



REGOLAMENTO

GINNASTICA AEROBICA

Promozionale

CSEN 2022

Edizione Dicembre 2021

Autore: Commissione Tecnica di Ginnastica Aerobica



Sommario

1. Premessa	4
2. Giuria	4
3. Competizioni ed Esibizioni	4
4. Iscrizioni	5
5. Ordine di Gara o Esibizione	5
6. Area Prove e Postazione Audio	5
7. Risultati finali e Premiazione	6
8. AEROBICA PROMOZIONALE	8
8.1. Categorie e Specialità	8
8.2. Composizione degli Esercizi	9
8.3. Area di Gara e/o Esibizione	9
8.4. Musica	10
8.5. Durata della gara o esibizione	10
8.6. Sollevamenti	11
8.7. Interazione fisica	11
8.8. Abbigliamento	11
9. Composizione della Giuria	12
9.1. Esecuzione	13
9.2. Qualità Artistica	13
9.3. Difficoltà	14
10. Composizione degli Esercizi per ciascuna Categoria	15
10.1 Esercizio Obbligatorio	15
10.2 Categoria Esordienti:	17
10.3 Categoria Allievi A e B:	17
10.4 Categoria Junior A:	17
10.4 Categoria Junior B e Senior:	18
10.5 Categoria Major:	18



11. Guida ai Passi Base e alle Difficoltà.....	20
11.1. Passi Base dell'Aerobica.....	20
11.2. Passi Base dell'AeroGymStep.....	23
11.3. Gruppi delle Difficoltà.....	25
11.3.1. Piegamenti e Forza Dinamica.....	25
11.3.2. Squadre e Forza Statica.....	35
11.3.3. Salti.....	45
11.3.4. Equilibrio e Flessibilità	69
11.3.5. Difficoltà Acrobatiche	76
11.4 Elementi Proibiti	83
11.5. Esigenze Specifiche delle Difficoltà (ESD)	84
Allegato1	86
Allegato 2	87
Allegato 3	88
Allegato 4	89
TABELLE delle DIFFICOLTA'	90



1. Premessa

Il regolamento prevede esibizioni e gare di tipo:

- Promozionale

Gli Atleti GOLD F.G.I. non possono partecipare alle Gare Promozionali CSEN e viceversa.

2. Giuria

I Giudici devono essere esperti di Ginnastica Aerobica e si devono costantemente aggiornare.

Per svolgere il loro compito devono essere maggiorenni e tesserati CSEN per l'anno in corso.

I Giudici Nazionali F.G.I. per ottenere la tessera di Giudice CSEN devono chiedere la conversione all'Ente, dimostrando di conoscere alla perfezione il Codice CSEN di Ginnastica Aerobica.

Devono:

- dimostrare di essere obiettivi e imparziali nella valutazione.
- utilizzare il retro delle schede Giuria per qualsiasi appunto relativo all'Esercizio che si trovino a valutare.
- utilizzare le Schede Difficoltà consegnate dai Tecnici delle Società solo per verifica, valutando nella realtà solo ciò che vedono e nulla di presunto.
- partecipare a tutte le sessioni di aggiornamento previste.

3. Competizioni ed Esibizioni

Nel 2022 le competizioni e le esibizioni saranno articolate in tre momenti Nazionali. Il primo, denominato, Spring Cup, si svolgerà il 19 e 20 Marzo 2022, salvo modifiche, il secondo, denominato Gran Galà si svolgerà, salvo modifiche, il 18 e 19 Giugno 2022 e il terzo, denominato Autumn Cup si svolgerà, salvo modifiche, il 10 e 11 Dicembre 2022.



4. Iscrizioni

Le Iscrizioni sono da inviare al Responsabile Regionale o Nazionale per l'Aerobica (a seconda il tipo di Gara).

Le Iscrizioni terminano 72 ore prima dell'inizio della Gara.

Ciascuna Esibizione o Gara sarà suddivisa secondo le Categorie e le Specialità.

Prima dell'inizio dell'evento ciascuna Società consegnerà al Giudice delle Difficoltà una scheda per ciascun Atleta contenente la lista delle Difficoltà dell'Atleta cui la scheda si riferisce.

La Scheda è in Allegato (Allegato 1)

5. Ordine di Gara o Esibizione

Il Responsabile per l'Aerobica (Regionale o Nazionale a seconda il tipo di Gara), al termine delle Iscrizioni, nelle 48 ore successive, provvede, in accordo con il Direttore di Giuria (Regionale o Nazionale a seconda il tipo di Gara o Esibizione) e con il Comitato Organizzatore della Gara o Esibizione, alla preparazione dell'Ordine di Gara o Esibizione, mediante estrazione.

Il sorteggio di ogni gara deve essere a disposizione delle A.S. partecipanti 24 ore prima dell'inizio della Competizione o Esibizione.

6. Area Prove e Postazione Audio

Prima della Gara o Esibizione sarà, ove possibile, provare l'area dove si svolgerà l'evento e verificare le musiche presso la postazione audio.

Il Comitato Organizzatore informerà le Società, tramite comunicato, per quanto riguarda l'orario di inizio delle prove. Ciascuna Società dovrà prenotare tale prova via e-mail, inviando al Comitato Organizzatore la lista degli Esercizi da provare con le seguenti indicazioni:

- Specialità
- Categoria di Gara o Esibizione
- Nome Atleta/i



E' a insindacabile decisione del Comitato Organizzatore, l'attribuzione del tempo di prova dell'Area di Gara o Esibizione a ciascuna Società. L'ordine di Prova sarà dato dall'arrivo della prenotazione via e-mail.

Sarà a discrezione del Comitato Organizzatore chiedere alle Società di inviare le musiche via e-mail, in formato mp3, almeno 5 giorni prima dell'inizio della Gara o Esibizione, oppure decidere l'utilizzo di CD registrati con la musica scelta per ciascun Atleta. In caso di scelta di utilizzo del CD, questo dovrà contenere solo la traccia relativa all'Esercizio e verrà portato dal Tecnico Responsabile, alla postazione Audio, 2 routine prima dell'entrata in gara o esibizione dell'atleta.

Il file mp3 o il CD dovranno essere etichettati con:

- Nome Società
- Specialità
- Categoria di Gara o Esibizione
- Nome Atleta/i

7. Risultati finali e Premiazione

A Gara o Esibizione finita verranno stilate le classifiche finali per ciascuna Categoria e, all'interno della stessa, per Specialità, relativamente solo alla Gara.

Per quanto riguarda le Esibizioni gli Atleti riceveranno tutti la stessa medaglia premio e non sarà necessaria una classifica.

Il giudizio della Giuria è insindacabile e non sono ammessi reclami.

Verranno assegnate le medaglie per fasce: fascia oro, fascia argento e fascia bronzo. In caso di pari merito all'interno di ciascuna fascia, vincerà l'esercizio con il punteggio più alto in esecuzione, in caso ancora di pari merito, vincerà l'esercizio con il punteggio più alto in artistico, o ancora in difficoltà. In caso ancora di pari merito verrà assegnata la medaglia all'atleta di età inferiore tra i due classificatisi al medesimo posto. A insindacabile giudizio della Referente Nazionale potranno essere premiati, nello stesso tempo, anche Atleti a pari merito.



La cerimonia di premiazione sarà fatta per ciascuna categoria per tutte le specialità e verrà effettuata di fronte al pubblico ed alla presenza di tutti gli atleti partecipanti, dei Giudici e dei Dirigenti.



8. AEROBICA PROMOZIONALE

8.1. Categorie e Specialità

L'esibizione riguarda i cosiddetti:

1. Esordienti: anni di nascita 2015-2016.

Mentre le gare prevedono le seguenti Categorie:

2. Allievi A: anni di nascita 2013-2014* (al compimento degli 8 anni)
3. Allievi B: anni di nascita 2011-2012
4. Junior A: anni di nascita 2008-2009-2010
5. Junior B: anni di nascita 2007-2006-2005
6. Senior: anno di nascita dal 2004 indietro fino al 1982 compreso
7. Major (solo per Team e AerogymStep): anno di nascita 1981 e precedenti

La RNGA stabilisce di creare tre classifiche, una per gli Esercizi Obbligatori di tutte le Categorie. Una per gli Atleti Silver della Federazione e unicamente CSEN e una per gli Atleti provenienti dal Silver Eccellenza della Federazione Ginnastica.

