

CORPO LIBERO

Musica senza parole, max 1'30" e min 50".

ACRO AVANTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti coniglietto gambe flesse	Capovolta avanti coniglietto verticale gambe libere	Verticale capovolta o Ruota	Rovesciata avanti
ACRO DIETRO	Capovolta dietro arrivo libero	Capovolta dietro arrivo Gambe tese divaricate/chiusse	Ponte da terra	Ponte con gamba sollevata per 3"	Rovesciata dietro
SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello mezzo giro	Raccolto	Enjambè spinta a 1o 2 piedi con apertura a 90°	Gatto o sforbiciata
GIRI	Mezzo giro su 2 piedi in releve in accosciata	Mezzo giro in relevè su due piedi gambe tese	Mezzo giro in relevè su un piede	Mezzo in relevè su 1 piede + mezzo su 2 piedi in relevè	1 giro
PARTI STATICHE E MOBILITA'	Da seduti flessione del busto avanti gambe aperte o chiusse	Staccata dx o sx	Frontale	Arabesque	Orizzontale o posizione a l

TUTTE LE CATEGORIE DEVONO SCEGLIERE 7 ELEMENTI DIFFERENTI DALLA GRIGLIA, con

ALMENO 1 ELEMENTO PER OGNI GRUPPO.

TRAVE – MINIMO 2 PERCORSI

ENTRATA	Lateralmente mani sulla trave Salire a gambe piegate ed unite arrivo in accosciata (coniglietto)	Salire con piedi alternati in accosciata frontali o laterali alla trave	Salire frontali alla trave con un piede e slancio dietro dell'altro	Con pedana salire in pennello	Salire frontali alla trave con un piede, segnando la posizione con il corpo in arabesque
SALTI ARTISTICI	Pennello	Raccolto	Gatto	Sforbiciata	Entambe (90°)
GIRI E ANDATURE	Mezzo giro in accosciata	Mezzo giro a gambe tese	Mezzo giro su un piede	3 passi in accosciata	3 passi in relevè, vado in accosciata e torno in relevè (avanti o dietro)
ELEMENTI DI TENUTA E STATICI	Tenuta passè 2" con pianta a terra	Tenuta gamba avanti a 45°	Contatto prono o supino	Orizzontale prona 2"	Squadra 2"
ACRO	Candela anche con gambe piegate	Ponte	Capovolta avanti o dietro con arrivo libero	Ruota	coniglietto
USCITE (diverse dal salto artistico)	Pennello	Pennello con mezzo giro	Divaricato	Raccolto	Ruota

TUTTE LE CATEGORIE DEVONO SCEGLIERE 7 ELEMENTI DIFFERENTI CON ALMENO 1 ELEMENTO PER OGNI GRUPPO.

Per il volteggio e il mini trampolino si eseguono due salti totali. Verrà considerato il punteggio migliore tra i due.

MINI TRAMPOLINO

Composizione: panca, trampolino e tappeti all'altezza del trampolino.

GRUPPI			
PUNTI 4,00	Pennello		
PUNTI 4,50	Enjambè sul posto	Raccolto	Cosacco
PUNTI 5,00	Pennello + tuffo capovolta	Pennello + verticale senza repulsione	

VOLTEGGIO

GRUPPI		
PUNTI 4,00	Pennello	
PUNTI 4,50	Tuffo capovolta	
PUNTI 5,00	Verticale	Ruota

ALLIEVE 40-60cm

JUNIOR/SENIOR 60cm

PARALLELE

PUNTI 4,00	PUNTI 5,00
Entrata e uscita libere (anche con elemento A)	Entrata e uscita libere (anche con elemento A)
Tenuta sullo staggio con piedi avanti e braccia tese per 3"	Tenuta sullo staggio con piedi avanti e braccia tese per 3"
2 slanci	2 slanci
	1 elemento A a scelta: giro addominale ochetta fioretto guizzo slancio sopra lo staggio (valido anche come uscita)

E' possibile usufruire dell'ausilio di rialzi per l'entrata.