



PROGRAMMA PROMOZIONALE GAF

IL PROGRAMMA PROMOZIONALE **GAF UISP** PREVEDE:

- **PROMO TEAM UISP:** RASSEGNA A SQUADRE FORMATE DA 3 A 5 GINNASTE DELLA STESSA CATEGORIA DI ETÀ SU 3 ATTREZZI. OGNI TEAM DOVRÀ EFFETTUARE MINIMO 3 PROVE AD ATTREZZO; LA SCELTA DELLE GINNASTE AI 3 ATTREZZI AVVERRÀ PREVENTIVAMENTE. LA CLASSIFICA UNICA PRENDE IN CONSIDERAZIONE I MIGLIORI 3 PUNTEGGI AD ATTREZZO PER TEAM.
- **PROMO INDIVIDUALE UISP 1° LIVELLO:** RASSEGNA INDIVIDUALE PER CATEGORIA DI ETÀ, SU 3 ATTREZZI, A SCELTA TRA 2 CIRCUITI. LA CLASSIFICA È UNICA PER CIASCUNA CATEGORIA D'ETÀ E CIRCUITO.
- **PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIVELLO:** RASSEGNA INDIVIDUALE PER CATEGORIA DI ETÀ, SU 4 ATTREZZI, A SCELTA TRA 2 CIRCUITI. LA CLASSIFICA È UNICA PER CIASCUNA CATEGORIA D'ETÀ E CIRCUITO.

INFORMAZIONI GENERALI

- IL PROGRAMMA È APERTO A TUTTE LE GINNASTE TESSERATE UISP CON TESSERAMENTO (22C)
- LA PARTECIPAZIONE A QUESTO PROGRAMMA ESCLUDE NELL'ANNO IN CORSO LA PARTECIPAZIONE AL PROGRAMMA DELLE CATEGORIE AGONISTICHE. SE SI È PARTECIPATO AL PROGRAMMA AGONISTICO UISP IN ANNI PRECEDENTI NON SI PUÒ ACCEDERE A QUESTO PROGRAMMA.
- OGNI SOCIETÀ È LIBERA DI SCEGLIERE A QUALE PROGRAMMA, LIVELLO E CIRCUITO FAR ADERIRE LE PROPRIE GINNASTE; IL LIVELLO E CIRCUITO PRESCELTO NON PUÒ ESSERE MODIFICATO NEL CORSO DELLO STESSO ANNO SPORTIVO, PERTANTO LE GINNASTE NON POSSONO PARTECIPARE IN LIVELLI O CIRCUITI DIVERSI NEL MEDESIMO ANNO SPORTIVO.
- LA PARTECIPAZIONE AL PROMO TEAM UISP ESCLUDE LA PARTECIPAZIONE AL PROMO INDIVIDUALE UISP (1° E 2° LIVELLO) E VICEVERSA.
- LE GINNASTE CHE SI CLASSIFICANO SUL PODIO -PRIMA, SECONDA E TERZA CLASSIFICATA ANCHE A PARI MERITO- IN UNA DELLE PROVE DEL PROMO INDIVIDUALE, NELL'ANNO SPORTIVO SUCCESSIVO DEVONO ACCEDERE AL LIVELLO SUPERIORE (O AL SETTORE AGONISTICO SE QUALIFICATESI NEL PODIO DEL PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIV).
- NON CI SONO OBBLIGHI DI PASSAGGIO PER IL PROMO TEAM ANCHE SE SI CONSIGLIA LA PROGRESSIONE TECNICA CON LA PARTECIPAZIONE INDIVIDUALE UISP.
- LE GINNASTE CHE IN ANNI PRECEDENTI HANNO PARTECIPATO AL PROGRAMMA PROMO INDIVIDUALE UISP NON POSSONO PARTECIPARE AL PROMO TEAM. NON È POSSIBILE RETROCEDERE DI LIVELLO INDIVIDUALE UISP DA UN ANNO ALL'ALTRO O MODIFICARE IL LIVELLO NEL CORSO DEL MEDESIMO ANNO.
- IL NUMERO DI GINNASTE PARTECIPANTI ALLA 1ª E ALLA 2ª PROVA, PER OGNI SOCIETÀ, È LIBERO.
- LE GINNASTE TESSERATE FGI CHE PARTECIPANO AL PROGRAMMA SILVER E GOLD NON POSSONO PARTECIPARE A QUESTO PROGRAMMA.

