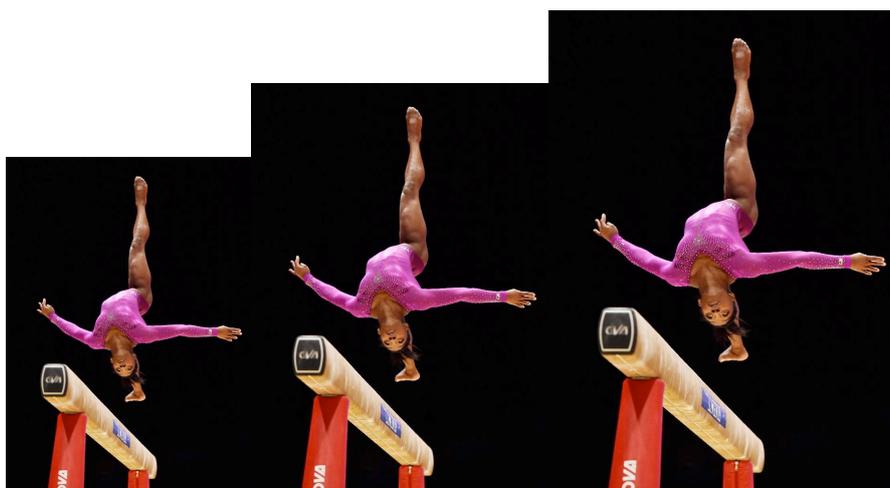


# Campionato Provinciale UISP RE 2018

## Ginnastica Artistica

### Femminile



### Maschile



## La gara è aperta a tutte le ginnaste in regola con il tesseramento 2018

### Il programma prevede:

- ° Percorso per i piccoli ginnasti della scuola materna e della 1° elementare.
- ° Quattro categorie determinate dal livello tecnico di difficoltà, suddivise a loro volta in base all'età.

° 5 attrezzi per ginnastica femminile

° 3 attrezzi per la ginnastica maschile (volteggio, mini trampolino e corpo libero)

Al Percorso e in tutte le categorie si possono iscrivere solamente ginnaste dei corsi di avviamento.

Possono partecipare tutte le ginnaste che non hanno mai gareggiato a competizioni di carattere agonistico a qualunque livello nell'ambito UISP, F.G.I. CSI, o qualsiasi altro ente. Questa competizione vuole dare spazio a tutte le atlete ai corsi di avviamento.

In particolare,

- Le atlete che partecipano alle gare di Acrobatica possono partecipare SOLO in 4<sup>a</sup> categoria nel campionato provinciale UISP RE.

- Le atlete che gareggiano in prima categoria facilitata nella gara di Specialità regionale possono partecipare al campionato provinciale UISP RE; mentre dalla 1<sup>a</sup> categoria in poi della Specialità devono essere iscritte in 2<sup>a</sup> o 3<sup>a</sup> élite oppure in 4<sup>a</sup> categoria del campionato provinciale UISP RE.

- Le atlete che partecipano al trofeo Emilia Romagna a qualunque livello devono essere iscritte nelle categorie 2<sup>a</sup> o 3<sup>a</sup> élite, oppure in 4<sup>a</sup> nel campionato provinciale UISP RE.

Non è prevista la 4<sup>a</sup> categoria élite anche a motivo del ridotto numero di ginnaste solitamente iscritte in questa categoria.

Le ginnaste possono indossare bendaggi di colore beige.

E' consentito l'uso di pantaloncino (coulotte) senza scritte - stesso colore del body

## PERCORSO

| <b>TABELLA FACSE DÌ ETA' PER PERCORSO ANNO 2018</b> |                  |             |
|---|------------------|-------------|
| <b>ANNO DÌ NASCITA</b>                              | <b>2013-2012</b> | <b>2011</b> |

Si precisa che NON è permessa nessun tipo di assistenza dell'istruttore a nessun attrezzo durante l'esecuzione del percorso

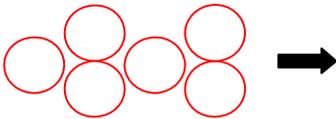
## PERCORSO

Si specifica che è necessario rispettare l'ordine e la sequenza degli elementi così come indicata dal programma

### **1^ CERCHI:**

#### **ESEGUIRE:**

SALTELLINI IN SUCCESIONE  
(UNITO, DIVARICATO, UNITO  
DIVARICATO) COORDINATO  
DAL MOVIMENTO DELLE BRACCIA  
(ALTO, FUORI, ALTO, FUORI)