I Senior provenienti dal Silver Eccellenza Federale, non possono avere alcuna difficoltà del Codice dei Punteggi F.G.I. di valore 0,70. L'eventuale difficoltà, non esistente nel Codice CSEN, dovrà essere segnalata sulla Scheda Difficoltà CSEN, e assumerà un valore di 0,30 punti, consentendo comunque agli Allenatori di non modificare la routine preparata per il Silver Federale. Non si incorre in penalità nel caso in cui vi sia un Gruppo mancante tra i primi 4 Gruppi di difficoltà.

Le gare e le esibizioni prevedono 7 specialità:

- Individuale femminile
- Individuale maschile
- Coppia di stesso genere: coppia maschile o coppia femminile (per tutte le categorie)
- Coppia: mista donna/uomo



- Trio (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne)
- Team: da 4 a 10 Atleti (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne) (per tutte le categorie).
- AeroGymStep: normalmente da 3 a 10 Atleti (indifferentemente uomini e donne/uomini o donne) (per tutte le categorie).

Nelle Categorie composte è possibile inserire 1 o più Atleti delle Categorie inferiori. Gli Atleti gareggeranno nella Categoria degli Atleti più grandi.

Esempi: Coppia di stesso genere: 1 Allievo B/1 Allievo A, gareggerà nella Categoria Allievi B; Trio: 1 Senior/2 JB, il Trio gareggerà nella Categoria Senior; Team 1 Senior/3 JB/4 JA/1 Aa, il Team gareggerà nella Categoria Senior e così via. Gli Esordienti non possono ovviamente essere utilizzati in nessuna delle Categorie superiori a se stessi.

A suo insindacabile giudizio la RNGA potrà consentire però esibizioni ulteriori, oltre a quelle canoniche degli Esordienti, per qualsiasi Categoria di Atleti.

8.2. Composizione degli Esercizi

L'esercizio dovrà essere equilibrato nell'utilizzo dello spazio di gara utilizzando al meglio tutte le direzioni possibili. Le difficoltà dovranno essere distribuite uniformemente all'interno dell'esercizio stesso. Una sola volta è permesso eseguirle una di seguito all'altra, senza soluzione di continuità, nelle Categorie JB, Senior e Major.

L'esercizio dovrà avere un equilibrio anche tra i momenti in piedi e quelli a terra in accordo con l'andamento della musica. I movimenti aerobici devono avere un'esecuzione chiara e definita che verrà valutata dal Giudice dell'Esecuzione.

L'AeroGymStep non prevede Difficoltà da valutare. Tutte le eventuali difficoltà dei 5 gruppi inserite devono essere considerate quali parte della coreografia e possono essere quindi eseguite anche derogando alle regole del GR5.

8.3. Area di Gara e/o Esibizione

L'area di gara e/o esibizione deve avere una dimensione di massimo 10mx10m e possibilmente in parquet. Nello specifico:



- Area di Gara per Individuale Maschile e Femminile Esordienti, Allievi, JA: 7mx7m
- Area di Gara per Individuale Maschile e Femminile JB e Senior: 10mx10m,
- Area di Gara per Coppia Conforme, Coppia Mista e Trio Esordienti e Allievi: 7mx7m
- Area di Gara per Coppia Conforme, Coppia Mista, Trio, Team JA, JB e Senior: 10mx10m
- Area di Gara per Trio e AeroGymStep a 3 Allievi e Junior A: 7mx7m
- Area di Gara per Trio e AeroGymStep a 3 Junior B, Senior e Major: 10mx10m
- Area di Gara per Team di tutte le categorie: 10mx10m
- Obbligatorie per tutte le Categorie e Specialità: l'Area di gara è limitata alla metà della pedana situata davanti alla Giuria con partenza e arrivo al centro della pedana stessa.

8.4. Musica

La routine deve essere accompagnata dalla musica per tutta la sua durata. La musica di gara o esibizione potrà essere composta da uno o più brani musicali, opportunamente mixati. L'obiettivo degli atleti sarà quello di eseguire, con i movimenti coreografici scelti, come un tutt'uno, lo stile e il carattere del brano musicale scelto. La velocità della musica potrà essere compresa:

- Per Esordienti, Allievi e Junior A: tra 135 bpm e 160 bpm
- Per Junior B e Senior: tra i 148 bpm e i 160 bpm
- Specialità AeroGymStep: tra i 135 bpm e i 160 bpm.

8.5. Durata della gara o esibizione

La durata dell'esercizio di gara o esibizione varia in base alla categoria e al tipo di Esercizio.

Obbligatorio:

- Esordienti, Allievi e JA: dai 40'' (-5'' max) ai 50'', (+5'' max)
- JB, Senior e Major: 1min +/- 5 sec



CSEN e Silver Eccellenza:

- Esordienti: dai 40'' (-5'' max) ai 50'', (+5'' max)
- Allievi: da 1 minuto (-5'' max) a 1' e 15'' (+ 5'' max)
- Junior A: da 1 minuto e 10 secondi (-5'' max) a 1' e 15'' (+5'' max)
- Junior B, Senior e Major: da 1 minuto e 15 secondi (-5'' max) a 1' e 20'' (+5'' max)

8.6. Sollevamenti

Per sollevamento si intende una “costruzione di Atleti precisa” in cui uno o più Atleti vengono portati via dal suolo, tenuti e supportati.

8.7. Interazione fisica

Si ha quando 2 o più Atleti interagiscono fisicamente rimanendo a contatto con il suolo. Si prevedono da minimo 1 interazione in su per Esordienti, Allievi e JA. Si prevedono da minimo 2 in interazioni in su per JB, Senior e Master.

8.8. Abbigliamento

Ciascuna squadra potrà scegliere se indossare la tuta di rappresentanza per la sfilata iniziale. La tuta non va indossata durante la sfilata finale di premiazione.

Tutti gli atleti dovranno avere un aspetto curato.

Per Esordienti e Allievi A e B non è obbligatorio indossare le calze con il body, né indossare maglietta elasticizzata, né Scarpe di Aerobica. Possono anche indossare maglietta non elasticizzata e scarpette di Ginnastica Artistica.

Tutte le Atlete delle altre Categorie, nel caso indossino il body, dovranno anche indossare calze dai 40 ai 70 denari, colore neutro.

Tutti gli Atleti potranno scegliere se indossare body o maglietta elasticizzata (o non, se Esordienti e Allievi) con leggings al ginocchio o lunghi. Nel caso le atlete indossino i leggings non necessitano di calze. In caso di Gruppi misti, gli Atleti maschi potranno indossare canotta di colore diverso da quella delle femmine, purchè di stesso colore fra loro o comunque colore armonico con quello femminile.



Gli Atleti potranno scegliere, a seconda dell'abbigliamento, se indossare calzini bianchi o neri (sempre visibili) e, in accordo, scarpe bianche o nere da ginnastica Artistica o da Aerobica, se Esordienti o Allievi o per l'esercizio Obbligatorio, da Aerobica se JA, JB o Senior. In ogni caso tutti gli Atleti di Categorie composte dovranno indossare scarpe e calzini di identico colore.

I body femminili non dovranno avere sgambature al di sopra della cresta iliaca e non dovranno avere aperture di nessun genere, né essere trasparenti.

Gli Atleti maschi, di qualsiasi categoria o specialità, potranno scegliere se indossare body a gamba corta (senza aperture, né trasparenze) oppure maglietta elasticizzata + leggings al ginocchio o lungo, purché nelle categorie composte la scelta della lunghezza sia la stessa per tutti, maschi e femmine. La maglietta potrà essere anche di colore diverso purché armonico.

I body e le magliette elasticizzati potranno essere arricchiti da strass e pajettes come si vuole, sia per i maschi che per le femmine, ma non potranno avere disegni inneggianti a temi di guerra, religione o violenza, o aggiunte in rilievo.

Body, magliette e tute, a manica lunga o mezza, o smanicati, dovranno mostrare lo stemma societario.

9. Composizione della Giuria

Le Giurie saranno 2, quando possibile, per consentire lo svolgimento veloce della Gara. A ciascuna Giuria verranno assegnate infatti, a insindacabile giudizio del Direttore della Giuria, Categorie e Specialità diverse. Ciascuna delle 2 Giurie sarà composta da minimo 1 e max 3, in numero uguale:

- giudici per la Qualità Artistica
- giudici per l'Esecuzione.

