

# CORPO LIBERO

## GRIGLIA A

VAL.		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70			
ROTOLAMENTI	LATERALE	AVANTI/ /	rotolamento da supini 360°	capovolta avanti	rotolamento sul dorso	capovolta avanti					
			capovolta laterale* g.u.	arr.seduto g. tese	da staz.eretta ritorno in piedi g.u.	(part.e arr. in piedi)					
			capovolta laterale* g.d.								
	INDIETRO		capovolta indietro arr.seduta sui talloni	capovolta indietro arr. g.div.tese	capovolta indietro (part.e arr. in piedi)						
SALTI ARTISTICI		UN PIEDE	SPINTA A	salto del gatto	salto pennello con una g.tesa sollevata a 90°	sforbiciata (2° g.>=90°)	enjambée 90°	salto cosacco	enjambée 160°		
	sforbiciata (2° g.<90°)										
	DUE PIEDI	SPINTA A	salto pennello	salto raccolto		enjambée 90°				salto pennello 360°	sissonne 100°
				salto pennello 180°							salto cosacco
MOBILITA'		cestino 2"	ponete dal basso 2"	ponete dal basso 2"		ponete dall'alto+ unisco (g.tese) staccata dx o sn	ponete dall'alto+ g.sollevata 2" staccata frontale				
		barchetta g.aperte 2"	g.aperte tese	g.u.tese							
		schacciata g.d. 2"	1/2 spaccata dx o sn "rana"								
GIRI		passé 2" (pianta giù)	preparazione giro braccia libere	1/2 giro relevé su 2 piedi	pivot 180°	pivot 180° + 1/2 giro relevé (2 p.)	1/2 giro g. libera tesa a 45°	pivot 360°			

ROVESCIAIMENTI	RUOTA		ruota non passante per la vert.	ruota		ruota con una mano	ruota spinta	rondata (presalto libero)
	CAPOVOLTA ALLA VERT.	candela 2"	candela b.t. dietro e spinta (alzando spalle)			cap.ind.b. tese arr. g.tese	cap.ind.b.tese arr.in tenuta	capovolta alla verticale $\geq 45^\circ$ (b.piegate)
	CAPOVOLTA VERTICALE				verticale a L (1°g. alla vert.)	verticale sforbiciata	verticale segnata 1" verticale + capovolta	verticale 2"
	AVANTI INDIETRO				ponte dal basso+ rovesciata	ponte dall'alto + rovesciata	rovesciata ind. part. piede in appoggio	rovesciata ind. g.sollevata (min. 45°)
					verticale + ponte	verticale g.d. sag.+ appoggio succ. dei piedi arrivo in ponte g.u.	tic-tac	rovesciata avanti
PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE BASE						PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE AVANZATO		
PROGRAMMA SPERIMENTALE (STICK IT - STICK OUT)								

## CORPO LIBERO

### GRIGLIA B

VAL.		0,80	0,90	1,00	1,10
ROTOLAMENTI	LATERALE AVANTI/ INDIETRO	capovolta av. + verticale g. piegate	capovolta av. + verticale g. tese divaricate	capovolta av. + verticale g. tese unite verticale d'impostazione part. da in piedi	capovolta avanti+ verticale d'impostazione
	INDIETRO	capovolta indietro braccia tese			
SALTI ARTISTICI	UN PIEDE SPINTA	enjambée 180° fouetté min. 90°	enjambée frontale	enjambée cambio butterfly av. o d.	Johnson salto girato (tour jeté)
	DUE PIEDI SPINTA	sissonne 180° pennello 540° s.raccolto 180°a/l	enjambée 180° s. divaricato 180°	schuschunova	sissonne ad arco
MOBILITA'		planche			
GIRI		giro 360° gamba sotto flessa giro 360° g.libera 45°	giro 360° g. 90° giro 540°		