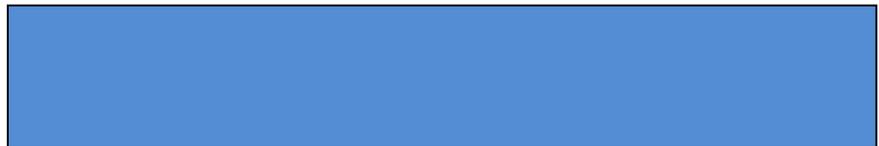
### **2^ CORPO LIBERO**

#### **ESEGUIRE: (TOTALE 5 ELEMENTI)**

ROTOLOAMENTO 360° CON PARTENZA E ARRIVO SUPINO, BRACCIA IN ALTO  
CANDELA  
CAPOVOLTA AVANTI, RRRIVO IN PIEDI  
SALTO DEL GATTO

#### **A SCELTA 1 ELLEMENTO:**

SCHIACCIATINA CON GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE  
PONTE  
STACCATA



### **3^ TRAVE – ALTEZZA cm 50**

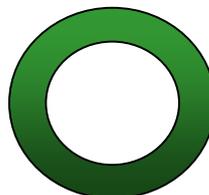


|   |
|---|
| ENTRATA- SEMPLICE (CON UN PASSO)                  |
| PASSI AVANTI                                      |
| ESEGUIRE UN PIEGAMENTO SULLE GAMBE, BRACCIA FUORI |
| ESEGUIRE UN PASSE TENUTO 2"                       |
| USCITA – PENNELLO SPINTA DUE PIEDI                |



### **4^ TRAMPOLINO** (rotondo alto circa 30 cm da terra)

DA FERMI ESSEGUIRE SALTO RACCOLTO



## 1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA

| <b>TABELLA FASCE DÌ ETA PER 1°, 2°,3° E 4° CATEGORIA</b> |           |           |                |                   |
|--|-----------|-----------|----------------|-------------------|
| <b>ANNO SPORTIVO 2017-2018</b>                           |           |           |                |                   |
| ANNO DÌ NASCITA  | 2010-2009 | 2008-2007 | 2006-2005-2004 | 2003 E PRECEDENTI |
| 1°,2°,3° E 4° CATEGORIA                                  | ALLIEVE   | JUNIOR    | SENIOR         | OVER              |

### Regolamento

Esercizi sono di libera composizione con elementi imposti da scegliere in base al livello tecnico delle ginnaste e all'età.

Per ogni categoria sarà stilata la classifica per attrezzo, quindi la ginnasta può presentare da un solo attrezzo a tutti e cinque.

#### Parallela, Trave e Corpo libero

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità.

#### Specifiche per la composizione

##### Corpo libero:

Categorie 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> **senza coreografia e senza accompagnamento musicale.**

Categorie 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> esercizio di libera composizione con accompagnamento musicale (anche cantato). La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, e sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti.

Per il settore maschile la coreografia e l'accompagnamento musicale non sono richiesti.

# **PRIMA CATEGORIA**

## **Minitrampolino**

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Altezza del trampolino: cm 40

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

|                  |                |
|------------------|----------------|
| SALTO A PENNELLO | SALTO RACCOLTO |
| SALTO DIVARICATO |                |

## **Volteggio**

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Due salti

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

|                  |
|------------------|
| CAPOVOLTA AVANTI |
|------------------|

## **Parallela**

Esercizio di composizione con 3 elementi, (entrata, 1 elemento e uscita)

Per l'entrata e possibile utilizzare una o due pedane, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore.

Valore di partenza punti 15

### ENTRATE

|   |  |
|---|--|
| Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale(anche con breve rincorsa) | Capovolta indietro con partenza libera |
|---|--|

### ELEMENTO SULLA PARALLELA

|  |
|--|
| Dall'appoggio ritto frontale elevare fuori una gamba tesa almeno all'altezza 45° e ritorno a gambe unite |
|--|

### USCITA

|                  |
|------------------|
| Capovolta avanti |
|------------------|

PRIMA CATEGORIA

**Trave**

Altezza trave: cm 50

Valore di partenza punti 15

Esercizio da uno o due percorsi senza coreografia, 7 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° Una posizione di equilibrio
- ° 4 elementi
- ° Uscita

Tempo massimo 1 minuto.