La Giuria del Campionato di Aerobica sarà composta da minimo 1 e max 2 giudici per le Difficoltà.

Gli esercizi degli Esordienti non verranno valutati, anche se gli Allenatori sono tenuti a rispettare tutte le regole generali di composizione delle routine.



9.1. Esecuzione

Il Giudice dell'Esecuzione valuta le qualità tecniche degli Atleti:

1. Esecuzione e riconoscibilità dei passi base (deduzione 0,10 per un massimo di 2,00 punti)
2. Falli o caduta da una difficoltà (deduzione 0,50 se si tocca a terra una sola volta, per un massimo di 1,00 punto se si cade più di una volta)
3. Postura (deduzione di 0,10 per un massimo di 1,20)
4. Sincronia nelle Categorie Composte (deduzione di 0,10 per un massimo di 1,30 punti)

Partendo da un valore di 10, ogni deduzione sarà in generale pari a 0.1, tranne che per "caduta da una difficoltà".

Il Giudice dell'Esecuzione può assegnare una sola penalità da 0,50 punti tra le seguenti:

- Ripetizione di elemento (tranne che per l'esercizio obbligatorio dove si possono ripetere le difficoltà fino a 2 volte);
- Presenza di doppia combinazione di 2 elementi negli Esercizi JB, Senior e Major;
- Assenza di Interazioni;
- Assenza di castelli obbligatori;
- Presenza di elementi proibiti (acrobatici non elencati, etc.);
- Abbigliamento non corretto e riferimenti a temi proibiti.

In Allegato la scheda dell'Esecuzione (Allegato 2).

9.2. Qualità Artistica

Il Giudice della Qualità Artistica valuta:

1. Quanto l'Atleta o il Team si muovano sui beat della musica;
2. Fluidità e Complessità dell'Esercizio;
3. La presenza di tutti i passi base dell'Aerobica;
4. L'uso dello spazio di gara o esibizione;



5. La Capacità dell'Atleta/degli Atleti di Coinvolgere il Pubblico. Tutti gli Atleti, sia individualisti che facenti parte di Categorie Composte, dovranno interpretare il brano musicale senza atteggiamenti eccessivi. Dovranno dimostrare che lavorano senza fatica e con divertimento fino alla fine del brano musicale.

La Qualità Artistica è valutata in positivo. Ogni voce vale minimo 1 punto e massimo 2 punti.

In allegato la Scheda per la Qualità Artistica (Allegato 3).

9.3. Difficoltà

Le Difficoltà sono divise in 5 Gruppi:

1. Piegamenti e Forza Dinamica
2. Squadre e Forza Statica
3. Salti
4. Equilibrio e Flessibilità
5. Acrobatiche: tutte le capovolte, avanti e indietro, le verticali, ruote e rovesciate, flic, devono iniziare in piedi e finire in piedi per essere considerate difficoltà del GR5.

Ogni Gruppo è suddiviso in base al valore:

- Difficoltà base (valore 0.10)
- Difficoltà facile (valore 0.20)
- Difficoltà intermedia (valore 0.30)
- Difficoltà difficile (valore 0.40)
- Difficoltà superiore (valore 0.50)
- Difficoltà massima (valore 0.60)

E' obbligatorio scegliere almeno una difficoltà per 3 dei primi 4 gruppi. Almeno 1 difficoltà del gruppo 5 è obbligatoria, tranne che per gli Esordienti.

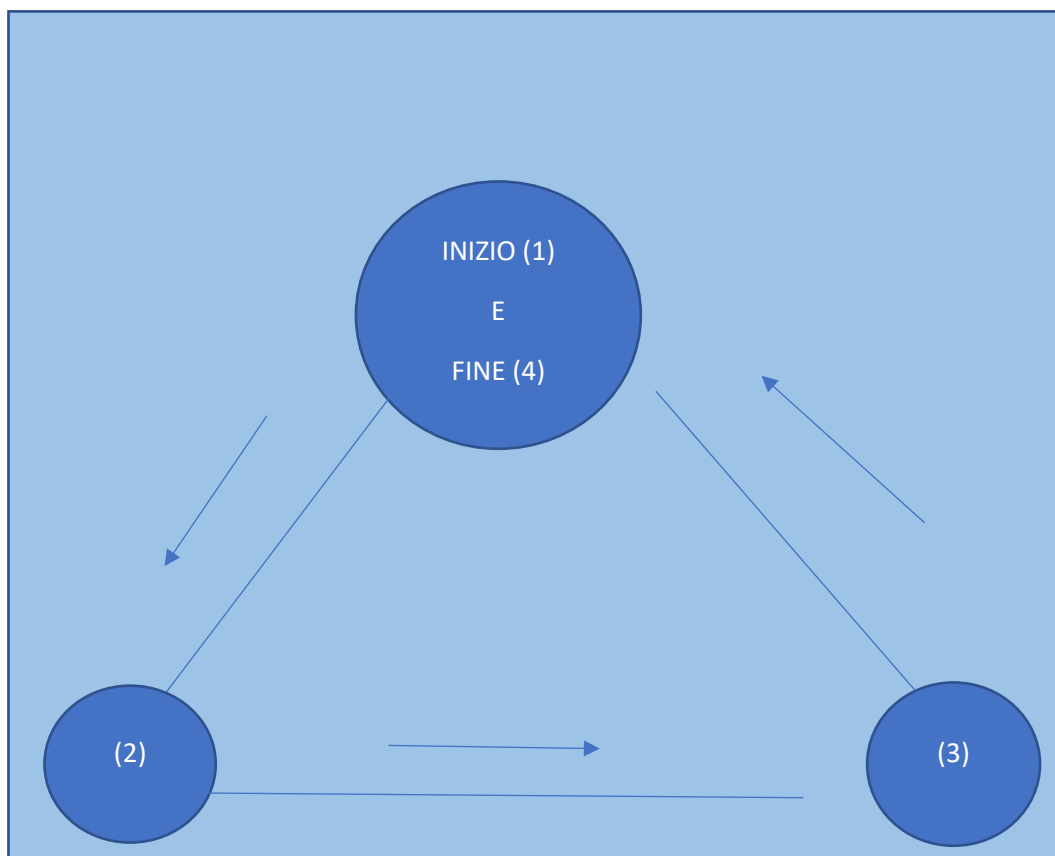
Il giudice prenderà in considerazione come elemento acrobatico il primo elemento del gruppo 5 che vedrà nella routine. Si potranno quindi utilizzare ulteriori elementi acrobatici (GR5), come indicato nelle varie categorie, che saranno però considerati come transizioni e collegamenti.

10. Composizione degli Esercizi per ciascuna Categoria

10.1 Esercizio Obbligatorio

Per tutte le Categorie (primi passi nella disciplina):

- Indicazioni spaziali: l'esercizio inizia e termina al centro della pedana, ma dovranno essere "toccati", ovvero l'atleta si porterà in prossimità dei due angoli anteriori della pedana descrivendo un triangolo.
- Massimo numero di difficoltà: 4 elementi (di qualsiasi gruppo, anche ripetuti, ma uguali per tutti i componenti nelle categorie composte) di valore massimo 0,30
- Passi base con uso delle braccia negli spostamenti
- Per individuali usare almeno 2 volte il livello suolo
- Per categorie composte: usare almeno 1 volta il livello suolo, devono essere presenti o 1 interazione oppure un sollevamento. I componenti delle categorie composte sono liberi di mantenere la stessa formazione o di cambiarla durante l'esercizio.





