

PROGRAMMA PROMOZIONALE GR UISP 2016/2017

a cura di M. Porreca

Il programma promozionale GR 2016-2017 prevede:

1. **PROMO INDIVIDUALE:** 2 esercizi per categorie di età (3 livelli tecnici tra cui scegliere). -Pag. 2-
2. **PROMO A SQUADRE:** 2 esercizi per categoria di età (3 livelli tecnici tra cui scegliere). -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 F.G.I possono partecipare secondo i seguenti criteri:
 - chi partecipa solo ed esclusivamente al settore GpT Gr possono iscriversi a partire dal 2° livello;
 - chi partecipa al programma Silver Gr 4 e 3 divisione possono iscriversi a partire dal 3 livello;
 - chi partecipa al programma Silver 2 e 1 divisione non possono partecipare a questo programma promozionale.
- 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.
- In caso di pari merito precede la ginnasta più giovane; nel caso della squadra, precede quella con la ginnasta più giovane.

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2016-2017

GINNASTICA RITMICA

INDIVIDUALE

CATEGORIE:

PULCINE 2012-2011 (5 anni compiuti al momento della competizione)

GIOVANI 2010-2009

ALLIEVE 2008-2007

JUNIOR 2006-2005

SENIOR 2004-2003

OVER 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 PULCINE, GIOVANI, ALLIEVE e JUNIOR

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

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

• 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

2 a scelta tra: 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 e quindi vi è penalità di -0,20)
- 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)
- Le prime 2 classificate di ogni categoria, su una classifica di minimo 4 atlete, sono obbligate l'anno successivo a passare al livello superiore.

PROGRAMMA PROMOZIONALE UISP PIEMONTE 2016-2017

GINNASTICA RITMICA

A SQUADRE

CATEGORIE:

PULCINE	2012 - 2011 (5 anni compiuti al momento della competizione)
GIOVANI	2010 - 2009
ALLIEVE	2008 - 2007
JUNIOR	2006 - 2005
SENIOR	2004 - 2003
OVER	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 **PULCINE, GIOVANI, ALLIEVE e JUNIOR**

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

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

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

2 a scelta tra: 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 massimo 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)
- Le prime due Squadre classificate di ogni categoria, su una classifica di minimo 4 squadre, sono obbligate l'anno successivo a passare al livello superiore.

NUOVA GRIGLIA SEMPLIFICATA DEGLI ELEMENTI GR

• SALTII

- 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.