalla tabella sottostante

<i>acrobatici</i>	<i>ginnici</i>	<i>misti</i>
Capovolta avanti arrivo sedute	Pennello	Verticale 3 appoggi ,gambe libere
Capovolta avanti arrivo in piedi	Pennello 180°	Ponte
Capovolta indietro arrivo in ginocchio	Flesso	1 Staccata a scelta
Capovolta indietro arrivo in piedi	Gatto	
Capovolta laterale	Sforbiciata 45°	
Ruota	Enjambè 45°	
Ponte dall'alto	Divaricator 45°	
Ponte libero + rovesciamento		
Verticale libera		

TRAVE

esercizio obbligatorio

- Salita laterale
- ¼+ ¼ di giro
- 3 passi in relevè
- pennello
- 3 passi in accosciata
- posizione dello scorpione (cavalcioni della trave)
- 3 passi in pose
- Posizione libera con schiena sulla trave
- 2'in passè
- uscita libera

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

Due salti vale il migliore.

- Pennello 3,5
- Pennello raccolto 4,00
- Capovolta senza risalita 4,00
- Capovolta 4,50
- Capovolta saltata 5,00
- 3 rimbalzi verticale 5,00
- Verticale senza repulsione

BASE 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
- 3 elementi acrobatici singoliscelti tra:

- Ruota con 1 mano	- Verticale segnata 2"	- Ponte dall'alto più rovesciamento
- Ruota saltata	- Verticale capovolta	- Rovesciata Avanti
- Ruota spinta	- Verticale ½ giro	- Rovesciata indietro
	- Verticale ponte mi rialzo	- Tic tac
		- rondata

- salto di grande ampiezza 90°

TRAVE

2 percorsi in cui ci devono essere le seguenti esigenze:

- entrata
- contatto
- salto di grande ampiezza 90°
- 2 salti ginnici
- Element acrobatico sopra o in uscita
- uscita

VOLTEGGIO (altezza tappetoni 40 cm)

Due salti anche uguali vale il migliore:

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

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
- flic indietro da fermo o con 2 rimbalzi