Esempi:

	Esercizio individuale	Categorie composte
1	Zona 1: coreografia sul posto	Zona 1: coreografia sul posto
2	Zona 1: difficoltà al suolo	Zona 1: difficoltà al suolo
3	Zona 1: transizione	Zona 1: transizione
4	Spostamento tramite passi base	Spostamento tramite passi base
5	Zona 2: coreografia sul posto	Zona 2: coreografia sul posto
6	Zona 2: difficoltà	Zona 2: difficoltà
7	Spostamento tramite passi base	Spostamento tramite passi base
8	Zona 3: coreografia sul posto	Zona 3: difficoltà
9	Zona 3: difficoltà	Zona 3: coreografia sul posto
10	Zona 3: coreografia sul posto	Spostamento tramite passi base
11	Spostamento tramite passi base	Zona 4: coreografia sul posto
12	Zona 4: coreografia sul posto	Zona 4: elemento
13	Zona 4: elemento	Zona 4: interazione o sollevamento
14	Zona 4: transizione con finale al suolo	Zona 4: finale



10.2 Categoria Esordienti:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra almeno 3 dei primi 4 Gruppi (possono anche mancare le difficoltà di uno dei 4 Gruppi) fino ad un massimo di 4 difficoltà
- Valore massimo: 0.30
- Minimo 1 Interazione
- Nessun sollevamento
- E' possibile inserire una difficoltà di valore 0.40 al posto di una delle difficoltà scelte
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà del quinto gruppo, di valore massimo 0.30, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

10.3 Categoria Allievi A e B:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 5 difficoltà
- Valore massimo: 0.30
- Minimo 1 Interazione
- 1 sollevamento obbligatorio
- E' possibile inserire una difficoltà di valore 0.40 al posto di una delle difficoltà scelte
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di valore massimo 0.30, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

10.4 Categoria Junior A:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 7 difficoltà
- Valore massimo: 0.40
- Minimo 1 Interazione



- 1 sollevamento obbligatorio e 1 facoltativo
- E' possibile inserire una difficoltà di valore 0.50 o 0.60 al posto di una delle difficoltà scelte
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di qualsiasi valore, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

10.4 Categoria Junior B e Senior:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 7 difficoltà
- Valore massimo: 0.50
- Minimo 2 Interazioni
- 1 sollevamento obbligatorio e 1 facoltativo
- E' possibile inserire una difficoltà di valore 0.60 al posto di una delle difficoltà scelte
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di qualsiasi valore, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.

10.5 Categoria Major:

- Massimo numero di difficoltà: da scegliere liberamente tra i 5 Gruppi, (possono anche mancare le difficoltà di uno solo dei primi 4 Gruppi), fino ad un massimo di 7 difficoltà
- Valore massimo: 0.60
- Minimo 2 Interazioni
- 2 castelli obbligatori
- E' possibile utilizzare fino a 2 difficoltà ulteriori del quinto gruppo, di qualsiasi valore, eseguite anche senza rispettare i canoni del GR5, come collegamenti o transizioni. Non riceveranno alcun valore, ma saranno penalizzate dall'esecuzione.



Esordienti e Allievi non possono avere difficoltà con arrivi in piegamento e in staccata. Dalla Categoria Allievi in poi si potranno inserire difficoltà con la stessa derivazione (al massimo 2, ma diverse tra loro). Per esempio: salto divaricato/salto divaricato con $\frac{1}{2}$ giro, oppure 1 giro pennello/1 giro pennello con arrivo in staccata sagittale, sempre rispettando i valori dettati dal Regolamento per ogni Categoria di lavoro.

Le difficoltà devono essere distribuite, con adeguato intervallo tra l'una e l'altra, all'interno di una routine. Due difficoltà si possono eseguire in combinazione, massimo 1 volta nella Categoria JB, Senior e Major.

Il Giudice delle Difficoltà raccoglie le schede dei colleghi e stila il punteggio finale per l'Esercizio sulla sua scheda come somma dei punteggi di Esecuzione, Artistico e Difficoltà.

In Allegato la Scheda delle Difficoltà (Allegato 4).



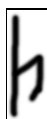
11. Guida ai Passi Base e alle Difficoltà

11.1. Passi Base dell'Aerobica

I Passi Base dell'Aerobica vengono descritti partendo dalla stazione eretta e sono:

1. Marcia:

La gamba si flette in avanti e verso l'alto e il movimento del piede è: punta-tacco-tallone. Il corpo è eretto in allineamento naturale e senza movimenti extra.



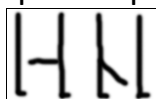
2. Jog:

Mentre un arto inferiore resta teso l'altro si flette dietro sollevando il piede esteso verso il gluteo corrispondente. I due arti scambiano la loro posizione con una fase di volo. I piedi mostrano un movimento controllato con arrivo punta-pianta-tallone. Il corpo è eretto in allineamento naturale.



3. Skip

Inizia come un jog con ginocchio flesso e tallone dietro al gluteo. Si esegue poi un calcio basso con flessione dell'anca di 30-45 gradi e completa estensione del ginocchio a 0 gradi con un saltello (skip). Viene dimostrato il controllo muscolare durante tutto il movimento e il quadricipite ferma la gamba. Il corpo è eretto in allineamento naturale.



4. Knee Lift

La gamba, sollevata verso il petto, mostra un grado di flessione minimo di 90°. Quando la coscia sale al massimo la gamba è verticale e la caviglia è in flessione plantare. L'arto in appoggio è teso, piegato al ginocchio di massimo 10 gradi. Il corpo è eretto in allineamento naturale.



5. Kick alto

Slancio della gamba tesa, con ampiezza minima di 45 gradi circa. La muscolatura di entrambi gli arti appare estremamente controllata. Sia l'arto di appoggio che l'arto slanciato sono tesi. La gamba in appoggio è tesa, piegata al ginocchio di massimo 10 gradi. Il corpo è eretto in allineamento naturale. La punta del piede dell'arto slanciato è tesa.



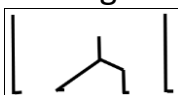
6. Jumping Jack

Un saltello pari divaricato sul piano frontale e con le gambe piegate con extra-rotazione delle anche. Si arriva con i piedi divaricati oltre la larghezza delle spalle. Le ginocchia e i piedi sono rivolti verso l'esterno. E' necessario eseguire il salto e l'arrivo con la muscolatura estremamente controllata. L'arrivo dei piedi è punta-pianta-tallone. Il salto si completa riunendo piedi e talloni.



7. Lunge

Si inizia a gambe unite o divaricate quanto la larghezza delle spalle. Si estende una gamba all'indietro sul piano sagittale, mentre i talloni si abbassano. I piedi restano sul piano sagittale. Il corpo si muove come un'unica entità. Il corpo è leggermente in avanti con il peso sulla gamba anteriore. Dal collo al tallone una sola linea retta. Può essere eseguito sia ad alto che a basso impatto. Può essere eseguito sia sul piano frontale che sagittale.





8. Air Jack

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Le gambe si divaricano in aria. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.





11.2. Passi Base dell'AeroGymStep

I Passi Base dell'AeroGymStep sono:

- Basic Step: portare il piede destro sullo Step, salire poi col piede sinistro, quindi scendere con il piede destro e poi con quello sinistro;
- V-Step: portare il piede destro sullo Step e verso l'esterno destro, salire quindi con il piede sinistro verso l'esterno sinistro, scendere con il piede destro tornando al centro e quindi con il sinistro riunendolo al destro;
- Tap Down (8 tempi): salire sullo Step con il piede destro, quindi con il piede sinistro, scendere con il destro, quindi con il sinistro con tap down a terra; risalire immediatamente con il sinistro, quindi con il destro, scendere con il sinistro, quindi con il destro con tap down a terra;
- Tap Up (8 tempi): salire con il piede destro sullo Step, quindi con il piede sinistro con Tap Up sullo Step, discesa immediata con il piede sinistro, quindi con il destro; salire con il sinistro, quindi con il destro con Tap Up sullo Step e discesa immediata con il piede destro e quindi con il piede sinistro;
- Step Tap (4 tempi): portare il piede destro sullo Step, Tap Up e discesa immediata; portare il piede sinistro sullo Step, Tap Up e discesa immediata;
- Lift Step (8 tempi): In questo passo la gamba che non sostiene il peso compie un movimento di elevazione sopra lo Step. Può effettuare un Knee lift, o un kick fuori, o un kick avanti, o un leg curl;
- Straddle Up (4 tempi): a cavallo dello Step salire sullo Step con il piede destro, salire poi con il piede sinistro, scendere quindi con il destro e poi con il sinistro;
- Straddle Down (4 tempi): il piede dx scende lateralmente a dx sul lato lungo dell'attrezzo, poi scende a terra anche il piede sx, sul lato opposto. Ci si trova a cavallo dello Step. Risale il dx e poi il sx;
- Turn Up (8 tempi): a fianco dello Step salire con il piede destro ruotato verso l'avanti, salire con il piede sinistro, scendere con il piede destro



cambiando lato e poi con il piede sinistro Tap down e immediata risalita sullo Step;

- Traveling Steps (8 tempi): Dall'estremità dello Step, salire con il piede destro, quindi con il piede sinistro, scendere con il piede destro a terra all'estremità opposta dello step, scendere quindi con il piede sinistro, Tap Down a terra e quindi risalire immediatamente con il piede sinistro.



