

## CORPO LIBERO

## GRIGLIA A

| VAL.            |                    | 0,10                            | 0,20                                      | 0,30   | 0,40  | 0,50   | 0,60  | 0,70  |
|-----------------|--------------------|---------------------------------|---|--|---|--|---|---|
| ROTOLAMENTI     | LATERALE           | rotolamento da supini 360°      | capovolta avanti                          | rotolamento sul dorso da staz.eretta ritorno in piedi g.u.             | capovolta avanti (part.e arr. in piedi)                             | capovolta avanti senza mani  | capovolta avanti saltata con partenza da fermi                              | capovolta avanti saltata con almeno un passo e "battuta"                              |
|                 | AVANTI/            | capovolta laterale* g.u. o g.d. | arr.seduto g. tese                        |  |   |  |   |   |
|                 | INDIETRO           |                                 | capovolta indietro arr.seduta sui talloni | capovolta indietro arrivo con un ginocchio e l'altra gamba sollevata   | capovolta indietro arr. g.div.tese                                  | capovolta indietro arrivo g. div. tese e, con un saltello, riunire i piedi | capovolta indietro (part.e arr. in piedi)                                   | capovolta indietro partenza e discesa a gambe tese, arrivo in piedi                   |
| SALTI ARTISTICI | SPINTA A UN PIEDE  | salto del gatto (< 90°)         | sforbiciata (2° g.<90°)                   | salto pennello con una g.tesa sollevata <90°<br>salto del gatto (>90°) | sforbiciata (2° g.>=90°)<br>enjambée 90°                            | cervo 120°<br>salto pennello con una g.tesa sollevata > =90°               | salto cosacco (>=90°)<br>enjambée 120°<br>cervo 160°                        | enjambée 160°   |
|                 | SPINTA A DUE PIEDI | salto pennello                  | raccolto (ginocchia < 90°)                | pennello 1/4 giro  | raccolto (ginocchia >= 90°)   | raccolto 1/4 giro<br>enjambée 90°<br>salto pennello 180°                   | raccolto 1/2 giro<br>salto cosacco (<90°)                                   | sissonne 100°<br>salto cosacco (>=090°)<br>enjambée 120°                              |
| MOBILITA'       |                    | cestino 2"                      | ponte dal basso 2"                        | ponte dal basso 2"   | ponte dal basso gb sollevata  | ponte dal basso gb sollevata tesa 2" (sopra l'orizzontale)                 | staccata frontale<br>ponte dal basso gb sollevata tesa 2" (g.libera)        | staccata dx o sx<br>gb dietro piegata con piede sollevato con aiuto                   |
|                 |                    | barchetta g.aperte 2"           | g.aperte tese                             | g.u.tese   | piegata 2"  | staccata dx o sx (150° con aiuto)  |   |   |
|                 |                    | schacciata g.d. o g.u. 2"       | 1/2 spaccata dx o sn                      | "rana"   |   |  |   |   |
| EQUILIBRI       | GIRI ED            | passé 2" (pianta giù)           | preparazione giro braccia libere          | 1/2 giro relevé su 2 piedi   | 1/2 giro relevé su 2 p+<br>1/2 giro relevé su 2 p. (passo in mezzo) | pivot 180°<br>equilibrio g. tesa =90°                                      | pivot 180° +<br>1/2 giro relevé (2 p.)<br>equilibrio g. tesa >90° con aiuto | pivot 360°<br>1/2 giro g. libera<br>tesa a 45°<br>posizione a "I" con mani appaggiate |
|                 |                    |                                 | equilibrio g. tesa a 45° (av. - lat.)     | equilibrio g. tesa >45°  | orizzontale prona gambe e busto =90°                                |  | candela senza mani  | arabesque (90°)   |
|                 |                    |                                 | candela 2"(con aiuto)                     |  |   |  |   |   |