CATEGORIE D'ETÀ

PROMO TEAM UISP È APERTO A TUTTE LE GINNASTE A PARTIRE DAI 5 ANNI COMPIUTI

PROMO INDIVIDUALE UISP 1° E 2° LIVELLO È APERTO A TUTTE LE GINNASTE A PARTIRE DAI 5 ANNI COMPIUTI
IN CASO DI PARI MERITO PRECEDE LA GINNASTA PIÙ GIOVANE.

CIRCUITI

IL PROMO TEAM PREVEDE:

- CORPO LIBERO, TRAVE E TRAMPOLINO

IL PROMO INDIVIDUALE UISP 1° LIVELLO PREVEDE:

- **CIRCUITO A:** CORPO LIBERO, TRAVE E VOLTEGGIO
- **CIRCUITO B:** CORPO LIBERO, TRAVE E TRAMPOLINO

IL PROMO INDIVIDUALE UISP 2° LIVELLO PREVEDE:

- **CIRCUITO A:** CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO E TRAMPOLINO
- **CIRCUITO B:** CORPO LIBERO, TRAVE, PARALLELE E TRAMPOLINO

PUNTEGGIO E CLASSIFICA

PER CIASCUN ESERCIZIO IL PUNTEGGIO TOTALE È DATO DA: VALORE DI PARTENZA (INDICATO NEL DETTAGLIO DI CIASCUN PROGRAMMA E DETERMINATO DALLE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE) + ESECUZIONE (PUNTI 10 – PENALITÀ)

LA CLASSIFICA È UNICA PER CIASCUNA CATEGORIA DI ETÀ PER I 3 ATTREZZI E PER IL PROMO TEAM UISP RIGUARDA I 3 MIGLIORI PUNTEGGI AD ATTREZZO PER CIASCUN TEAM.

IN CASO DI PARI MERITO PRECEDE LA GINNASTA PIÙ GIOVANE. NEL CASO DEL TEAM, PRECEDE QUELLO CON LA GINNASTA PIÙ GIOVANE.

PROMO TEAM

CATEGORIE

CORPO LIBERO – TRAVE - TRAMPOLINO

PROGRAMMA	CATEGORIA	2019/2020	200/2021
TEAM	PULCINI	2015-2014 (5 ANNI COMPIUTI)	2016-2015 (5 ANNI COMPIUTI)
TEAM	ALLIEVE	2013-2012 (UNDER 8 ANNI)	2014 – 2013 (UNDER 8 ANNI)
TEAM	GIOVANISSIME	2012 – 2011	2013 - 2012
TEAM	JUNIOR	2010 – 2009	2011 - 2010
TEAM	SENIOR	2008 E PRECEDENTI	2009 E PRECEDENTI

QUALORA LA SOCIETÀ NON RIESCA A COMPORRE TEAM DI ALMENO 3 GINNASTE DELLA STESSA CATEGORIA È POSSIBILE FAR SALIRE LE GINNASTE DA UNA CATEGORIA INFERIORE AD UNA SUPERIORE IN BASE ALLA PARTECIPANTE PIÙ ANZIANA DEL TEAM, PER UN MASSIMO DI 2/3:

ES: TEAM COMPOSTO DA 3 GINNASTE:

2 GINNASTE PULCINI + 1 GIOVANISSIMA, IL TEAM ENTRA NELLA CLASSIFICA GIOVANISSIME 2 GINNASTE GIOVANISSIME + 1 JUNIOR IL TEAM ENTRA NELLA CLASSIFICA JUNIOR

1 GIOVANISSIMA + 2 JUNIOR IL TEAM ENTRA NELLA CLASSIFICA JUNIOR

NON SONO POSSIBILI SOSTITUZIONI O INTEGRAZIONI O SCAMBI, IN SEDE DI MANIFESTAZIONE.