**ENTRATA**

|  |  |
|--|--|
| Entrata con passo laterale o frontale alla trave | Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave |
|--|--|

**POSIZIONE DI EQUILIBRIO**

|  |   |
|--|---|
| In appoggio sulla pianta del piede passè <u>avanti o fuori</u> , tenuta 2" | In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> tra 45° e 90°, tenuta 2" |
|--|---|

**ELEMENTI SULLA TRAVE**

|  |   |  |
|--|---|--|
| Giro 180° AL a gambe <u>piegate o tese</u> in doppio appoggio  | 2 passi avanti a gambe tese sugli avampiedi<br>Seguiti da 2 passi avanti a gambe piegate      | 2 passi avanti a gambe tese sugli avampiedi, alternando in posizione di passè avanti entrambe le gambe, eseguendo 2 circonduzioni con le braccia |
| 2 passi indietro sugli avampiedi   | Passo e slancio di una gamba <u>avanti o fuori</u> (45° e oltre) e ripetere con l'altra gamba | Salto pennello o salto del gatto   |
| Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) eseguire un piccolo saltello per arrivare con i piedi sulla trave | Da posizione quadrupedica (mani e ginocchia in appoggio) slanciare una gamba dietro           |  |

**USCITA**

|   |
|---|
| Salto a pennello spinta a uno o due piedi |
|---|

**PRIMA CATEGORIA**

**Corpo Libero**

Esercizio di libera composizione con 7 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° 1 elemento di mobilità, 1 elemento acrobatico e 1 elemento ginnico
- ° 4 elementi

La coreografia e l'accompagnamento musicale non sono richiesti.

Tempo massimo 1 minuto.

Striscia 12x2

**MOBILITA'**

|  |                           |
|--|---------------------------|
| Spaccata sagittale o frontale tenuta 2"  | Ponte da supini tenuta 2" |
| Posizione seduta con gambe unite tese o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe) |                           |

**ELEMENTI**

|  |  |  |
|--|--|--|
| Capovolta avanti, arrivo in piedi con braccia in alto, senza appoggio delle mani | Capovolta indietro(partenza e arrivo liberi,anche in ginocchia)            | Rotolamento 360° con partenza e arrivo supino, braccia in alto |
| Candela tenuta 2" con o senza l'aiuto delle mani                                 | In appoggio sulla pianta del piede passè <u>avanti o fuori</u> , tenuta 2" | Ruota  |
| Salto pennello   | Salto del gatto  | Salto raccolto   |
| Verticale di passaggio   |  |  |

## **SECONDA CATEGORIA**

### **Minitrampolino**

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Altezza del trampolino: cm 40

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| Capovolta Saltata | Verticale arrivo supino |
| Ruota             |                         |

### **Volteggio**

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Due salti

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| Capovolta saltata | Verticale arrivo supino |
| Ruota             |                         |

### **Parallela**

Esercizio di composizione con 4 elementi, ( entrata,2 elementi e uscita )

Per l'entrata e possibile utilizzare una pedana, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore.

Valore di partenza punti 15

#### ENTRATE

|  |  |
|--|--|
| Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale (anche con breve rincorsa) | Capovolta indietro con partenza libera |
|--|--|

#### ELEMENTI SULLA PARALLELA

|  |  |
|--|--|
| Dall'appoggio ritto frontale elevare fuori una gamba tesa almeno all'altezza 45° e ritorno a gambe unite | Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente |
|--|--|

#### USCITA

|                  |
|------------------|
| Capovolta avanti |
|------------------|

**SECONDA CATEGORIA**

**Trave**

Altezza trave: cm 50

Valore di partenza punti 15

Esercizio da una o due percorsi, con o senza coreografia ,8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° Una posizione di equilibrio
- ° 5 elementi
- ° Uscita

Tempo massimo 1 minuto

**ENTRATA**

|   |  |
|---|--|
| Entrata con passo, frontale alla trave,altra gamba elevata dietro,tenuta 2" | Con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave a gambe unite,tese o piegate |
|---|--|

**POSIZIONE DÌ EQUILIBRIO**

|   |   |
|---|---|
| In <u>relevè</u> , gamba elevata <u>avanti o fuori</u> a 45°, tenuta 2" | In <u>relevè</u> , passè aperto o chiuso, tenuta 2" |
|---|---|

