

CORPO LIBERO



GARA

LUOGO E DATA

CORPO LIBERO

MINIPRIMA 3A/B - 4 e PRIMA

Categoria **MiniPrima 3 OPEN A / B** (Penalità Uisp)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) ½ giro su 2 avampiedi
 - 2) Serie ginnica diretta
 - 3) Serie ginnica indiretta
 - 4) Salto di grande ampiezza
 - 5) Linea acrobatica diretta minimo di 2 elementi differenti
 - 6) Elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro)
 - 7) Serie mista 3 elementi differenti (acrobatico + ginnico + acrobatico) oppure (ginnico + acrobatico + ginnico)
- 8 ELEMENTI differenti codificati: **3** Acrobatici + **4** Ginnici + **1** a Scelta (open A) **oppure** **4** Acrobatici + **3** Ginnici + **1** a Scelta (open B)
- Bonus:** max 2 elementi minimo B (Cdp Uisp / CdP FIG)
- VD elementi max p 0.20

Categoria **MiniPrima 4** (Penalità Uisp)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) ½ giro con gamba libera tesa oppure in passe (posizione gamba libera)
 - 2) Serie ginnica diretta
 - 3) Serie ginnica indiretta
 - 4) Salto di grande ampiezza
 - 5) Linea acrobatica di 3 elementi differenti uniti insieme
 - 6) Elemento acrobatico in differente direzione (avanti/laterale – indietro)
 - 7) Eseguire una serie mista di minimo 2 elementi
- 8 ELEMENTI differenti codificati: **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta **Bonus:** max 2 elementi minimo B (Cdp Uisp / CdP FIG)
- VD elementi max p 0.20

Categoria **Prima** (Penalità Uisp)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Piroetta 360° (posizione gamba libera)
 - 2) Serie ginnica diretta
 - 3) Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza
 - 4) Linea acrobatica di 2 elementi differenti
 - 5) Elemento acrobatico **con fase di volo*** (CdP Uisp / CdP FIG)
 - 6) Elemento acrobatico in differente direzione
 - 7) Linea acrobatica di 3 elementi differenti
 - 8) Serie mista
- ***Elementi con fase di volo:** rondata, ribaltata, flic avanti, flic indietro e Kippe di Testa (NO ruota / ribaltata senza mani)
- 8 ELEMENTI: **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta **Bonus:** max 3 elementi minimo B (Cdp Uisp / CdP FIG) **ginnici e acrobatici**

CORPO LIBERO

DALLA SECONDA ALLA QUINTA

Categoria **Seconda** (Penalità Uisp)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Piroetta 360° (posizione gamba libera)
 - 2) Serie ginnica diretta
 - 3) Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza
 - 4) Linea acrobatica di 2 elementi differenti
 - 5) Linea acrobatica di 3 elementi differenti
 - 6) Elemento acrobatico con fase di volo (CdP UISP / CdP FIG)*
 - 7) Elemento acrobatico in differente direzione
 - 8) Serie mista
- ***Elementi con fase di volo:** rondata, ribaltata, flic avanti, flic indietro e Kippe di Testa (NO ruota / ribaltata senza mani)
- 8 ELEMENTI: **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta **Bonus:** max 4 elementi minimo **B ginnici e acrobatici**

Categoria **Terza** (Penalità Uisp)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Piroetta 360° (posizione gamba libera)
 - 2) Serie ginnica diretta
 - 3) Serie ginnica indiretta con salto di grande ampiezza
 - 4) Linea acrobatica di 2 elementi differenti di cui almeno 1 **preparatorio*** (CdP UISP / FIG GAF)
 - 5) Linea acrobatica di 3 elementi differenti (CdP UISP / CdP FIG)
 - 6) Elemento con fase di volo senza appoggio delle mani, spinta a 2 piedi (CdP UISP / FIG GAF) anche singolo
 - 7) Elemento acrobatico in differente direzione
 - 8) Serie mista
- ***Preparatori** (fase di volo, arrivo su 2 piedi): rondata., ribaltata, flic indietro / avanti (no ruota / ribaltata senza mani)
- 8 ELEMENTI: **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta **Bonus:** max 4 elementi minimo **B ginnici e acrobatici**