11.3. Gruppi delle Difficoltà

11.3.1. Piegamenti e Forza Dinamica

GR1_D101: PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese

GR1_D102: PIEGAMENTO CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese.

GR1_D104: A-FRAME (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in piegamento.



GR1_D106: A-FRAME ½ TURN(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con giro di 180° e gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in piegamento.

GR1_D111: PIEGAMENTO SULLE GINOCCHIA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo:

Descrizione:

Il Corpo è in posizione quadrupedica. Le braccia sono distese.

Si esegue un piegamento. Quindi si risale tornando a braccia distese

GR1_D112: PIEGAMENTO LATERALE CON GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

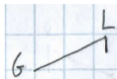
Simbolo:

Descrizione:

Corpo proteso dietro con gambe divaricate. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso. Le spalle si muovono lateralmente e così il gomito del braccio che si piega lateralmente. Quindi le spalle tornano al centro, i gomiti si distendono e il corpo torna nella posizione iniziale.



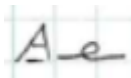
GR1_D113: PIEGAMENTO LATERALE CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Le braccia sono distese. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso. Le spalle si muovono lateralmente e così il gomito del braccio che si piega lateralmente. Quindi le spalle tornano al centro, i gomiti si distendono e il corpo torna nella posizione iniziale.

GR1_D114: A-FRAME SPLIT(Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

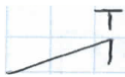
Simbolo: 

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in staccata sagittale.

GR1_D122: PIEGAMENTO DI TRICIPITE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro con i gomiti attaccati al corpo. Il piegamento viene eseguito con i gomiti attaccati al corpo. Poi il corpo torna nella posizione iniziale e le braccia tornano distese.



GR1_D123: PIEGAMENTO DI TRICIPITE CON 1 GAMBA (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Corpo proteso dietro con 1 gamba sollevata, ma allineata. Si esegue il piegamento con i gomiti attaccati al corpo. Poi, il corpo torna nella posizione iniziale e le braccia tornano distese.

GR1_D125: A-FRAME TO WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in piegamento Wenson.

GR1_D126: A-FRAME TO LIFTED WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

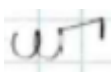
Descrizione:

Il Corpo è proteso dietro; tramite spinta viene eseguito un pike in volo con gambe verticali e busto parallelo alle gambe.

Arrivo in piegamento Wenson sospeso.



GR1_D132: PIEGAMENTO WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

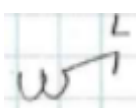
Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson). Entrambe le gambe devono essere tese. Raggiunta la posizione Wenson si esegue il piegamento.

Finale in corpo proteso dietro.

GR1_D133: PIEGAMENTO WENSON LATERALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro con una gamba estesa sorretta sulla parte alta del tricipite dello stesso lato (Wenson). Entrambe le gambe devono essere tese. Raggiunta la posizione Wenson si esegue il piegamento. Il piegamento avviene in 4 fasi con il corpo che si muove verso il basso. Le spalle si muovono lateralmente e così il gomito del braccio che si piega lateralmente. Quindi le spalle tornano al centro, i gomiti si distendono e il corpo torna nella posizione iniziale.

Finale in corpo proteso dietro.



GR1_D135: STRADDLE CUT (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro.

Piegamento, spinta di braccia e gambe in fase di volo.

Le gambe si divaricano lateralmente e vengono spinte in avanti. Arrivo in corpo proteso avanti.



GR1_D143: SVENTAGLIATA CON ½ GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione: Seduti a terra con le gambe divaricate e le braccia fuori. La gamba guida incrocia sull'altra per iniziare la rotazione delle gambe. Un braccio è a terra quando si inizia il movimento. Quando la gamba guida termina la circonduzione sul corpo la mano viene sollevata e sostituita dalla parte superiore della schiena. Si torna seduti a terra con le gambe divaricate e le braccia fuori, con fronte opposta a quella di partenza.

GR1_D144: ELICOTTERO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

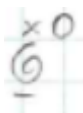
Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe le gambe conducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento. Si esegue un piegamento con la fronte nella stessa direzione della posizione in cui è iniziata la difficoltà.



GR1_D146: ELICOTTERO CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)



Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un giro di 360° sulla schiena. Si spinge per effettuare una fase di volo. Si esegue un piegamento con la fronte nella stessa direzione della posizione in cui è iniziata la difficoltà.

GR1_D153: SVENTAGLIATA con PASSAGGIO PANCAKE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

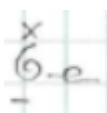
Simbolo:

Descrizione:

Sventagliata con passaggio pancake dove il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto mentre le gambe continuano la rotazione a terra, passando per l'apertura frontale fino a chiudersi dietro. Arrivo con il corpo disteso prono.



GR1_D154: ELICOTTERO SPACCATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

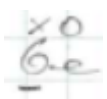


Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe le gambe conducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento in una spaccata con le mani ai lati del busto che deve tornare eretto e non piegato sulla gamba davanti.

GR1_D156: ELICOTTERO 1 GIRO CON STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)



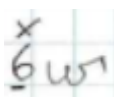
Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 360° nel momento in cui entrambe le gambe conducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento in una spaccata con le mani ai lati del busto che deve tornare eretto e non piegato sulla gamba davanti.



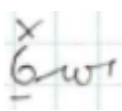
GR1_D165: ELICOTTERO TO WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 180° nel momento in cui entrambe le gambe conducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento in posizione Wenson.

GR1_D166: ELICOTTERO TO LIFTED WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate. La gamba guida incrocia sull'altra gamba e inizia la rotazione. All'inizio del movimento un braccio è al suolo. Quando la gamba guida fa una circonduzione sul corpo, la mano si solleva e viene sostituita dalla parte superiore della schiena. Viene eseguito un avvitamento di 360° nel momento in cui entrambe le gambe conducono sul corpo mentre avviene una rotazione, per lasciare che il corpo finisca il movimento in posizione Wenson sospeso.



11.3.2. Squadre e Forza Statica

GR2_D101: SQUADRA L CON I PIEDI A TERRA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite, la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese e talloni a terra. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D102: SQUADRA L (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.



GR2_D103: SQUADRA L CON ½ GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire ½ giro con 2 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del ½ giro.

GR2_D104: SQUADRA L CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 1 giro con 4 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.



GR2_D105: SQUADRA L CON 1 e 1/2 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)



Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 1 giro e 1/2 con 6 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.

GR2_D106: SQUADRA L CON 2 GIRI (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)



Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo chiuse alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe unite e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 2 giri con 8 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.



GR2_D111: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON PIEDI A TERRA (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con mani e piedi in contatto con il suolo. Entrambe le mani sono posizionate davanti al corpo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) con la muscolatura tenuta. Le ginocchia e le punte sono tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D112: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.



GR2_D113: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON ½ GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire ½ giro con massimo 2 spostamenti delle mani. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del ½ giro.

GR2_D114: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 1 giro con 4 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.



GR2_D115: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 1 e 1/2 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)



Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 1 giro e 1/2 con 6 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.

GR2_D116: SQUADRA A GAMBE DIVARICATE CON 2 GIRI (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)



Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe divaricate, mentre il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe divaricate (minimo 90°) e parallele al suolo con la muscolatura tenuta e ginocchia e punte tese. Eseguire 2 giri con 8 spostamenti di mano. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi all'inizio, durante o alla fine del giro.



GR2_D122: STRADDLE V-SUPPORT (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)



Simbolo:

Descrizione:

Seduti a gambe unite. Piazzamento delle mani: entrambe le mani sono posizionate ai lati del corpo vicino alle anche. Il corpo è sorretto da entrambe le braccia con solo le mani in contatto con il suolo. Le anche sono flesse e le gambe si divaricano (90° o più) sollevate verticali vicino al petto. La squadra deve essere tenuta per 2 secondi.

GR2_D125: STRADDLE SUPPORT CON 1 BRACCIO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)



Simbolo:

Descrizione:

Il corpo è sorretto su un braccio con la corrispondente mano in contatto con il suolo. Le gambe sono divaricate e parallele al suolo. Mantenere la posizione per 2 secondi.

GR2_D134: STRADDLE/L SUPPORT (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)



Simbolo:

Descrizione:

Squadra a gambe divaricate con mani fuori e tenuta di 2". Chiudere le gambe ed eseguire una squadra-L tenuta 2".