**ELEMENTI SULLA TRAVE**

|  |   |   |
|--|---|---|
| Giro 180° AL a gambe <u>tese</u> in doppio appoggio  | 2 slanci consecutivi della stessa gamba(dx o sx) in avanti o fuori, minimo a 90°  | Squadra di forza a gambe divaricate tenuta 2" |
| Salto pennello   | Salto del gatto   | salto raccolto                                |
| Da posizione supina, dorso a contatto della trave, gambe avanti (angolo busto-gambe a 90°), divaricare le gambe frontalmente e riunirle. | Con le mani sulle spalle eseguire un piegamento sulle gambe con estensione alternata delle braccia in alto; di seguito rialzarsi in piedi eseguire una circonduzione delle braccia terminando sugli avampiedi |   |

**USCITA**

|                           |                |       |
|---------------------------|----------------|-------|
| Salto a pennello con 180° | Salto raccolto | Ruota |
|---------------------------|----------------|-------|

**SECONDA CATEGORIA**

## **Corpo Libero**

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

Per il settore maschile a scelta: elemento di mobilità o elemento di forza.

- ° 1 elemento di forza (solo per il settore maschile)
- ° 1 elemento di mobilità, 1 elemento acrobatico e 1 elemento ginnico.
- ° 5 elementi

La coreografia e l'accompagnamento musicale non sono richiesti.

Tempo massimo 1 minuto

Striscia 12x2

### MOBILITA'

|  |                           |
|--|---------------------------|
| Spaccata sagittale o frontale tenuta 2"  | Ponte da supini tenuta 2" |
| Posizione seduta con gambe unite tese o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe) |                           |

### ELEMENTI DI FORZA (solo per il settore maschile)

|  |   |
|--|---|
| Squadra di forza a gambe divaricate<br>Tenuta 2"       | Squadra di forza a gambe unite<br>Tenuta 2" |
| VERTICALE DÌ IMPOSTAZIONE CON GAMBE DIVARICATE O UNITE |   |

### ELEMENTI

|   |   |   |
|---|---|---|
| Capovolta avanti + salto pennello   | Capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi a gambe unite | Verticale di passaggio  |
| Ruota   | Ruota a 1 mano  | Salto pennello con rotazione 180°                                       |
| Sforbiciata   | Salto raccolto  | In <u>relevè</u> , gamba elevata <u>avanti o fuori</u> a 45°, tenuta 2" |
| Candela senza aiuto delle mani tenuta 2"  | capovolta saltata   | verticale capovolta   |
| Capovolta avanti + coniglietto (in appoggio sulle mani, con una piccola spinta delle gambe portare il bacino in verticale, gambe raggruppate) |   |   |

## **TERZA CATEGORIA**

### **Minitrampolino**

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Altezza del trampolino: cm 40

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti.

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

|                          |       |                               |
|--------------------------|-------|-------------------------------|
| Verticale con repulsione | Ruota | Rondata appoggio mani min 90° |
|--------------------------|-------|-------------------------------|

### **Volteggio**

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Due salti

Valore di partenza punti 15

Vale il salto migliore

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Verticale con repulsione | Ruota |
| Tuffo                    |       |

### **Parallela**

Esercizio di composizione con 4 elementi, ( entrata,2 elementi e uscita )

Per l'entrata e possibile utilizzare una pedana, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore. Valore di partenza punti 15

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità.

#### ENTRATE

|   |  |
|---|--|
| Dalla posizione ritta spinta degli arti inferiori e saltare all'appoggio ritto frontale con <u>braccia tese</u> .<br>(anche con breve rincorsa) | Capovolta indietro con partenza libera |
|---|--|

#### ELEMENTI SULLA PARALLELA

|  |  |
|--|--|
| Bascouille anche a gamba flessa<br><u>o</u><br>slancio indietro a corpo teso | Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito fare perno sul braccio dx o sx e compiere mezzo giro a dx o sx, riunire le gambe per arrivare all'appoggio ritto frontale |
|--|--|

#### USCITA

|                                 |
|---------------------------------|
| Capovolta avanti con gambe tese |
|---------------------------------|

TERZA CATEGORIA

**Trave**

Altezza trave: cm 50

Valore di partenza punti 15

Esercizio da due percorsi, con o senza coreografia ,8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° Una posizione di equilibrio
- ° 5 elementi
- ° Uscita

Tempo massimo 1 minuto

ENTRATA

|            |   |
|------------|---|
| In squadra | Con spinta a piedi uniti e arrivo sulla trave a gambe unite, tese o piegate |
|------------|---|