|            |                                   |                                  |                                     |  |  |  |   |  |
|------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|--|
| ACROBATICA | RUOTA                             | ruota non passante per la vert.  | ruota                               | ruota +1/2 giro su due piedi+ruota                               | ruota con una mano   | ruota chiudendo le gambe in verticale e discesa libera | ruota spinta                                      | rondata (presalto libero)                                    |
|            |                                   |                                  |                                     |  |  |  | ruota saltata                                     | partenza in ruota ed arrivo in verticale discesa in cap. av. |
|            | AVANTI<br>E VERTICALI<br>INDIETRO | coniglietto (bacino < verticale) | coniglietto (bacino alla verticale) | verticale a L 2° gb piegata(1°g. alla vert.)                     | verticale a L gb tese (1°g. alla vert.)                            | verticale sforbiciata                                  | capovolta alla verticale smezzando br piegate     | capovolta alla verticale >=45°                               |
|            |                                   |                                  |                                     | ponte dal basso + saltello a piedi pari per poi tornare in ponte | ponte dal basso+ rovesciata  | ponte dall'alto + rovesciata                           | coniglietto + stendo le gambe arrivo in verticale | braccia piegate verticale segnata 1"                         |
|            |                                   |                                  |                                     | verticale + ponte  | verticale g.d. sag.+ appoggio succ. dei piedi arrivo in ponte g.u. | verticale + capovolta                                  | rovesciata ind. g.sollevata (min. 45°)            |  |
|            |                                   |                                  |                                     |  |  | rovesciata ind. part. piede in appoggio                | rovesciata avanti                                 |  |
|            |                                   |                                  |                                     |  |  | verticale + ponte arr. g. sollevata                    |   |  |
|            |                                   |                                  |                                     |  |  |  |   |  |
|            |                                   |                                  |                                     |  |  |  |   |  |
|            |                                   |                                  |                                     |  |  |  |   |  |

PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE BASE

PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE AVANZATO

PROGRAMMA SPERIMENTALE (STICK IT - STICK OUT)

\* partenza seduta sui talloni busto eretto

Per ogni elemento non eseguito penalità 1,00 punto.

**EGE SQUADRA - INDIVIDUALE: elemento di coordinazione gambe/braccia (penalità per mancanza: punti 0,30)**

PROGRAMMA BASE:

1<sup>^</sup> - 2<sup>^</sup> categoria: corpo libero senza musica – durata massima 50”.

L'ESERCIZIO DEVE CONTENERE SEMPLICI MOVIMENTI COREOGRAFICI TRA GLI ELEMENTI RICHIESTI

Dalla 3<sup>^</sup> categoria B in poi corpo libero con musica obbligatoria durata massima 50” – PEN. PER NON USO MUSICA 1,00 P.TO

L'ESERCIZIO DEVE CONTENERE SEMPLICI MOVIMENTI COREOGRAFICI TRA GLI ELEMENTI RICHIESTI

PROGRAMMA AVANZATO:

Corpo libero con musica obbligatoria durata massima 50” – PEN. PER NON USO MUSICA 1,00 P.TO

L'ESERCIZIO DEVE CONTENERE SEMPLICI MOVIMENTI COREOGRAFICI TRA GLI ELEMENTI RICHIESTI

**BASE** elementi fino a 0,40

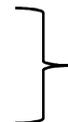
**AVANZATO** elementi da 0,50 a 0,70

ELEMENTI INDIVIDUALE PROGRAMMA TRADIZIONALE INDIVIDUALE

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1 <sup>^</sup>                 | 4 elementi: rotolamento - acrobatica -salto a scelta - mobilità o giro/equilibrio                         |
| 2 <sup>^</sup>                 | 4 elementi: rotolamento - acrobatica -salto a scelta - mobilità o giro/equilibrio                         |
| 3 <sup>^</sup>                 | 5 elementi: rotolamento - acrobatica –salto a scelta - mobilità - giro/equilibrio                         |
| 4 <sup>^</sup> -5 <sup>^</sup> | 6 elementi: rotolamento + acrobatica o viceversa in serie-serie di due salti - mobilità - giro/equilibrio |

ELEMENTI SQUADRA PROGRAMMA SPERIMENTALE STICK IT - STICK OUT

|  |
|--|
| 2 ACRO DIVERSI                                     |
| 1 SERIE MISTA DI TRE ELEMENTI (2 ACRO + 1 GINNICO) |
| 2 ELEMENTI GINNICI (UN GIRO E UN SALTO)            |
| UN ELEMENTO DI FLESSIBILITA'                       |
| UN ELEMENTO DI TENUTA                              |
| UN ELEMENTO DI EQUILIBRIO                          |



1 in gruppo - 1 in coppia - 1 individualmente

Per le specificazioni sulla composizione dell'esercizio collettivo del programma sperimentale vedere anche il Programma UISP Promozionale