CORPO LIBERO

STRISCIA IN MOQUETTE

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

ELEMENTI SCELTI OBBLIGATORIAMENTE TRA QUELLI ELENCATI NELLA TABELLA;

NON È POSSIBILE SCEGLIERE DUE ELEMENTI DELLA STESSA RIGA.

TOTALE VALORE DI PARTENZA: PUNTI 5.00 OGNI ELEMENTO MANCANTE: 0,50 DI PENALITÀ

5 ELEMENTI A SCELTA DALLA A ALLA H – NON SI POSSONO PRENDERE DUE ELEMENTI DALLA STESSA CASELLA

A) MOBILITÀ	<ul style="list-style-type: none">• STACCATA DESTRA• STACCATA SINISTRA• STACCATA FRONTALE	<ul style="list-style-type: none">• DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE UNITE• DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE DIVARICATE
B) ROTOLAMENTI	<ul style="list-style-type: none">• CAPOVOLTA AVANTI	<ul style="list-style-type: none">• CAPOVOLTA INDIETRO
C) SALTO ARTISTICO	<ul style="list-style-type: none">• SALTO DEL GATTO• SFORBICIATA TESA (APERTURA MINIMA 90°)	<ul style="list-style-type: none">• PENNELLO TESO• PENNELLO RACCOLTO
D) EQUILIBRIO TENUTO 2"	<ul style="list-style-type: none">• CANDELA (BRACCIA NON AI FIANCHI)	<ul style="list-style-type: none">• PASSÈ IN PIANTA
E) COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none">• 2 PASSI COMPOSTI SALTATI CON MOVIMENTO DI BRACCIA ALTERNATO (DX E SX)	<ul style="list-style-type: none">• CIRCONDUZIONE CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA ALTERNATO
F) SERIE GINNICHE	<ul style="list-style-type: none">• DUE PENNELLI TESI• DUE SALTII GATTO	<ul style="list-style-type: none">• DUE SALTELLI SCAMBIATI• DUE PASSI SALTELLATI
G) ACROBATICA	<ul style="list-style-type: none">• VERTICALE• ANCHE DI PASSAGGIO	<ul style="list-style-type: none">• RUOTA
H) GIRI	<ul style="list-style-type: none">• ½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO	<ul style="list-style-type: none">• ½ GIRO IN PASSÈ

TRAVE

TRAVE BASSE, ALTA 50 CM

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

ENTRATA LIBERA IN PUNTA ALLA TRAVE;

CAMMINATA IN RELEVÈ, BRACCIA LIBERE;

ESEGUIRE A METÀ PERCORSO UN PASSÈ AVANTI A TUTTA PIANTA TENUTO 2";

A SEGUIRE, SEMPRE A METÀ PERCORSO, EFFETTUARE UNA CIRCONDUZIONE COMPLETA (360°) DELLE BRACCIA PARI;

ESEGUIRE UN SALTO PENNELLO DI USCITA.

TOTALE VALORE DI PARTENZA: PUNTI 5.00 OGNI E.C. MANCANTE: 0,50 DI PENALITÀ

TRAMPOLINO

TAPPETONI DA 40 CM. **PANCA OBBLIGATORIA**

A SCELTA:

- PENNELLO TESO O PENNELLO A "X" PUNTI 4.50
- PENNELLO RACCOLTO O CAPOVOLTA PUNTI 5.00

PROMO INDIVIDUALE 1° LIVELLO

- CIRCUITO A: CORPO LIBERO, TRAVE E VOLTEGGIO
- CIRCUITO B: CORPO LIBERO, TRAVE E TRAMPOLINO

CATEGORIE

PROGRAMMA	CATEGORIA	2019/2020	2020/2021
1° LIVELLO	PULCINI	2015-2014 (5 ANNI COMPIUTI)	2016-2015 (5 ANNI COMPIUTI)
1° LIVELLO	ALLIEVE	2013-2012 (UNDER 8 ANNI)	2014 - 2013 (UNDER 8 ANNI)
1° LIVELLO	GIOVANISSIME	2012 - 2011	2013 - 2012
1° LIVELLO	JUNIOR	2010 - 2009	2011 - 2010
1° LIVELLO	SENIOR	2008 E PRECEDENTI	2009 E PRECEDENTI

CORPO LIBERO

STRISCIA DI 14 M.