POSIZIONE DÌ EQUILIBRIO

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Orizzontale prona tenuta 2''(angelo) | In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> 90°, tenuta2'' |
|--------------------------------------|---|

ELEMENTI SULLA TRAVE

|  |   |  |
|--|---|--|
| Giro 180° su un avampiede<br>+<br>giro 180° su due avampiedi                                 | Giro 180° su un avampiede,gamba libera in paseè                                     | Squadra di forza a gambe divaricate tenuta 2'' |
| Due salti a pennello con cambio dei piedi ogni salto<br>o<br>salto pennello + salto pennello | Capovolta avanti<br>o<br>capovolta indietro<br>anche con impugnatura sotto la trave | Candela tenuta 2''                             |
| salto raccolto   | Salto del gatto   | Sforbiciata                                    |
| In piedi in appoggio su una gamba, l'altra libera,mettersi a sedere                          |   |  |

USCITA

|               |       |         |
|---------------|-------|---------|
| Pennello 180° | Ruota | Rondata |
|---------------|-------|---------|

**TERZA CATEGORIA**

## **Corpo Libero**

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

Per il settore maschile a scelta: elemento di [mobilità](#) o elemento di [forza](#).

- ° 1 elemento di forza (solo per il settore maschile)
- ° 1 elemento di mobilità, 1 elemento acrobatico e 1 elemento ginnico
- ° 5 elementi

L'accompagnamento musicale (anche cantato) è obbligatorio. La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, e sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti (solo per il settore femminile).

Tempo massimo 1,15 minuto. Striscia 12x2

### MOBILITA'

|  |   |
|--|---|
| Spaccata dx <u>e</u> sx o frontale tenuta 2"   | Ponte con partenza da in piedi, tenuta 2" |
| Posizione seduta con gambe unite tese o divaricate, busto avanti (petto a terra o sulle gambe) |   |

### ELEMENTI DI FORZA (solo per il settore maschile)

|   |  |
|---|--|
| Verticale di impostazione con gambe divaricate 2" | Verticale di impostazione con gambe unite 2" |
|---|--|

### ELEMENTI

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | Capovolta indietro, partenza e arrivo a gambe tese unite | giro 360° AL su un avampiede, gamba libera in passè   |
| Capovolta avanti + salita alla verticale con gambe raccolte unite o con gambe divaricate tese | Capovolta avanti saltata                                 | Salto pennello con rotazione 360°   |
| Ruota saltata o Ruota spinta  | 2 ruote consecutive                                      | Verticale e capovolta   |
| Salto del gatto + Salto sforbiciata   | Salto del gatto + Salto raccolto                         | In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> 90°, tenuta 2"<br>o<br>Orizzontale prona tenuta 2"(angelo) |
| Rovesciata avanti   | Rovesciata indietro                                      | Salto del gatto 180°  |

## **QUARTA CATEGORIA**

### **Minitrampolino**

Altezza dei tappetoni: cm 40, lunghezza per la zona di arrivo: m 4. Altezza del trampolino: cm 40

I salti potranno essere eseguiti con rincorsa a terra o delle panche.

Scegliere due salti uguali o differenti fra quelli proposti.

Valore di partenza punti 15 Vale il salto migliore

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| <b>Ribaltata</b>         | <b>Rondata</b>               |
| Salto avanti raggruppato | Salto avanti carpiato o teso |

### **Volteggio**

Altezza dei tappetoni: cm 60, lunghezza per la zona di arrivo: m 4

Due salti, Valore di partenza punti 15, Vale il salto migliore

|                |                  |
|----------------|------------------|
| <b>Rondata</b> | <b>Ribaltata</b> |
| Ruota          | Salto avanti     |

### **Parallela**

Esercizio di composizione con 4 elementi, ( entrata,2 elementi e uscita )

Per l'entrata e possibile utilizzare una pedana, le spalle non possono però superare lo staggio inferiore. Valore di partenza punti 15

Ogni elemento mancante o non riconosciuto riceverà 1 punto di penalità.

