

PROGRAMMA PROMOZIONALE GR UISP 2015/2016

a cura della referente regionale M. Porreca

Il programma promozionale GR 2015-2016 prevede:

- **INDIVIDUALE: 2 esercizi** per categorie di età, con 3 livelli tecnici. -Pag. 2-
- **A SQUADRE: 2 esercizi** per categoria di età, con 3 livelli tecnici. -Pag. 7-

INFORMAZIONI GENERALI:

- Il programma è aperto a tutte le ginnaste tesserate UISP con tesseramento non agonistico (22C) ed è precluso a chiunque sia tesserato agonista in qualsiasi altro ente, indipendentemente dalla disciplina di ginnastica praticata.
- Ginnaste iscritte alla GpT F.G.I potranno partecipare al programma promozionale solo ed esclusivamente iscrivendosi dal 2° livello in poi.
NB. Le tecniche devono comunicare alla referente le gare svolte dalle atlete iscritte alla Federazione per valutare insieme in quale livello collocarle.
- L'età minima per la partecipazione è 5 anni compiuti al momento della manifestazione.
- La partecipazione a questo programma esclude nell'anno in corso la partecipazione al programma delle categorie agonistiche GR.
- Se si è partecipato al programma agonistico UISP in anni precedenti non si può accedere a questo programma .
- Ogni squadra deve avere i body uguali. Non è obbligatorio lo scudetto della Società. Le eventuali fasciature devono essere rigorosamente color carne.
- Gli esercizi si eseguono su una superficie 12m x 12m.
- Gli esercizi si eseguono con accompagnamento musicale strumentale. Ogni ginnasta o squadra nel suo programma di gara potrà presentare UNA traccia musicale cantata che però dovrà essere dichiarata sulla scheda di valutazione ; la durata di ogni singolo esercizio è di massimo 1'30 E DI MINIMO 1'15 per le Categorie ALLIEVE, JUNIOR e SENIOR. Gli Esercizi della Categoria PULCINE invece dovranno essere di durata min 50' ad un max di 1'15.
- La musica deve essere l'UNICA TRACCIA DEL CD; non sarà possibile sfumare la musica. Si consiglia di avere un CD di riserva che potrà contenere anche più tracce musicali o eventualmente una chiavetta USB.
- Ogni esercizio verrà valutato sia per la tecnica che per l'artistico e per l'esecuzione.
- La Coreografia è di collegamento tra i vari elementi: occupazione dello spazio, sincronismo tra le atlete, sincronia con la musica, scelta, distribuzione e varietà degli elementi.
- Un'atleta assente può essere sostituita da un'altra della stessa società purchè iscritta alla rassegna.

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2015-2016 GINNASTICA RITMICA

INDIVIDUALE

CATEGORIE:

GIOVANI 2011 (5 anni compiuti al momento della competizione) – 2009

ALLIEVE 2008- 2006

JUNIOR 2005-2003

SENIOR 2002 – anni precedenti

N.B. Per la suddivisione in categoria si tiene conto dell'anno solare. Quindi una bambina nata a Ottobre 2008 andrà nella categoria Allieve anche se non ha ancora compiuto gli 8 anni.

LIVELLI:

1° LIVELLO corpo libero + palla o cerchio ==> aperto a GIOVANI e ALLIEVE

2° LIVELLO corpo libero + palla o cerchio o fune ==> aperto a ALLIEVE, JUNIOR, SENIOR

3° LIVELLO 2 attrezzi a scelta (no corpo libero) ==> aperto a JUNIOR e SENIOR

- Per quanto riguarda il programma individuale il livello scelto DEVE essere mantenuto per ogni esercizio svolto durante la rassegna. Es. ALLIEVA Corpo libero 2° livello, Palla 1° livello ==> NO!
- Durante l'anno sportivo NON è POSSIBILE CAMBIARE il livello scelto per la propria ginnasta.

1° LIVELLO

Corpo libero, palla o cerchio

CORPO LIBERO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,00 punto
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

Le atlete del 1° liv. potranno presentare SOLO gli elementi della NUOVA GRIGLIA del valore di 0,10 e 0,20.

PALLA

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,00 punto
(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE : valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 1 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE

- 1 EQUILIBRIO
- 2 Elementi appartenente al GRUPPO MISTO

Le atlete del 1° livello potranno presentare SOLO gli elementi della NUOVA GRIGLIA del valore di 0,10, 0,20.

