



PROGRAMMA SPERIMENTALE GLITTER GAF 2018

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	Eseguire 3 passi laterali	Eseguire 3 passi in accosciata	Eseguire 3 passi avanti in relevè	Eseguire 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 tenuto 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 MINITRAMPOLINO 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
1	Pennello	Salto raccolto	Salto raccolto (ginocchia al petto)	Enjambèè sul posto apertura 60 °	Enjambèè sul posto apertura a 90
2	Salto divaricato min. 90° (anche sagittale)	Salto cosacco	Capovolta senza fase di volo	Con partenza anche da fermo - Coniglietto alla verticale (piego stendo gambe) mani sul tappetone con arrivo supino	Coniglietto alla verticale con piccola repulsione mani sul tappetone con arrivo supino