## CORPO LIBERO

## GRIGLIA B

| VAL.            | 0,80                                 | 0,90                                | 1,00                                    | 1,10                                       |
|-----------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| ROTOLAM.        | capovolta av. + verticale g. piegate | capovolta av. + verticale g. tese   | capovolta av. + verticale g. tese unite | capovolta avanti+ verticale d'impostazione |
|                 | capovolta indietro braccia tese      | divaricate                          | verticale d'impostazione part. In piedi |  |
| SALTI ARTISTICI | 1 SPINTA                             | enjambée 180°                       | enjambée frontale                       | enjambée cambio                            |
|                 |                                      | fouetté min. 90°                    |   | Johnson                                    |
|                 | 2 SPINTA                             | sissonne 180°                       | enjambée 180°                           | schuschunova                               |
|                 |                                      | salto pennello 360°                 | s. divaricato 180°                      | pennello 540°                              |
|                 | s.raccolto 360°a/l                   | s. cosacco 180°                     |   | sissonne ad arco                           |
| MOBILITA'       | planche                              |                                     |   |  |
| GIRI            | giro 360° gamba sotto flessa         | giro 360° g. 90°                    | giro passé 720°                         |  |
|                 | giro 360° g.libera 45°               | giro passé 540°                     | giro 360° g. 180°                       |  |
|                 |                                      |                                     |   |  |
| SALTI ACRO      | capovolta alla verticale (b.tese)    | capovolta alla verticale + 1/2 giro | capovolta alla verticale + 1 giro       | ruota senza mani                           |
|                 | verticale con 1/2 giro               | verticale 1 giro                    | verticale 2 giri                        | salto costale                              |
|                 | rovesciata indietro araba            | (g. libere)                         | (g. libere)                             | salto indietro (ragg. o carpiato)          |
|                 | rovesciata avanti araba              | flic flac smezzato                  | ribaltata a 2                           | salto avanti (ragg. o carpiato)            |
|                 |                                      | flic flac unito                     |   | flic tempo                                 |
|                 |                                      | ribaltata a 1                       |   | ribaltata senza mani                       |
|                 | flic avanti                          |                                     |   |  |

GRIGLIA UTILIZZABILE SOLO DA ATLETE AGONISTE CHE PARTECIPANO AL PROGRAMMA SPERIMENTALE STICK IT E STICK OUT

**GRIGLIA S****COLLETTIVI PROGRAMMA TRADIZIONALE A SQUADRE**

|   | <b>A</b><br>0,10   | <b>B</b><br>0,20  |
|---|--|---|
| <b>ACRO</b>                             | capovolta laterale   | verticale   |
|   | capovolta avanti (part. e arr. Libero)   | verticale + capovolta   |
|   | capovolta indietro (part. e arr. libero)   | rovesciata indietro   |
|   | ruota  | rovesciata avanti   |
|   | verticale a L 2° gb piegata  | ruota con una mano  |
| <b>SALTI</b>                            | salto divaricato   | salto pennello 360°   |
|   | salto del gatto  | sissonne 100°   |
|   | salto pennello   | cosacco (spinta a uno o due piedi)                                    |
|   | salto raccolto   | enjambée spinta a uno (160°)  |
|   | salto sforbiciata  | enjambée spinta a due (160°)  |
| <b>MOB.</b>                             | 1/2 spaccata   | staccata dx o sn  |
|   | cestino  | staccata frontale   |
|   | ponte gambe tese   | ponta gamba sollevata tesa 2"   |
| <b>GIRI</b>                             | 1/2 giro su due piedi in relevé  | pivot 360° gamba libera   |
|   | pivot 180° gamba libera  | pivot 180° gamba tesa 45°   |
|   |  | pivot 180° in passè   |
| <b>EQUILIBRIO</b>                       | passé 2"<br>equilibrio g. tesa a 45°<br>(avanti - laterale)<br>candela 2"(con le mani) | orizzontale prona<br>gambe e busto min. 90°<br>candela 2"(senza mani) |
| <b>PROGRAMMA TRADIZIONALE A SQUADRE</b> |  |   |

**RICHIESTE:****ELEMENTI SQUADRA PROGRAMMA TRADIZIONALE A SQUADRE**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 2^ categoria          | 4 elementi scelti dalla colonna A<br>acrobatica -salto a scelta - mobilità - equilibrio                                  |
| 3^ categoria<br>e MIX | 5 elementi: 4 scelti dalla colonna A - 1 dalla colonna B<br>acrobatica - salto - mobilità - giro - equilibrio            |
| 4^ -5^ categoria      | 6 elementi: 4 scelti dalla colonna A - 2 dalla colonna B<br>acrobatica - serie di 2 salti - mobilità - giro - equilibrio |