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 ROTOLAMENTO SUL CORPO
- 1 SERIE DI PALLEGGI
- 1 LANCIO
- ROTOLAMENTO A TERRA

CERCHIO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,00 punto

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE : valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 ROTOLAMENTO A TERRA
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO IL CERCHIO CON TUTTO IL CORPO O UNA PARTE
- 1 LANCIO
- ROTAZIONE LIBERA INTORNO AL PROPRIO ASSE

2° LIVELLO

Corpo libero, palla o cerchio o fune

CORPO LIBERO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,50 punto

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE : valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

Le atlete del 2° livello potranno presentare SOLO gli elementi della NUOVA GRIGLIA del valore di 0,10, 0,20 e 0,30.

PALLA

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,50 punto

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 2 Elementi appartenente al GRUPPO MISTO

Le atlete del 2° livello potranno presentare SOLO gli elementi della NUOVA GRIGLIA del valore di 0,10, 0,20 e 0,30.

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 ROTOLAMENTO SUL CORPO
- 1 SERIE DI PALLEGGI
- 1 LANCIO
- ROTOLAMENTO A TERRA

CERCHIO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,50 punto (D1)

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 ROTOLAMENTO A TERRA
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO IL CERCHIO CON TUTTO IL CORPO O UNA PARTE
- 1 LANCIO
- ROTAZIONE LIBERA INTORNO AL PROPRIO ASSE

FUNE

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 1,50 punto (D1),

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 SERIE DI SALTELLI
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO LA FUNE CON UN SALTO,LA FUNE GIRA PER AVANTI,INDIETRO O LATERALE
- 1 LANCIO
- 1 ECHAPPE'

3° LIVELLO

palla, cerchio, fune, clavette e nastro

PALLA

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punti

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 1 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 2 Elementi appartenenti al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 ROTOLAMENTO SUL CORPO

- 1 SERIE DI PALLEGGI
- 1 LANCIO
- ROTOLAMENTO A TERRA

CERCHIO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punto (D1)

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 ROTOLAMENTO A TERRA
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO IL CERCHIO CON TUTTO IL CORPO O UNA PARTE
- 1 LANCIO
- ROTAZIONE LIBERA INTORNO AL PROPRIO ASSE

FUNE

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punto

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 2 SALTI
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRIO
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 SERIE DI SALTELLI
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO LA FUNE CON UN SALTO, LA FUNE GIRA PER AVANTI, INDIETRO O LATERALE
- 1 LANCIO
- 1 ECHAPPE'

CLAVETTE

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punti

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 1 SALTO
- 1 PIVOT O ROTAZIONE
- 2 EQUILIBRI
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 SERIE DI GIRI SAGITTALI
- 1 PICCOLO LANCIO DELLE DUE CLAVETTE IN ALTERNANZA O INSIEME
- 1 MOVIMENTO ASSIMETRICO
- 1 SERIE DI MOULINETS

NASTRO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 0,50 punti ad un Max di 2,00 punti

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI (D1)

- 1 SALTO
- 2 PIVOT O ROTAZIONE
- 1 EQUILIBRI
- 1 Elemento appartenente al GRUPPO MISTO

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 SERIE DI SPIRALI
- 1 SERIE DI SERPENTINE
- 1 LANCIO
- 1 PASSAGGIO ATTRAVERSO O SOPRA IL DISEGNO DEL NASTRO

ANNOTAZIONI PROGRAMMA INDIVIDUALE:

- Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo dovrà essere presente nell'esercizio, dichiarato sulla fiche in ordine cronologico di svolgimento. La mancata esecuzione e/o dichiarazione di ogni elemento d'attrezzo comporterà una penalità di 0,20. Il valore totale degli elementi che determinano il punteggio di DIFFICOLTA' varia a seconda del livello scelto.
- Tutti i maneggi dell'attrezzo richiesti devono essere tecnicamente corretti e ben visibili (maneggi affrettati o accennati non possono essere considerati validi)
- Per la composizione degli esercizi fa fede la NUOVA GRIGLIA SEMPLIFICATA
 - Gli elementi DA 0,10 E 0,20 per IL 1 LIVELLO.
 - Gli elementi DA 0,10 / 0,20 / 0,30 per IL 2 LIVELLO
 - Gli elementi DA 0,10 / 0,20/ 0,30 /0,40 per IL 3 LIVELLO
- Per ciascuna fascia e categoria verrà stilata una classifica unica:
 - corpo libero + attrezzo scelto (per 1° e 2° livello di ogni categoria)
 - attrezzo 1 + attrezzo 2 (per il 3° livello di ogni categoria)

NB. le prime 2 classificate di ogni categoria, sono obbligate l'anno successivo a passare al livello superiore.