#### ENTRATE

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| Kippe infilata a 1 eseguita anche a gamba flessa | Capovolta indietro di forza |
|--|-----------------------------|

#### ELEMENTI SULLA PARALLELA

|  |  |
|--|--|
| Bascouille a gamba tesa (se eseguita a gamba flessa penalità di 0,50)<br>o<br>giro addominale indietro<br>o<br>dall'appoggio ritto frontale, con gambe divaricate sagittalmente, eseguire un giro completo avanti o indietro | Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba per arrivare a gambe divaricate sagittalmente, di seguito fare perno sul braccio dx o sx e compiere mezzo giro a dx o sx, riunire le gambe per arrivare all'appoggio ritto frontale |
|--|--|

#### USCITA

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| <b>Guizzo</b>               | <b>Fioretto</b> |
| Capovolta avanti gambe tese |                 |

QUARTA CATEGORIA

**Trave**

Altezza trave: cm 50

Valore di partenza punti 15

Esercizio da due percorsi, con o senza coreografia ,8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

- ° Entrata
- ° Una posizione di equilibrio
- ° 5 elementi
- ° Uscita

Tempo massimo 1 minuto.

**ENTRATA**

|  |   |
|--|---|
| Mani in appoggio sulla trave, spinta degli arti inferiori e arrivo con i piedi sulla trave framezzo alle mani, arti inferiori tese | Capovolta avanti con arrivo seduto o in piedi |
|--|---|

**POSIZIONE DÌ EQUILIBRIO**

|   |  |
|---|--|
| Orizzontale prona tenuta 2''(angelo)      | In appoggio sulla pianta del piede gamba elevata <u>avanti o fuori</u> 90°, tenuta 2'' |
| Passè in avanti sull'avampiede tenuta 2'' |  |

**ELEMENTI SULLA TRAVE**

|  |  |  |
|--|--|--|
| Giro 180° su un avampiede + giro 180° su due avampiedi | Giro 360° su un avampiede, gamba libera in paseè                 | Squadra di forza a gambe divaricate tenuta 2'' |
| Salto del gatto + Salto raccolto                       | Capovolta avanti <u>o</u> capovolta indietro con arrivo in piedi | Candela tenuta 2''                             |
| Salto pennello + salto raccolto                        | Salto cosacco con spinta a uno o due piedi                       | Sissone o enjambèe divaricata min.90°          |
| Ruota  |  | Verticale di passaggio                         |
| Rovesciata avanti                                      |  | Rovesciata indietro                            |

**USCITA**

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Pennello 360° | Rondata o ribaltata |
|---------------|---------------------|

**QUARTA CATEGORIA**

## **Corpo Libero**

Esercizio di libera composizione con 8 elementi scelti tra quelli proposti di seguito suddivisi in:

Per il settore maschile a scelta: elemento di mobilità o elemento di forza.

- ° 1 elemento di forza (solo per il settore maschile)
- ° 1 elemento di mobilità, 1 elemento acrobatico e 1 elemento ginnico
- ° 5 elementi

L'accompagnamento musicale (anche cantato) è obbligatorio. La coreografia è obbligatoria ma non sarà valutata, e sufficiente eseguire passi coreografici semplici per collegare gli elementi richiesti (solo per il settore femminile). Tempo massimo 1,15 minuto. Striscia 12x2

### **MOBILITA'**

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| Spaccata dx e sx tenuta 2"   | Spaccata frontale tenuta 2" |
| Ponte da in piedi, successivamente elevare una gamba almeno a 90°, tenuta 2" |                             |

### **ELEMENTI DI FORZA (solo per il settore maschile)**

|   |  |
|---|--|
| Verticale d'impostazione con gambe divaricate e arrivo in squadra | Verticale d'impostazione con gambe unite e arrivo in squadra |
| Orizzontale frontale a braccia ritte a gambe divaricate o unite   | Squadra gambe verticali 2"                                   |

### **ELEMENTI**

|   |  |   |
|---|--|---|
| Tic tac   | Rovesciata avanti  | Rovesciata indietro   |
| Giro 360° su un avampiede, gamba libera in paseè              | Capovolta indietro alla verticale con braccia piegate o tese | Ribaltata a 1 o 2   |
| Rondata   | Flic flac indietro (unito o smezzato)                        | Enjambèe o sissone  |
| Salto del gatto 180°  | Cosacco con spinta a due piedi                               | Ruota spinta o saltata  |
| Ruota senza mani  | Pennello 360°  | Salto divaricato carpiato   |
| Salto raccolto 180°   | Ribaltata due + tuffo  | Ribaltata a 1 + ribaltata a 2   |
| Capovolta avanti + salita alla verticale con gambe unite tese | Capovolta avanti saltata con arrivo a gambe tese unite       | Salto del gatto + verticale capovolta a braccia tese + salto raccolto |
| Ruota + ruota 1 mano  |  |   |