GR2_D135: STRADDLE/L SUPPORT CON 1 GIRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

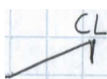


Simbolo:

Descrizione:

Squadra a gambe divaricate. Il corpo gira 360°. Le mani e le gambe cambiano dopo ogni ½ giro. Arrivo in straddle support.

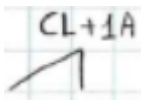
GR2_D142: CADUTA LIBERA CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)



Simbolo:

Descrizione: braccia attaccate al corpo, l'atleta inizia la caduta. Mani e piedi arrivano insieme in posizione di piegamento.

GR2_D144: CADUTA LIBERA CON 1 AVVITAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)



Simbolo:

Descrizione: braccia attaccate al corpo, l'atleta inizia la caduta e contemporaneamente esegue 1 avvitamento. Mani e piedi arrivano insieme in posizione di piegamento.



GR2_D146: PLANCHE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un supporto dove il corpo è sorretto da entrambe le braccia distese. Libera è la posizione delle mani. Le gambe sono divaricate e in linea con la Colonna vertebrale. Tenuta per 2 secondi. La linea del corpo non deve superare i 20° sopra la linea parallela.

GR2_D155: FLAIR (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Corpo proteso dietro. Le gambe sono divaricate ad iniziare l'oscillazione. Le mani sono in appoggio libero e le gambe divaricate oscillano ed eseguono un movimento circolare. Arrivo in corpo proteso dietro.

GR2_D165: FLAIR CON STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Corpo proteso dietro. Le gambe sono divaricate ad iniziare l'oscillazione. Le mani sono in appoggio libero e le gambe divaricate oscillano ed eseguono un movimento circolare. Arrivo in staccata sagittale.



GR2_D176: FLAIR IN WENSON (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Corpo proteso dietro. Le gambe sono divaricate ad iniziare l'oscillazione. Le mani sono in appoggio libero e le gambe divaricate oscillano ed eseguono un movimento circolare. Arrivo in posizione Wenson.



11.3.3. Salti

GR3_D101: SALTO PENNELLO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 180°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D103: SALTO PENNELLO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 360°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D104: SALTO PENNELLO CON 1 GIRO E ½ (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 540°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.



GR3_D105: SALTO PENNELLO CON 2 GIRI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 720°. La posizione delle braccia è opzionale. Arrivo con i piedi uniti.

GR3_D114: CADUTA LIBERA CON SALTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Stacco a due piedi. L'atleta salta per iniziare la caduta in avanti. Mani e piedi arrivano insieme in piegamento.

GR3_D116: CADUTA LIBERA CON SALTO, 1 AVVITAMENTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

L'atleta inizia la caduta e contemporaneamente esegue un avvitamento di 360°. Mani e piedi arrivano insieme in piegamento.



GR3_D122: SALTO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. La posizione delle braccia è opzionale. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo in staccata sagittale.

GR3_D123: SALTO PENNELLO CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 180°. La posizione delle braccia è opzionale. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo in staccata sagittale.

GR3_D124: SALTO PENNELLO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Stacco a due piedi con il corpo verticale completamente esteso. Mentre è in volo il corpo gira di 360°. La posizione delle braccia è opzionale. Il corpo si inclina e prepara l'arrivo in staccata sagittale.



GR3_D125: GAINER ½ TWIST (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione: Da posizione eretta, una gamba oscilla avanti, il corpo si solleva verso l'alto trovandosi parallelo al suolo. Gambe unite in fase di volo, il corpo si avvita teso. L'arrivo è in piegamento.

GR3_D135: BUTTERFLY (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione: Dopo aver eseguito ½ giro al suolo, stacco a 1 gamba libera slanciata tesa in diagonale e indietro con leggero arco della schiena. Mentre si è in volo, si esegue uno straddle con corpo in orizzontale. Arrivo a 1 piede.



GR3_D142: SALTO RACCOLTO SEMPLICE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti.

GR3_D143: SALTO RACCOLTO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con ½ giro dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti e busto eretto.

GR3_D144: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con 1 giro dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti e busto eretto.



GR3_D145: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO E $\frac{1}{2}$ (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con 1 giro e $\frac{1}{2}$ dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti e busto eretto.

GR3_D146: SALTO RACCOLTO CON 2 GIRI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con 2 giri dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è a gambe e piedi uniti e busto eretto.

GR3_D153: SALTO RACCOLTO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.



GR3_D154: SALTO RACCOLTO CON $\frac{1}{2}$ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE
(Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D155: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE
(Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 360° dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D156: SALTO RACCOLTO CON $1\frac{1}{2}$ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 360° dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.



GR3_D164: SALTO RACCOLTO SEMPLICE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO

(Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. Per l'arrivo a terra il corpo si distende per affrontare il piegamento.

GR3_D165: SALTO RACCOLTO CON ½ GIRO E ARRIVO IN PIEGAMENTO

(Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. Per l'arrivo a terra il corpo si distende per affrontare il piegamento.



GR3_D166: SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO E ARRIVO IN PIEGAMENTO

(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 360° dove le ginocchia sono unite vicino al petto con un'angolazione maggiore o uguale a 90° e le punte dei piedi sono tese verso il basso. Per l'arrivo a terra il corpo si distende per affrontare il piegamento.



GR3_D183: SALTO COSACCO SEMPLICE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte. Arrivo a terra con i piedi uniti.

GR3_D184: SALTO COSACCO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con ½ giro. Entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte. Arrivo a terra con i piedi uniti.

GR3_D185: SALTO COSACCO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con 1 giro. Entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte. Arrivo a terra con i piedi uniti.



GR3_D194: SALTO COSACCO SEMPLICE E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE
(Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D195: SALTO COSACCO CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE
(Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180°. Entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.

GR3_D196: SALTO COSACCO CON 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE
(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 360°. Entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale.



GR3_D205: SALTO COSACCO SEMPLICE E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. L'arrivo a terra è in piegamento.

GR3_D206: SALTO COSACCO, ½ AVVITAMENTO, ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono parallele al suolo o più alte con una gamba piegata al ginocchio, punte tese. Quindi il corpo si inclina, si avvita di 180° e si prepara per arrivare a terra in piegamento nella direzione opposta a quella di partenza.



GR3_D224: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte. Arrivo a terra con i piedi uniti.

GR3_D225: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con ½ giro e con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte con un angolo di non oltre 60° tra tronco e gambe. Arrivo a terra con i piedi uniti.



GR3_D226: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro e con entrambe le gambe parallele al suolo o più alte, punte tese. Le cosce di entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte con un angolo di non oltre 60° tra tronco e gambe. Arrivo a terra con i piedi uniti.

GR3_D235: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale dove entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale o frontale.

GR3_D236: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, $\frac{1}{2}$ GIRO, ARRIVO IN STACCATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° dove entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte, punte tese. L'arrivo a terra è in staccata sagittale o frontale.



GR3_D246: SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ARRIVO IN PIEGAMENTO
(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un Salto in Verticale con giro di 180° dove entrambe le gambe sono unite e parallele al suolo o più alte, punte tese. L'arrivo a terra è in piegamento.



GR3_D264: SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo a piedi uniti.

GR3_D265: SALTO CARPIATO CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con ½ giro dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo a piedi uniti.



GR3_D266: SALTO CARPIATO CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con 1 giro dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo a piedi uniti.

GR3_D275: SALTO CARPIATO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo in staccata sagittale o frontale.



GR3_D276: SALTO CARPIATO CON $\frac{1}{2}$ GIRO E ARRIVO IN STACCATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con un giro di 180° dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo in staccata sagittale.

GR3_D286: SALTO CARPIATO CON ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe sono sollevate in una fase di volo carpiato divaricato di ampiezza minimo di 90° con le braccia e il tronco estesi sulle gambe quando sono elevate. L'angolo tra il tronco e le gambe non deve superare i 60°. Le gambe devono essere parallele al suolo o più alte. Arrivo in piegamento.



GR3_D304: SALTO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale dove le gambe si aprono in staccata sagittale nella fase di volo. La parte superiore del corpo deve rimanere verticale durante la staccata. Arrivo con I piedi uniti.

GR3_D305: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ½ GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con giro di 180° dove le gambe si aprono in staccata sagittale nella fase di volo. La parte superiore del corpo deve rimanere verticale durante la staccata. Arrivo con I piedi uniti.