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2015-2016

GINNASTICA RITMICA

A SQUADRE

CATEGORIE:

GIOVANI	2011 (5 anni compiuti al momento della competizione) -2009
ALLIEVE	2008- 2006
JUNIOR	2005– 2003
SENIOR	2002 – anni precedenti

N.B. Per la suddivisione in categoria si tiene conto dell'anno solare. Quindi una bambina nata nel Ottobre 2008 andrà nella categoria Allieve anche se non ha ancora compiuto gli 8 anni.

LIVELLI:

1° LIVELLO corpo libero + palla o cerchio ==> aperto a **GIOVANI E ALLIEVE**

2° LIVELLO corpo libero + palla o cerchio o fune ==> aperto a **ALLIEVE,JUNIOR,SENIOR**

3° LIVELLO 2 attrezzi a scelta (no corpo libero) ==> aperto a **JUNIOR E SENIOR**

1° LIVELLO

corpo libero, palla o cerchio

CORPO LIBERO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 3,00 punti

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 E 0,20
- 4 COLLABORAZIONI
- 4 FORMAZIONI

ATTREZZI

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 3,00 punti

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 E 0,20
- 4 COLLABORAZIONI (0,25 l'una)
- 4 FORMAZIONI (0,25 l'una)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 SCAMBIO DI LANCIO
- 1 ALTRO SCAMBIO

2° LIVELLO

corpo libero, palla o cerchio o fune

CORPO LIBERO

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 3,50 punti

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 / 0,20 / 0,30
- 4 COLLABORAZIONI (0,25 l'una)
- 4 FORMAZIONI (0,25 l'una)

ATTREZZI

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 3,50 PUNTI

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 E 0,20
- 4 COLLABORAZIONI (0,25 l'una)
- 4 FORMAZIONI (0,25 l'una)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO

- 1 SCAMBIO DI LANCIO
- 1 ALTRO SCAMBIO

3° LIVELLO

palla, cerchio, fune, clavette e nastro

ATTREZZI

DIFFICOLTA': da un Minimo di 2,50 punti ad un Max di 4,00 punti

(il punteggio delle difficoltà convalidate sarà AGGIUNTO al punteggio di Esecuzione)

ESECUZIONE: valore di partenza 10,00 PUNTI

(a cui verranno sottratte le penalità dei falli artistici e dei falli tecnici)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI

- 5 ELEMENTI DI 3 GRUPPI STRUTTURALI DIVERSI DA 0,10 E 0,20
- 4 COLLABORAZIONI (0,25 l'una)
- 4 FORMAZIONI (0,25 l'una)

ELEMENTI DI DIFFICOLTA' OBBLIGATORI DELL'ATTREZZO (D2)

- 1 SCAMBIO DI LANCIO
- 1 ALTRO SCAMBIO

ANNOTAZIONI PROGRAMMA A SQUADRE:

- Ogni elemento obbligatorio dell'attrezzo dovrà essere presente nell'esercizio, dichiarato sulla fiche in ordine cronologico di svolgimento. La mancata esecuzione e/o dichiarazione di ogni elemento d'attrezzo comporterà una penalità di 0,20.
- L'esercizio coreografico dovrà essere composto da un minimo di 4 ginnaste ad un massimo di 6 ginnaste.
- Ogni difficoltà dovrà essere eseguita dalla totalità delle ginnaste contemporaneamente o in rapida successione.
- La distanza minima per gli scambi è di circa metri 2
- L'uscita dei lanci è ad una mano, mentre la ripresa è valida, anche a 2 mani (viene però penalizzata in esecuzione).
- Le esigenze di composizione devono essere effettuate insieme da tutte le ginnaste o in rapida successione.
- All'inizio dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con l'attrezzo, tuttavia una o più ginnaste possono tenere gli attrezzi a condizione che li distribuiscano subito. Al termine dell'esercizio ciascuna ginnasta deve essere in contatto con almeno un attrezzo.
- E' consentito inserire ginnaste di età inferiore fino al raggiungimento del 50% delle componenti (es. 2 ginnaste allieve su 4 in una squadra Junior).