ROVESCIAIMENTI / SALTI	RUOTA				ruota senza mani	
					salto costale	
					rondata senza mani	
	CAPOVOLTA ALLA VERT.	capovolta alla verticale (b.tese)	capovolta alla verticale + 1/2 giro	capovolta alla verticale + 1 giro		
	CAPOVOLTA VERTICALE	verticale 1/2 giro	verticale 1 giro (g. libere)	verticale 2 giri (g. libere)		
	INDIETRO	rovesciata indietro araba	flic flac smezzato			salto indietro
			flic flac unito			(ragg. o carpiato)
	AVANTI/ araba	rovesciata avanti araba	ribaltata a 1	ribaltata a 2		salto avanti
			flic avanti			(ragg. o carpiato)
						ribaltata senza mani
GRIGLIA UTILIZZABILE SOLO DA ATLETE AGONISTE CHE PARTECIPANO AL PROGRAMMA SPERIMENTALE STICK IT E STICK OUT						

# TRAVE

## GRIGLIA A

VAL.	0,20	0.40	0,60	0,80	1.00	1,20
<b>ENTRATE TRAVE BASSA</b>	Salita a piedi alt. lat./all'estremità con pedana arrivo libero	Due-tre passi salita a piedi alt. lat./all'estremità anche con volo	Salita a un piede arrivo con g.avanti tesa	Due-tre passi salita a un piede arrivo con g.avanti. tesa g. dietro tesa	Due-tre passi salita a un piede arrivo in arabesque <90°(LEAP)	Due-tre passi lat. alla t. per eseguire salto girato arrivo con g. in appoggio
	Framezzo laterale	Framezzo frontale			Lat. alla trave salita in appoggio su g. int. +1/2 giro arr. g. protesa d.	
					Squadra 2"	
<b>ENTRATE TRAVE ALTA</b>			Salita all'appoggio frontale+1/4 giro passando una g.	All'estremità con pedana, mani in appoggio braccia tese arrivo seduta	Capovolta	Squadra e sfilo arrivo in appoggio
<b>SPINTA 2 SALTI</b>	Superamento del "cinesino" (5 cm circa) con salto	Pennello	Raccolto <90°	Raccolto >=90°	Sissonne =90°	Pennello 180°
		Pennello scambiato		Enjambée = 90°		Enjambée 120°
<b>SPINTA 1 SALTI</b>	Superamento del "cinesino" (5 cm circa) con salto	Salto del gatto <90°	Sforbiciata <90°	Pennello con g. elevata <90° Salto del gatto >= 90°	Sforbiciata >=90° Enjambée >= 90°	Enjambée 120°

EQUILIBRI 2"	Passé in appoggio sulla pianta	Relevé su 2 piedi max allungo	Equilibrio g. tesa av. o lat. 45°	Orizzontale prona busto e g. min. 90°	Arabesque (g. >=90°)	
				Eq. g.tesa a. o lat. 90°	Equilibrio g. tesa a. o lat. >90° con aiuto	
				Candela		
GIRI	1/2 giro in accosciata	1/2 giro relevé su 2 p.	1/2 giro relevé su 2 p.+ 1/2 giro relevé	1/2 giro passé	1/2 giro passé+ 1/2 giro rel. su 2 p.	
ACROBATICA		Cap. a. arr.di schiena	Capovolta avanti	Capovolta ind. part.	Capovolta ind. part.	Capovolta senza mani
		Cap. indietro part. distesi arr. ginocchio	Capovolta ind. part. distesi arr. con un ginocchio	distesi arr. con piedi mani in appoggio	distesi arr. con piedi mani staccate	Capovolta indietro part.e arrivo in piedi
		Coniglietto (part. arr. accosciata)	g.libera sollevata	Verticale a L bacino alla verticale	Coniglietto+ estensione gambe in verticale	Verticale 1"
			Coniglietto bacino alla vert.			
ACRO T. ALTA				Capovolta avanti arr. g. divaricate		
USCITE	Pennello			Salto carpiato	Rondata	Ribaltata
	Salto a X (braccia libere)	Raccolto min. 90°	Pennello 1/2 giro	divaricato	1/2 ruota+discesa	
				Ruota	front.alla trave g.u.	
	PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE BASE					
				PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE AVANZATO		
	PROGRAMMA SPERIMENTALE (STICK IT - STICK OUT) - altezza trave 50 cm					