GR3_D306: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1 GIRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Un salto verticale con giro di 360° dove le gambe si aprono in staccata sagittale nella fase di volo. La parte superiore del corpo deve rimanere verticale durante la staccata. Arrivo con I piedi uniti.



GR3_D315: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto dove mentre si è in volo viene mostrata una posizione di staccata sagittale. Arrivo in staccata sagittale.

GR3_D316: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ½ GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto dove mentre si è in volo viene mostrata una posizione di staccata sagittale. Arrivo in staccata sagittale.

GR3_D326: SALTO IN STACCATA SAGITTALE, CAMBIO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto dove mentre si è in volo le gambe effettuano un cambio e il corpo si prepara all'arrivo. L'arrivo è in staccata sagittale.



GR3_D336: SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO
(Difficoltà a terra, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un salto in staccata sagittale, dove il corpo mentre è in volo si inclina per arrivare poi in piegamento.



GR3_D342: ENJAMBE' (SALTO A 1 PIEDE) (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo, mostrare una staccata sagittale con le gambe tese, il busto resta in verticale.

GR3_D344: SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE E ARRIVO A 1 PIEDE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese, il busto resta in verticale.

GR3_D345: SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese, poi il corpo si inclina per arrivare in staccata sagittale.



GR3_D346: SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE, $\frac{1}{2}$ GIRO, ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese e $\frac{1}{2}$ GIRO. Poi il corpo si inclina per arrivare in staccata sagittale.

GR3_D356: SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE E ARRIVO IN PIEGAMENTO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede. Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese. Poi il corpo si inclina per arrivare in piegamento.

GR3_D365: SALTO A 1 PIEDE, $\frac{1}{2}$ GIRO, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE, ARRIVO SU 1 GAMBA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede e con una gamba tesa avanti, e giro di 180° . Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese. L'arrivo è su una gamba.



GR3_D366: SALTO A 1 PIEDE, $\frac{1}{2}$ GIRO, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE, $\frac{1}{2}$ GIRO, ARRIVO SU 2 PIEDI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede e con una gamba tesa avanti, e giro di 180°. Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese. Il corpo esegue ancora una rotazione di 180°. L'arrivo è sui 2 piedi nella stessa direzione della partenza.

GR3_D376: SALTO A 1 PIEDE, $\frac{1}{2}$ GIRO, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE, ARRIVO IN STACCATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo:

Descrizione:

Un balzo con stacco a un piede e con una gamba tesa avanti, e giro di 180°. Mentre si è in volo si esegue un cambio di gamba mostrando una staccata sagittale con le gambe tese. L'arrivo è in staccata sagittale.



11.3.4. Equilibrio e Flessibilità

GR4_D101: ½ GIRO PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo:

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito ½ giro. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D102: 1 GIRO PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito 1 giro. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D103: 1 GIRO E ½ PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito 1 giro e ½. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.



GR4_D104: 2 GIRI PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Vengono eseguiti 2 giri pirouette.
Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D105: 2 e ½ GIRI PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Vengono eseguiti 2 e 1/2 giri pirouette.
Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D106: 3 GIRI PIROUETTE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Vengono eseguiti 3 giri pirouette.
Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.



GR4_D111: EQUILIBRIO IN PASSE' + STACCATA VERTICALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Partenza con i piedi uniti. Gamba di sostegno con il piede a terra e l'altra gamba in posizione di passè. Le braccia sono in alto e attaccate alle orecchie. Mentre si mantiene la posizione 2 secondi eseguire una staccata verticale (da 160° a 180°. Ritorno a gambe unite e braccia basse.

GR4_D112: 1/2 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Eseguire 1/2 giro pirouette sull'avampiede. Opzionale il piazzamento della gamba libera (in passè o tesa) e delle braccia. Staccata verticale (da 160° a 180°). Le mani toccano il suolo a destra e a sinistra del piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento. L'arrivo è a piedi uniti.



GR4_D113: 1 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Eseguire 1 giro pirouette sull'avampiede. Opzionale il piazzamento della gamba libera (in passè o tesa) e delle braccia. Staccata verticale (da 160° a 180°). Le mani toccano il suolo a destra e a sinistra del piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento. L'arrivo è a piedi uniti.

GR4_D114: TOUR PLONGE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio in stazione eretta e piedi uniti. 1 gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°, mentre contemporaneamente il busto si inclina sulla gamba di appoggio e ruota girando di 360° sulla gamba d'appoggio e sull'avampiede. Una mano tocca il suolo, lateralmente al piede d'appoggio. Al termine della rotazione la gamba sollevata torna in basso nella posizione iniziale, contemporaneamente il busto risale fino a giungere nella posizione eretta. Arrivo piedi uniti.



GR4_D115: 1 GIRO PIROUETTE CON GAMBA ALL'ORIZZONTALE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

In piedi su una gamba (avanpiede). Viene eseguito 1 giro di 360° con la gamba all'orizzontale. Opzionale il piazzamento della gamba libera e delle braccia. Arrivo in piedi su una o due gambe.

GR4_D116: DOPPIO TOUR PLONGE (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio in stazione eretta e piedi uniti. 1 gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°, mentre contemporaneamente il busto si inclina sulla gamba di appoggio e ruota girando di 360° sulla gamba d'appoggio e sull'avanpiede. Una mano tocca il suolo, lateralmente al piede d'appoggio. Al termine della 1° rotazione se ne inserisce una seconda. La gamba sollevata torna in basso nella posizione iniziale, contemporaneamente il busto risale fino a giungere nella posizione eretta. Arrivo piedi uniti.



GR4_D121: STACCATA SAGITTALE O FRONTALE (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo:

Descrizione:

Le gambe sono completamente estese in una staccata sagittale o frontale. Il busto rimane verticale.

GR4_D122: STACCATA PASSANTE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio a gambe unite. Il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto mentre le gambe eseguono una rotazione fino a raggiungere la posizione di stacca frontale, poi continuano a girare a terra l'articolazione dell'anca fino ad arrivare con il corpo disteso prono.

GR4_D123: STACCATA PASSANTE (AVANTI E INDIETRO) (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio in staccata frontale. Il tronco si piega in avanti fino a toccare il suolo con il petto. Le gambe continuano la rotazione all'articolazione dell'anca fino ad arrivare con il corpo disteso prono e ritorno.



GR4_D131: STACCATA VERTICALE A 180°(Difficoltà in piedi, Valore: 0,10)

Simbolo:

Descrizione:

Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba è sollevata a 180° in una staccata verticale. Le mani toccano il suolo lateralmente al piede di sostegno. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento.

GR4_D133: STACCATA VERTICALE LIBERA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Mentre una gamba sostiene il corpo, l'altra gamba è sollevata a 180° in una staccata verticale. Le mani non toccano il suolo e la posizione delle braccia è opzionale. Testa, busto e gamba sono tutti in allineamento.

GR4_D135: TOUR PLONGE LIBERO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio in stazione eretta e piedi uniti. 1 gamba viene sollevata verso l'alto per iniziare un cerchio verticale di 360°, mentre contemporaneamente il busto si inclina sulla gamba di appoggio e ruota girando di 360° sulla gamba d'appoggio e sull'avampiede. Le mani non toccano il suolo e la loro posizione è opzionale. Al termine della rotazione la gamba sollevata torna in basso nella posizione iniziale, contemporaneamente il busto risale fino a giungere nella posizione eretta. Arrivo piedi uniti.



11.3.5. Difficoltà Acrobatiche

L'inizio e la fine delle seguenti difficoltà deve essere in stazione eretta.

GR5_D101: CAPOVOLTA AVANTI (Difficoltà a terra, Valore: 0,10)

Simbolo: 

Descrizione:

Inizio a braccia in alto attaccate alle orecchie. Piegare le gambe unite poggiando le mani a terra, quindi piegare le braccia per frenare la caduta del corpo e poggiare successivamente al suolo la nuca, le spalle, il dorso, il bacino ed i piedi mentre si esegue un rotolamento in avanti.

GR5_D102: CAPOVOLTA SALTATA (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo: 

Descrizione:

E' una capovolta avanti con una fase di volo prima di posare le mani al suolo, dovuta alla spinta degli arti inferiori diretta, avanti e verso l'alto. In quel momento il corpo è in posizione squadrata. Poi gli arti inferiori si alzano leggermente per non fermare la rotazione. Le mani prendono contatto con il suolo piuttosto lontano dal punto di spinta.