PROGRESSIONE SENZA ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE:

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

ELEMENTI A SCELTA. NON È POSSIBILE SCEGLIERE DUE ELEMENTI DELLA STESSA RIGA O DELLA STESSA CASELLA.

TOTALE VALORE DI PARTENZA: PUNTI 5.00

OGNI E.C. (ELEMENTO) MANCANTE: 0,50 DI PENALITÀ

TRAVE

TRAVE BASSA, ALTA 50 CM

PROGRESSIONE MIN 30" MAX 50" DEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI ELENCATI NELLE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE; ENTRATA LIBERA.

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

ALMENO UN PERCORSO (DA UN'ESTREMITÀ ALL'ALTRA DELLA TRAVE);

UNA POSIZIONE DI EQUILIBRIO, TENUTA 2", A SCELTA TRA: PASSÈ TUTTA PIANTA, ORIZZONTALE, SQUADRA, GAMBA TESA A 45° AVANTI.

UN SALTO ARTISTICO A SCELTA TRA: PENNELLO TESO, PENNELLO RACCOLTO, SALTO DEL GATTO.

UN PIEGAMENTO SUGLI ARTI INFERIORI (ES. ACCOSCIATA);

USCITA LIBERA GINNICA (SALTO DIFFERENTE DA QUELLO DELL'E.C. 3).

TOTALE VALORE DI PARTENZA:

PUNTI 5.00 OGNI E. C. MANCANTE: 0,50 DI PENALITÀ

6 ELEMENTI A SCELTA DALLA A ALLA H - NON SI POSSONO PRENDERE DUE ELEMENTI DALLA STESSA CASELLA

A) MOBILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • STACCATA DX O SX O FRONTALE 	<ul style="list-style-type: none"> • DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE 	<ul style="list-style-type: none"> • PONTE
B) ROTOLAMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA AVANTI 	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA INDIETRO 	<ul style="list-style-type: none"> • DA SUPINE ROTOLAMENTO 360° A DX O SX CON CORPO IN TENUTA
C) SALTO ARTISTICO	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO TESO • PENNELLO RACCOLTO 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO DEL GATTO • SFORBICIATA TESA 	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO 180° • GATTO 180°
D) EQUILIBRIO TENUTO 2"	<ul style="list-style-type: none"> • GAMBA TESA AVANTI O LATERALE A 45° (APPOGGIO GAMBA TESA) 	<ul style="list-style-type: none"> • CANDELA (BRACCIA NON AI FIANCHI) 	<ul style="list-style-type: none"> • PASSÈ IN PIANTA
E) COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • 2 PASSI COMPOSTI SALTATI CON MOVIMENTO DI BRACCIA OPPOSTO ALTERNATO (DX E SX) 	<ul style="list-style-type: none"> • ONDA DEL CORPO AVANTI O INDIETRO CON MOVIMENTO DI BRACCIA, TERMINATA SUGLI AVAMPIEDI 	<ul style="list-style-type: none"> • CIRCONDUZIONE COMPLETA (360°) CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA ALTERNATO
F) SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI (COLLEGATI DIRETTAMENTE)	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO TESO • PENNELLO RACCOLTO 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO DEL GATTO • SFORBICIATA TESA 	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO 180° • GATTO 180°
G) ROVESCIAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE ANCHE DI PASSAGGIO 	<ul style="list-style-type: none"> • RUOTA 	<ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE CAPOVOLTA
H) GIRI	<ul style="list-style-type: none"> • ½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ GIRO IN PASSÈ 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ GIRO GB 45° TESA

VOLTEGGIO

TAPPETONI DA 40 CM

A SCELTA TRA:

- CAPOVOLTA 4.50 PT
- PENNELLO RACCOLTO 4.50 PT
- TUFFO 5.00 PT
- VERTICALE A ARRIVO SUPINA 5.00 PT

TRAMPOLINO

TAPPETONI DA 40 CM **PANCA OBBLIGATORIA**

A SCELTA TRA:

- SALTO PENNELLO TESO 4.50 PT
- PENNELLO A "X" 4.50 PT
- SALTO RACCOLTO 5.00 PT
- SALTO PENNELLO 180° 5.00 PT
- CAPOVOLTA 5.00 PT