Categoria **Quarta** (Penalità FIG)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Combinazione di 2 piroette differenti (min. 360°)
 - 2) Linea acrobatica minimo di 3 elementi differenti con fase di volo (non obbligatorio un salto)
 - 3) Differente direzione (in serie acrobatica)
 - 4) Passaggio di danza: 2 salti ginnici differenti, leap o hop, collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé), uno con divaricata 180° sagittale / laterale / carpiata divaricata
 - 5) Uscita: linea acrobatica di minimo 2 elementi di cui un salto
- N.B.: no VD agli elementi acrobatici eseguiti dopo l'ultima linea acrobatica**
- 8 ELEMENTI: **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta **Bonus:** tutti gli elementi minimo B

Categoria **Quinta** (Penalità FIG)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) 2 linee acrobatiche dirette di cui:
 - 1 minimo di **3** elementi con fase di volo, di cui un salto spinta 2 piedi
 - 1 minimo di **2** elementi con fase di volo, di cui un salto spinta 2 piedi
 - 2) Salto teso con o senza avvitamento (anche 180°) (in serie acro)
 - 3) Differente direzione (salto acrobatico in serie acrobatica)
 - 4) Passaggio di danza composto da 2 salti ginnici differenti, leap o hop, collegati direttamente o indirettamente (con passi di corsa, piccoli balzi, saltelli, chassé, tour chainé), uno con divaricata 180° sagittale / laterale / carpiata divaricata
 - 5) Combinazione di 2 piroette differenti (minimo 360°)
 - 6) Uscita: linea acrobatica di minimo 2 elementi con salto
- N.B.: no VD agli elementi acrobatici eseguiti dopo l'ultima linea acrobatica.**
- 8 ELEMENTI: **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta **Bonus:** tutti gli elementi minimo B

CORPO LIBERO

SESTA

Categoria **Sesta C** codice **facilitato** (Penalità FIG)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Un passaggio di danza con 2 salti differenti - 1 con divaricata 180° sagittale / laterale / carpiata divaricata
- 2) Una linea acrobatica (di lavoro avanti) di minimo 2 elementi
- 3) Una linea acrobatica (di lavoro dietro) di minimo 2 elementi
- 4) Un salto con avvitamento minimo 180° sull'AL
- 5) 3 salti acrobatici differenti all'interno dell'esercizio

8 ELEMENTI di maggior valore (compresa l'uscita): **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta

Categoria **Sesta D** codice **modificato** (Penalità FIG)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Passaggio di danza con 2 salti differenti - 1 con divaricata 180° sagittale / laterale / carpiata divaricata
- 2) Salto avanti/laterale e indietro
- 3) Un salto acrobatico con valore minimo B
- 4) Doppio salto sull'AT **oppure** Salto con avvitamento sull'AL di 360°

8 ELEMENTI di maggior valore (compresa l'uscita): **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta

Categoria **Sesta A/B** codice **FIG** (Penalità FIG)

EC richieste 0,5 ciascuna

- 1) Passaggio di danza con 2 salti differenti - 1 con divaricata 180° sagittale / laterale / carpiata divaricata
- 2) Salto con avvitamento (minimo 360°) sull'AL
- 3) Doppio salto sull'AT
- 4) Salto dietro e avanti nella stessa o in una differente linea acrobatica

8 ELEMENTI di maggior valore (compresa l'uscita): **3** Acrobatici + **3** Ginnici + **2** a Scelta

AC 0.10 Acro indiretti 0.20	0.10 Acro diretti 0.20	Misti 0.10	Piroette 0.10
B/C+D	C+E D+D	A+D A+E C+D	D (salto acro) +B (ginnico) E (salto acro) + A (ginnico) D+B B+B (senza passo)
A+A+ D	A+A+E		

Nota: tutte le EC (tranne EC 1) devono essere soddisfatte in linee acrobatiche

GIUDICE _____	DATA ____/____/____	CATEGORIA _____		
GINNASTA _____	SOCIETA' _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				
GINNASTA _____	SOCIETA' _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				
GINNASTA _____	SOCIETA' _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				
GINNASTA _____	SOCIETA' _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				
GINNASTA _____	SOCIETA' _____			
		Nota E _____ + (P. Neutre) _____		
		Nota D _____		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="text-align: center;">Bonus</td></tr> <tr><td style="height: 20px;"> </td></tr> </table>	Bonus	
Bonus				