# TRAVE

## GRIGLIA B

VAL.	1,40	1,60	1,80	2,00
<b>ENTRATE</b>	Verticale d'impostazione (part.da squadra)			
<b>SALTI SPINTA 2 P.</b>	Pennello 360°	Enjambée 180°	Salto carpiato divaricato (180°)	
<b>SALTI SPINTA 1 P.</b>		Enjambée 180°	Enjambée frontale	Enjambée cambio
<b>EQUILIBRI 2"</b>	Posizione a l (180°)	Verticale 2"		
<b>GIRI</b>	1 giro passé	1/2 giro g.libera 90°	1 giro g. libera 90°	
<b>ACROBATICA</b>	Ruota	Ruota 1 mano Verticale + capovolta	Rovesciata avanti	Flic-flac
			Rovesciata indietro	Rondata
<b>USCITE</b>	Salto grio avanti (raccolto o carpiato)	Salto giro indietro (raccolto o carpiato)		

GRIGLIA UTILIZZABILE SOLO DA ATLETE AGONISTE CHE PARTECIPANO AL PROGRAMMA  
SPERIMENTALE STICK IT E STICK OUT - ALTEZZA TRAVE 50 CM

# MINITRAMPOLINO

## GRIGLIA A

VAL.	0,50	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00
SALTI SENZA ROTAZIONI	PENNELLO	SALTO AD X	PENNELLO RACCOLTO	CARPIATO DIVARICATO (apertura min. 120°)	ENJAMBE' ARRIVO UNITO	CARPIATO UNITO
SALTI CON ROTAZIONI LUNGO A/L				PENNELLO 1/2 GIRO	RACCOLTO 1/2 GIRO	PENNELLO 1 GIRO A/L
SALTI CON ROTAZIONE LUNGO A/T	CAPOVOLTA SALTATA			VERTICALE ARRIVO DI SCHIENA (SENZA REPULSIONE)	RUOTA	SALTO AV. (att.gambe libero)
					VERTICALE SPINTA	TUFFO
	PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE BASE					
					PROGRAMMA TRAD.IND. AVANZATO	
	PROGRAMMA SPERIMENTALE (STICK IT - STICK OUT) - altezza trave 50 cm					

PANCA FACOLTATIVA PER TUTTE LE ETA' - ALTEZZA TAPPETONE 40 CM

## MINITRAMPOLINO

### GRIGLIA B

VAL.	6,00	7,00	8,00	9,00
SALTI SENZA ROTAZIONI	CARPIATO DIVARICATO (apertura min. 160°)			
SALTI CON ROTAZIONI LUNGO A/L	PENNELLO 540°			
SALTI CON ROTAZIONE LUNGO A/T	SALTO AVANTI CARPIATO	SALTO AVANTI TESO	1/2 AVVITAMENTO (RACC. - CARP. - TESO)	1 AVVITAMENTO (RACC. - CARP. - TESO)

GRIGLIA UTILIZZABILE SOLO DA ATLETE AGONISTE CHE PARTECIPANO AL PROGRAMMA  
SPERIMENTALE STICK IT E STICK OUT - ALTEZZA TRAVE 50 CM

## VOLTEGGIO

VAL.	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00
SU 20 CM SALTI	PENNELLO	PENNELLO + CAPOVOLTA	SALTO RACCOLTO	PENNELLO + PRESALTO RUOTA	PENNELLO + PRESALTO RUOTA SPINTA
VAL.	1,00	2,00	3,00	4,00	5,00
SU 50 CM SALTI	CAPOVOLTA SALTATA	TUFFO	VETICALE ARRIVO PIATTO	VERTICALE SPINTA	RONDATA + SPINTA ARR. IN CANDELA SU RIALZO 40 CM
			RUOTA (G. APERTE)	RONDATA (MANI MIN. 90°)	
	PROGRAMMA TRAD. IND. BASE			PROGRAMMA TRAD. IND. AVANZATO	