PROMO INDIVIDUALE 2° LIVELLO

- CIRCUITO A: CORPO LIBERO, TRAVE, VOLTEGGIO E TRAMPOLINO
- CIRCUITO B: CORPO LIBERO, TRAVE, PARALLELE E TRAMPOLINO

CATEGORIA

PROGRAMMA	CATEGORIA	2019/2020	2020/2021
2° LIVELLO	PULCINI	2015-2014 (5 ANNI COMPIUTI)	2016-2015 (5 ANNI COMPIUTI)
2° LIVELLO	ALLIEVE	2013-2012 (UNDER 8 ANNI)	2014 - 2013 (UNDER 8 ANNI)
2° LIVELLO	GIOVANISSIME	2012 - 2011	2013 - 2012
2° LIVELLO	JUNIOR	2010 - 2009	2011 - 2010
2° LIVELLO	SENIOR	2008 E PRECEDENTI	2009 E PRECEDENTI

CORPO LIBERO

STRISCIA DI 14 M.

PROGRESSIONE MIN 40" MAX 60" CON ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

ELEMENTI A SCELTA PER RIGA (RIGHE B-C-F-G OBBLIGATORIE)

TOTALE VALORE DI PARTENZA: PUNTI 5.00

BONUS RIGA I E J: 0,50 DA AGGIUNGERE AL VALORE DI PARTENZA OGNI E. C. (ELEMENTO) MANCANTE: 0,50 DI PENALITÀ

8 ELEMENTI A SCELTA DALLA A ALLA H - NON SI POSSONO PRENDERE DUE ELEMENTI DALLA STESSA CASELLA

A) MOBILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> • STACCA DESTRA • STACCATA SINISTRA • STACCATA FRONTALE 	<ul style="list-style-type: none"> • DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE UNITE • DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE DIVARICATE 	<ul style="list-style-type: none"> • PONTE 	<ul style="list-style-type: none"> • POSIZIONE I
B) SERIE MISTE	<ul style="list-style-type: none"> • CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO TESO 	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO TESO + CAPOVOLTA INDIETRO 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO DEL GATTO + RUOTA 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO DEL GATTO + VERTICALE TENUTA 2"
C) SALTO GINNICO	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÉE SPINTA DUE PIEDI (MIN 90°) 	<ul style="list-style-type: none"> • ENJAMBÉE SPINTA UN PIEDE (MIN 90°) 	<ul style="list-style-type: none"> • SISSONNE (MIN 90°) 	<ul style="list-style-type: none"> • DIVARICATO (MIN 90°)
D) EQUILIBRIO	<ul style="list-style-type: none"> • PASSÉ IN RELEVÉ 	<ul style="list-style-type: none"> • ORIZZONTALE 	<ul style="list-style-type: none"> • CANDELA 	<ul style="list-style-type: none"> • TENUTA LATERALE (SOPRA 90°) • TENUTA FRONTALE (SOPRA 190°)
E) COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • 2 PASSI COMPOSTI SALTATI CON MOVIMENTO DI BRACCIA OPPOSTO ALTERNATO (DX E SX) 	<ul style="list-style-type: none"> • ONDA DEL CORPO AVANTI O INDIETRO CON MOVIMENTO DI BRACCIA, TERMINATA SUGLI AVAMPIEDI 	<ul style="list-style-type: none"> • CIRCONDUZIONE 360° CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA ALTERNATO 	
F) SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO TESO • PENNELLO RACCOLTO 	<ul style="list-style-type: none"> • SALTO DEL GATTO • SFORBICIATA TESA (APERTURA MIN. 90°) 	<ul style="list-style-type: none"> • PENNELLO 180° • SALTO DEL GATTO 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • COSACCO SPINTA PARI • COSACCO SPINTA A UN PIEDE
G) SERIE ACRO	<ul style="list-style-type: none"> • RUOTA + RUOTA 	<ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE CAPOVOLTA + CAPOVOLTA AVANTI 	<ul style="list-style-type: none"> • RUOTA + RUOTA 1 MANO 	<ul style="list-style-type: none"> • ROVESCIAIA INDIETRO + CAPOVOLTA INDIETRO
H) PIVOT	<ul style="list-style-type: none"> • 1 GIRO IN PASSÉ 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ GIRO PASSÉ + ½ GIRO PASSÉ 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ IN PASSÉ + ½ IN DOPPIO APPOGGIO 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ GB 45° + ½ IN DOPPIO APPOGGIO
I) VERTICALI	<ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE A GB DIVARICATE SAGITTALMENTE TENUTA 2" (PARTENZA DI SLANCIO) 	<ul style="list-style-type: none"> • VERTICALE TENUTA 2" (PARTENZA DI SLANCIO) 	<ul style="list-style-type: none"> • SALITA IN VERTICALE A GAMBE FLESSE (PARTENZA LIBERA CON STACCO DEI PIEDI UNITI) 	<ul style="list-style-type: none"> • SALITA IN VERTICALE A GAMBE TESE DIVARICATE (PARTENZA LIBERA CON STACCO DEI PIEDI UNITI)
J) ELEMENTO DI FORZA	<ul style="list-style-type: none"> • SQUADRA A TERRA A GAMBE DIVARICATE TENUTA 2" 	<ul style="list-style-type: none"> • SQUADRA A TERRA GAMBE UNITE TENUTA 2" 		

