

CATEGORIE

MATERNE	2015 - 2014
ESORDIENTI	2013 - 2012 - 2011
ALLIEVE	2010 - 2009 - 2008 - 2007
JUNIOR	2006 - 2005 - 2004 - 2003
SENIOR	2002 e precedenti

GNOMI:

PERCORSO con giudizio

- Capovolta avanti arrivo a gambe divaricate
- Schiacciata
- Candela
- Camminata sulla trave
- Salto del gatto
- Ruota
- Battuta in pedana e arrivo a terra

TROLL**CORPO LIBERO punti 10 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica**

- 1 Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)
- 2 Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)
- 3 Ruota
- 4 Salto del gatto
- 5 Salto a pennello
- 6 Salto a raccolto
- 7 Candela
- 8 Staccata sagittale/frontale
- 9 Ponte
- 10 Mezzo giro perno (180°)
- 11 Da seduti a gambe divaricate: flettere il busto avanti
- 12 ponte (2")

TRAVE punti 10 5 elementi da scegliere dalla griglia specifica

- 1 Entrata: appoggio su una gamba
- 2 Entrata: salita in accosciata
- 3 Entrata: appoggio delle mani e salita a 2 piedi in raccolta
- 4 posizione
- 5 Salto a pennello
- 6 Mezzo giro sugli avampiedi (180°) in relevè o in accosciata
- 7 Equilibrio su pianta gamba libera in posizione libera
- 8 Posizione a ginocchio aperto
- 9 Posizione di massima accosciata 2"
- 10 Uscita: Pennello
- 11 Uscita : salto raccolto

TRAMPOLINO 2 prove, anche diverse, vale la migliore

- 1 Pennello
- 2 Pennello a gambe divaricate
- 3 Raccolto
- 4 Capovolta rotolata

OLAF**CORPO LIBERO punti 10 6 elementi da scegliere dalla griglia specifica**

- 1 Capovolta avanti arrivo in piedi
- 2 Capovolta indietro arrivo in piedi
- 3 Ruota
- 4 Verticale di passaggio
- 5 Salto del gatto
- 6 Salto pennello
- 7 Salto raccolto
- 8 Sforbiciata
- 9 Enjambée sul posto (160°)
- 10 Staccata sagittale o frontale
- 11 Mezzo giro perno (180°)
- 12 Giro perno (360°)
- 13 Ponte 2"
- 14 Staccata sagittale o frontale 2"
- 15 Rondata

TRAVE punti 10 6 elementi da scegliere dalla griglia specifica

- 1 Entrata: Lateralmente alla trave : appoggio delle mani salita a 2 piedi in raccolta
- 2 Entrata: battuta in pedana salto a pennello
- 3 Salto del gatto
- 4 Salto a pennello
- 5 Salto raccolto
- 6 Enjambée sul posto (160°)
- 7 Mezzo giro in accosciata in relevé (180°)
- 8 Mezzo giro perno
- 9 Candela
- 10 Ruota
- 11 Equilibrio gamba impugnata a 90° su pianta
- 12 Orizzontale prona 2"
- 13 Capovolta avanti rotolata
- 14 Uscita: Salto raccolto
- 15 Uscita: Ruota

TRAMPOLINO

2 prove, anche diverse, vale la migliore

- 1 Salto a pennello
- 2 Salto raccolto
- 3 Salto carpiato
- 4 Capovolta saltata
- 5 Verticale senza spinta arrivo supini
- 6 Salto giro avanti raccolto

SVEN**CORPO LIBERO punti 15**

8 elementi da scegliere dalla griglia specifica

Esigenze di composizione

Una serie artistica di due elementi uguali o diversi

Un elemento acro

- 1 Capovolta saltata
- 2 Rovesciata avanti
- 3 Rovesciata indietro
- 4 Tic Tac
- 5 Verticale capovolta
- 6 Verticale 180°
- 7 Verticale 360°
- 8 Rondata
- 9 Ruota spinta
- 10 Ruota saltata
- 11 Ruota senza mani
- 12 Flic smezzato
- 13 Flic unito
- 14 Capovolta avanti + verticale (salita libera)
- 15 Salto giro avanti
- 16 Salto giro indietro
- 17 Cosacco spinta a 1 o 2 piedi
- 18 Enjambée (180°)
- 19 Enjambée spinta a 2 (160°)
- 20 Pennello 360°

- 21 Raccolto
- 22 Raccolto 180°
- 23 Giro perno 360°
- 24 Staccata sagittale 2"

TRAVE punti 15 7 elementi da scegliere dalla griglia specifica

Esigenze di composizione

Entrata e uscita

Una posizione d'equilibrio

Un elemento acro

- 1 Entrata: Squadra equilibrata a gambe divaricate 2"
- 2 Entrata: Capovolta avanti
- 3 Entrata: Staccata frontale
- 4 Entrata: Stacco a piedi pari
- 5 Salto Raccolto
- 6 Salto Pennello 180°
- 7 Cosacco spinta a 2 piedi
- 8 Enjambée sul posto (160°)
- 9 Giro 360° arto libero
- 10 Tenuta gamba libera in relevè
- 11 Equilibrio gamba impugnata oltre i 90° su pianta
- 12 Verticale a gambe unite o sagittale
- 13 Da accosciata: verticale a gambe flesse
- 14 Rovesciata indietro
- 15 Rovesciata avanti
- 16 Ruota
- 17 Capovolta avanti
- 18 Capovolta indietro
- 19 Uscita: Salto carpio divaricato
- 20 Uscita: Rondata
- 21 Uscita: Salto giro avanti

Abbuono di 0,50 trave alta a 1,25

TRAMPOLINO

2 prove uguali o diverse, vale il migliore

- 1 Capovolta saltata
- 2 Tuffo
- 3 Verticale spinta
- 4 Flic Avanti
- 5 Ribaltata
- 6 Salto giro avanti raccolto
- 7 Salto giro avanti carpiato
- 8 Salto giro avanti teso
- 9 Salto giro avanti teso con 180°

CLASSIFICHE

TROLL:

Classifica generale per anno di nascita.

OLAF:

Classifica generale per anno di nascita ; classifica per attrezzo per categoria.

SVEN:

Classifica generale per categoria ; classifica per attrezzo per categoria,
Le ginnaste premiate nel podio nella classifica generale **non** saranno conteggiate
nella classifica per attrezzo.

LINEE GUIDA

Per ogni elemento mancante penalità di 0,50, caduta 0,50.

MUSICA

Natalizia (anche sottofondo musicale)

Tra un elemento e l'altro al corpo libero e alla trave deve essere presente un
movimento coreografico.

N.B.

La partecipazione della società dovrà pervenire 15 giorni prima, l'elenco delle
ginnaste 10 giorni prima.

A: sere272002@yahoo.it

ISCRIZIONI

10,00 euro a ginnasta

|