## PARALLELE

PUNTI	DESCRIZIONE ESERCIZI
1,00	<p>Dalla sospensione (SA o SB purchè a corpo teso) eseguire 4 spostamenti laterali delle mani (dx o sn)                      Con una piccola oscillazione staccare le mani per arrivare in piedi sotto lo staggio.                      In prima</p> <p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale.                      Con trazione delle braccia, staccare i piedi dal suolo e infilare entrambe le gambe( anche flesse ).                      Rovesciare il corpo all'indietro-basso con distensione delle gambe.                      Ritornare avanti per sfilare le gambe e distendere il corpo per arrivare in posizione ritta fronte all'attrezzo.                      In prima.</p>
1,50	<p>Dalla sospensione (SA o SB purchè a corpo teso) eseguire 4 spostamenti laterali (dx o sn), infilare entrambe le gambe( anche flesse ), rovesciare il corpo all'indietro-basso con distensione delle gambe.                      Ritornare avanti per sfilare le gambe e distendere il corpo per arrivare nuovamente in sospensione.                      Con una piccola oscillazione staccare le mani per arrivare in piedi sotto lo staggio.                      In prima.</p>
2,00	<p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale, spalle massimo a 45 ° rispetto allo staggio.                      Con azione di pulsione verso il basso arrivare all'appoggio sullo staggio a braccia tese.                      Spostare la mano sn. verso sn. e, di seguito, la mano ds. verso sn (o viceversa)( SPOSTAMENTO LATERALE).                      USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</li> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo facoltativo.</li> </ul>
2,50	<p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale.                      Con l'aiuto di una pedana tenuta da una compagna o di un cubotto, eseguire, con trazione delle braccia, una capovolta all'indietro (gambe flesse o tese) per arrivare all'appoggio gambe tese braccia tese (CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO).                      USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</li> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</li> </ul>

3,00	<p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale.</p> <p>Con l'aiuto di una pedana tenuta da una compagna o di un cubotto, eseguire, con trazione delle braccia, una capovolta all'indietro (gambe flesse o tese) per arrivare all'appoggio gambe tese braccia tese .</p> <p>(CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO)</p> <p>Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio e ritornare sullo stesso( SLANCIO INDIETRO).</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</li> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</li> </ul>
3,50	<p>Fronte all'attrezzo impugnatura dorsale.</p> <p>Con l'aiuto di una pedana tenuta da una compagna o di un cubotto, eseguire, con trazione delle braccia, una capovolta all'indietro (gambe flesse o tese) per arrivare all'appoggio gambe tese braccia tese (CAPOVOLTA ALL'APPOGGIO).</p> <p>Spostare la mano sn. verso sn. e, di seguito, la mano ds. verso sn ( SPOSTAMENTO LATERALE).</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</li> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</li> </ul>

**USCITA UTILIZZABILE CON GLI ESERCIZI DA PUNTI 2,00 - 2,50 - 3,00 - 3,50:**

**> Appoggiare un piede sullo staggio e successivamente l'altro, saltare giù. Arrivo spalle allo staggio. VALORE + 0,50**

**BONUS 0,50 SE SI ESEGUONO GLI ESERCIZI CON ENTRATA IN CAPOVOLTA SENZA L'AUSILIO DI PEDANA.**

4,50	<p>Ritti fronte allo staggio.</p> <p>Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti e ritornare nella posizione di partenza (TEMPO DI KIPPE ).</p> <p>Capovolgere il corpo all'indietro(gambe unite tese)per arrivare all'appoggio a braccia tese(CAPOVOLTA INDIETRO)</p> <p>Con azione di spinta del braccio ds. Staccare la mano ds. e sottentrare la bamba ds. tesa, arrivando all'appoggio con gambe divaricate sagittalmente gamba ds. avanti.</p> <p>USCITA:</p> <p>Eeguire un'oscillazione in presa poplitea (braccia tese), sfilare la gamba e arrivare ritti fronte allo staggio.</p> <p>In prima.</p>
------	--