TRAVE

TRAVE BASSA, ALTA 50 CM

PROGRESSIONE DEGLI ELEMENTI OBBLIGATORI ELENCATI NELLE ESIGENZE DI COMPOSIZIONE, ENTRATA LIBERA.

TOTALE VALORE DI PARTENZA: PUNTI 5.00

OGNI ESIGENZA DI COMPOSIZIONE MANCANTE: 0,50 DI PENALITÀ

ESIGENZE DI COMPOSIZIONE:

ALMENO UN PERCORSO COMPLETO (DA UN'ESTREMITÀ ALL'ALTRA DELLA TRAVE);

UNA POSIZIONE DI EQUILIBRIO TENUTA 2" A SCELTA TRA:

- PASSÈ IN RELEVÈ
- ORIZZONTALE
- DEVELOPPÈ AVANTI
- DEVELOPPÉ LATERALE
- POSIZIONE I (CON APERTURA A 180°);

ELEMENTO ACROBATICO A SCELTA:

- SQUADRA DIVARICATA O UNITA (SÌ IN ENTRATA)
- CANDELA,
- CAPOVOLTA AVANTI (PARTENZA E ARRIVO LIBERO; SÌ IN ENTRATA)
- CAPOVOLTA INDIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERO)
- PONTE

UNA SERIE GINNICA COMPOSTA DI 2 SALTI ARTISTICI, ANCHE UGUALI, UTILIZZANDO:

- SALTO PENNELLO TESO
- SALTO RACCOLTO
- SALTO GATTO
- SFORBICIATA

CONTATTO

USCITA LIBERA GINNICA (SALTO DIFFERENTE DA QUELLI ESEGUITI SU TRAVE)

VOLTEGGIO

TAPPETONI DA 40 CM

A SCELTA TRA:

- | | |
|------------------------------|---------|
| • CAPOVOLTA SALTATA | 4.50 PT |
| • VERTICALE SENZA REPULSIONE | 4.50 PT |
| • RUOTA CON ARRIVO LIBERO | 5.00 PT |
| • VERTICALE CON REPULSIONE | 5.00 PT |

TRAMPOLINO

TAPPETONI DA 40 CM – PANCA OBBLIGATORIA

A SCELTA TRA:

- | | |
|----------------------------------|---------|
| • SALTO PENNELLO RACCOLTO | 4.50 PT |
| • SALTO PENNELLO 180° | 4.50 PT |
| • CAPOVOLTA SALTATA | 4.50 PT |
| • SALTO ENJAMBÈÈ (APERTURA 135°) | 5.00 PT |
| • TUFFO | 5.00 PT |
| • VERTICALE ARRIVO SUPINO | 5.00 PT |

PARALLELE

ESERCIZIO OBBLIGATORIO

- ENTRATA LIBERA
- SLANCIO DIETRO
- SOTTOENTRARE UNA GAMBA
- ½ GIRO E SOTTUSCIRE LA GAMBA
- USCITA LIBERA