E' inoltre consentito l'inserimento di una ginnasta di livello superiore rispetto alle altre partecipanti della squadra (es. Una ginnasta individualista di 3° livello può partecipare alla gara di squadra al 2° livello se TUTTE le altre componenti sono del 2° livello).

- Nella composizione degli esercizi possono essere inserite difficoltà in sovrannumero. Non saranno conteggiate nelle Difficoltà ma verranno comunque valutate dalla giuria Esecuzione.
- Tutti gli elementi richiesti di D2 devono essere tecnicamente corretti e ben visibili (maneggi affrettati o accennati non possono essere considerati validi).
- Per la composizione degli esercizi fa fede la NUOVA GRIGLIA SEMPLIFICATA
 - Gli elementi DA 0,10 E 0,20 per IL 1 LIVELLO.
 - Gli elementi DA 0,10 / 0,20 / 0,30 per IL 2 LIVELLO
 - Gli elementi DA 0,10 / 0,20 / 0,30 / 0,40 per IL 3 LIVELLO
- Per ciascuna fascia e categoria verrà stilata una classifica unica:
 - corpo libero + attrezzo (per il 1° e 2° livello di ogni categoria)
 - attrezzo 1 + attrezzo 2 (per il 3° livello di ogni categoria)

==> Per quanto riguarda la GARA D'INSIEME, una ginnasta può scendere di livello SOLO SE i 3/4 delle ginnaste che compongono la squadra appartengono al livello inferiore.

NB. le prime due Squadre classificate di ogni categoria, sono obbligate l'anno successivo a passare nel livello superiore.

NUOVA GRIGLIA SEMPLIFICATA DEGLI ELEMENTI GR

• *SALTI*

- 0,10 SFORBICIATA FLESSA (Salto del Gatto) e SALTO CABRIOLE
- 0,20 SFORBICIATA TESA e SALTO GROUPE'
- 0,30 SALTO COSACCO e SALTO BICHE (cervo)
- 0,40 ENJAMBE' (frontale o sagittale) e BICHE A BOUCLE (cervo flesso)

• *PIVOTS O ROTAZIONI*

- 0,10 CAPOVOLTA AVANTI/INDIETRO e CAPOVOLTA LATERALE
- 0,20 PIVOT 360° ARTO LIBERO SOLLEVATO AV/LAT/DIETRO e 2 CHAINE'
- 0,30 PIVOT PASSE' 360° e PIVOT COSACCO 360°
- 0,40 PIVOT PASSE' 720° e PIVOT 360° ATITUDE/ARABESQUE

• *EQUILIBRI*

- 0,10 EQUILIBRIO SULL'AVAMPIEDE ARTO LIBERO SOLLEVATO (Sotto i 90°) AV/LAT/DIETRO ed EQUILIBRIO PASSE' SU PIANTA
- 0,20 EQUILIBRIO PASSE' SULL'AVAMPIEDE ed EQUILIBRIO IN GINOCCHIO ARTO LIBERO TESO A 90°
- 0,30 EQUILIBRIO COSACCO ed EQUILIBRIO ATITUDE/ARABESQUE SU PIANTA
- 0,40 EQUILIBRIO SULL'AVAMPIEDE ARTO LIBERO TESO A 90° AV/ LATERALE ed EQUILIBRIO ATITUDE/ARABESQUE SULL'AVAMPIEDE

• *GRUPPO MISTO*

- 0,10 STACCATA SAGGITTALE/FRONTALE e IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO BRACCIA IN LINEA
- 0,20 RUOTA (sulle mani, sui gomiti, sul petto) e ONDA TOTALE DEL CORPO
- 0,30 SERIE DI PASSI DI DANZA 4sec e ROVESCIAATA AVANTI
- 0,40 SERIE DI PASSI DI DANZA 8sec e ROVESCIAATA INDIETRO

NB. La serie di passi di danza 4sec può essere introdotta negli esercizi del 1° livello anche se di valore maggiore. Nel conteggio delle difficoltà verrà però dato il valore di 0,20.