5,00	<p>Ritti fronte allo staggio.</p> <p>Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti e ritornare nella posizione di partenza (TEMPO DI KIPPE ).</p> <p>Capovolgere il corpo all'indietro(gambe unite tese)per arrivare all'appoggio a braccia tese(CAPOVOLTA INDIETRO)</p> <p>Con azione di spinta del braccio ds. Staccare la mano ds. e sottentrare lagamba ds. tesa, arrivando all'appoggio con gambe divaricate sagittalmente gamba ds. avanti.</p> <p>Cambiando l'impugnatura della mano sn. da dorsale in palmare, facendo perno sul braccio sn. compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Capovolgendo il corpo in avanti, scendere in avanti a gambe flesse per distenderle ed arrivare a terra fronte all'attrezzo.</li> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</li> <li>&gt; Appoggiare un piede sullo staggio e successivamente l'altro, saltare giù. Arrivo spalle allo staggio.</li> </ul>
5,50	<p>Ritti fronte allo staggio.</p> <p>Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti e ritornare nella posizione di partenza (TEMPO DI KIPPE ).</p> <p>Capovolgere il corpo all'indietro(gambe unite tese)per arrivare all'appoggio a braccia tese(CAPOVOLTA INDIETRO)</p> <p>Con azione di spinta del braccio ds. Staccare la mano ds. e sottentrare lagamba ds. tesa, arrivando all'appoggio con gambe divaricate sagittalmente gamba ds. avanti.</p> <p>Eseguire una bascule in presa poplitea (arrivo anche a g. piegata per poi distenderla).</p> <p>Cambiando l'impugnatura della mano sn. da dorsale in palmare, facendo perno sul braccio sn. compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio (piedi all'altezza dello staggio) per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo).</li> <li>&gt; Appoggiare un piede sullo staggio e successivamente l'altro, saltare giù. Arrivo spalle allo staggio.</li> </ul>
6,00	<p>Ritti fronte allo staggio.</p> <p>Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti, con chiusura delle gambe al busto, sottentrare la gamba ds. in presa poplitea.(INFILATA A GAMBA FLESSA POPLITEA).</p> <p>Oscillare dietro-avanti-dietro e, con azione di spinta delle braccia (anche flesse) distendere la gamba ds. per arrivare all'appoggio gambe divaricate sagittale ds. avanti, braccia tese.( TEMPO DI KIPPE).</p> <p>Cambiando l'impugnatura della mano sn. da dorsale a palmare, facendo perno sul braccio sn. Compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Oscillando le gambe avanti-dietro, con azione di spinta di braccia staccare il corpo dallo staggio (piedi all'altezza dello staggio) per scendere a terra fronte allo staggio (abbandono dell' impugnatura prima dell'arrivo) - <b>(anche con rotazione 180° dopo lo stacco delle mani BONUS+ 0,50)</b></li> <li>&gt; Slancio dietro e appoggio contemporaneo dei piedi sullo staggio, saltare giù. Arrivo spalle allo staggio.</li> </ul>

6,50	<p>Ritti fronte allo staggio.</p> <p>Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti, con chiusura delle gambe al busto, sottentrare la gamba ds. in presa poplitea.(INFILATA A GAMBA FLESSA POPLITEA).</p> <p>Oscillare dietro-avanti-dietro e, con azione di spinta delle braccia(anche flesse) distendere la gamba ds. per arrivare all'appoggio gambe divaricate sagittale ds. avanti, braccia tese.( TEMPO DI KIPPE).</p> <p>Cambiando l'impugnatura della mano sn. da dorsale a palmare, facendo perno sul braccio sn. compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Oscillare avanti-dietro e, nell'oscillazione di ritorno, capovolgere il corpo squadrato all'indietro, con retropulsione delle braccia ed estensione del corpo (apertura angolo busto/gambe) staccare il corpo dallo staggio per arrivare a terra dorso all'attrezzo (MEZZO GUIZZO).</li> <li>&gt; Appoggiare un piede, successivamente l'altro e con azione di distensione delle gambe eseguire un fioretto</li> </ul>
7,00	<p>Ritti fronte allo staggio.</p> <p>Impugnare lo staggio e con azione di spinta delle braccia, squadrare il corpo per allungarlo avanti, con chiusura delle gambe al busto, sottentrare la gamba ds. in presa poplitea, con azione di spinta delle braccia(anche flesse) distendere la gamba ds. per arrivare all'appoggio gambe divaricate sagittale ds. avanti, braccia tese (INFILATA A UNO P.POPLITEA).</p> <p>Cambiando l'impugnatura della mano sn. da dorsale a palmare, facendo perno sul braccio sn. compiere un cambio di fronte per arrivare all'appoggio gambe unite tese.</p> <p>Ochetta a gambe e braccia flesse.</p> <p>USCITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Fioretto</li> <li>&gt; Guizzo</li> </ul>