GR5_D103: CAPOVOLTA TUFFO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

E' una capovolta avanti con una fase di volo prima di posare le mani al suolo, dovuta alla spinta degli arti inferiori diretta, avanti e verso l'alto, ma più lunga che nella capovolta saltata in modo che il corpo assomigli ad un arco. Poi gli arti inferiori si alzano leggermente per non fermare la rotazione. Le mani prendono contatto con il suolo piuttosto lontano dal punto di spinta.

GR5_D114: VERTICALE CAPOVOLTA (Difficoltà a terra, Valore: 0,40)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio a braccia in alto attaccate alle orecchie. Eseguire un affondo frontale, spingendo su entrambe le braccia, tese, e portando le gambe in verticale. Lo sguardo è rivolto alle mani. La verticale deve essere evidente, ma di passaggio. Piegare il capo guardandosi la pancia, piegare le braccia, appoggiare la nuca a terra e, sempre a gambe unite poggiare successivamente al suolo le spalle, il 8dorso, il bacino e i piedi mentre si esegue un rotolamento in avanti.



GR5_D122: CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE DIVARICATE (Difficoltà a terra, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio a braccia piegate e parallele vicino alle orecchie, mani girate all'indietro. Rullare dorsalmente dal bacino alla nuca prendendo contatto con il suolo. Le gambe sono divaricate e tese. Spingere con le mani verso il suolo per facilitare il capovolgimento del corpo e la liberazione del capo.

GR5_D123: CAPOVOLTA INDIETRO (Difficoltà a terra, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Inizio a braccia piegate e parallele vicino alle orecchie e le mani girate all'indietro. Rullare dorsalmente dal bacino alla nuca prendendo contatto con il suolo. Le gambe sono unite e tese. Spingere con le mani verso il suolo per facilitare il capovolgimento del corpo e la liberazione del capo.



GR5_D132: VERTICALE SFORBICIATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,20)

Simbolo:

Descrizione:

Fronte verso la direzione del movimento, piedi uniti, braccia in alto, attaccate alle orecchie e tese. Eseguire un affondo con la gamba guida, spostando il peso in avanti e contemporaneamente appoggiare le mani parallele il più avanti possibile rispetto al piede di appoggio. Eseguire una sforbiciata con le gambe e tornare nella posizione di partenza.

GR5_D143: RUOTA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,30)

Simbolo:

Descrizione:

Fronte verso la direzione del movimento, piedi uniti, braccia in alto, attaccate alle orecchie e tese. Eseguire un affondo con la gamba guida, spostando il peso in avanti e contemporaneamente appoggiare le mani il più avanti possibile rispetto al piede di appoggio, in sequenza e velocità, prima la più vicina al piede della gamba di appoggio poi, più avanti, l'altra, esattamente in linea. Spingere con gli arti superiori eseguendo la ruota con arrivo con il busto in stazione eretta con la fronte alla partenza, una gamba semipiegata e l'altra protesa dietro. Durante il passaggio in verticale il corpo è in massima tenuta, con i segmenti corporei allineati perfettamente.



GR5_D154: RONDATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,40)

Simbolo: 

Descrizione:

Eseguire una rincorsa, un presalto, un passaggio in verticale sulle mani molto veloce e a gambe unite. La spinta delle braccia deve essere molto forte. Si esegue quindi un quarto di giro in volo per atterrare a gambe unite con fronte opposta alla rincorsa.

GR5_D165: ROVESCIAIA INDIETRO (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza in piedi, braccia tese in alto e attaccate alle orecchie. Una gamba tesa avanti e leggermente sollevata per dare la spinta indietro. Il ginnasta inarca indietro la schiena come ad eseguire un ponte, poggia le mani a terra e, dandosi una spinta getta indietro prima la gamba che aveva tenuto sospesa avanti, poi, mentre la prima gamba è circa in posizione orizzontale, spinge in su anche l'altra. Quando entrambe le gambe toccano terra si rialza tornando a piedi uniti e braccia attaccate alle orecchie.



GR5_D166: FLIC (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione: Il flic di solito si esegue dopo un movimento introduttivo, raramente partendo da fermo. Dalla stazione eretta, braccia avanti-alto, semipiegando gli arti inferiori, si sbilancia il corpo all'indietro mantenendo il busto eretto in modo che il baricentro non cada più sulla base d'appoggio. Il corpo a questo punto perde l'equilibrio e inizia il movimento. Inizia la spinta con gli arti inferiori, mentre gli arti superiori vengono slanciati per alto-dietro, iniziando la fase di volo con il corpo ad arco. Le mani vengono poggiate al suolo e non appena il baricentro ha oltrepassato la base di appoggio (dipende dalla velocità di rotazione) con un'azione di courbette si torna alla stazione eretta con gli arti inferiori semipiegati. Le braccia sono avanti-alto.

GR5_D175: ROVESCIAATA AVANTI (Difficoltà in piedi, Valore: 0,50)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza in piedi, con le braccia tese in alto e attaccate alle orecchie. Si compie un passo lungo in avanti e con la gamba che rimane indietro ci si dà una spinta come per salire in verticale. Con la stessa gamba, inarcando la schiena, si tocca terra dall'altra parte, e ci si rialza guardando le mani sempre, anche quando si tolgono e si raddrizza la schiena fino a tornare in piedi mentre la seconda gamba "segue" la prima. Arrivo a piedi uniti e braccia attaccate alle orecchie.



GR5_D176: RIBALTATA (Difficoltà in piedi, Valore: 0,60)

Simbolo: 

Descrizione:

Partenza in piedi, con le braccia tese in alto e attaccate alle orecchie. In velocità si compie un passo lungo in avanti e con la gamba che rimane indietro si sale in verticale spinta. Con entrambe le gambe si va in ponte dall'altra parte e ci si rialza, togliendo le mani e raddrizzando la schiena fino a tornare in piedi su entrambe le gambe, mentre si guardano le mani. Arrivo a piedi uniti e braccia attaccate alle orecchie.



11.4 Elementi Proibiti

- Kippe
- Salto avanti con 1 giro o più e con avvitamenti
- Salto indietro con 1 giro o più e con avvitamenti
- Salto laterale con 1 giro o più e con avvitamenti
- Flessibilità estrema della schiena all'indietro (posizioni tenute per più di 2")
- Verticale (tenuta per più di 2")
- Tuffi con avvitamenti

Sono considerati anche elementi proibiti:

- gli arrivi in piegamento per Esordienti e Allievi A e B.



11.5. Esigenze Specifiche delle Difficoltà (ESD)

Per tutti i gruppi di difficoltà

Ogniqualevolta il giudice rilevi:

- Evidente perdita di equilibrio all'arrivo nei salti o nei giri;
- Rotazioni incomplete di un valore maggiore di un quarto di giro;
- Toccate del corpo al suolo non previste negli arrivi in piegamento

e ogniqualevolta la difficoltà non rispetti il requisito minimo dello specifico gruppo, alla difficoltà verrà assegnato valore zero (0).

GR1

- Nei piegamenti le spalle devono essere in linea con le braccia;
- Nelle sventagliate e negli elicotteri, inizio e fine difficoltà devono essere con la fronte nella direzione concorde con l'inizio della difficoltà stessa;

GR2

- Tutti gli elementi dovranno essere tenuti almeno due (2) secondi.

GR3

- Gli elementi che arrivano su due piedi devono finire in posizione eretta;
- Negli elementi con arrivo in piegamento, mani e piedi devono arrivare contemporaneamente;
- Negli elementi che arrivano in spaccata le mani si devono trovare ai lati della stessa;
- In tutti i salti, anche nel salto raccolto, gli arti inferiori (nel salto raccolto le ginocchia) devono essere paralleli al suolo. Nei salti in spaccata per l'apertura degli arti inferiori sono sufficienti 160°.



GR4

- Minima apertura dei vertical: 160°;
- Tutti i giri devono essere eseguiti sull'avampiede;
- I vertical devono essere eseguiti con il piede della gamba di appoggio completamente a terra.

GR5

- Gli elementi devono essere eseguiti senza falli, ad esempio:
 - La capovolta avanti deve essere eseguita con le gambe chiuse e l'arrivo in piedi senza l'aiuto delle mani;
 - La capovolta indietro può essere sia a gambe chiuse che aperte;
 - La ruota deve essere perfettamente allineata con arrivo fronte opposta alla partenza e con bacino passante per la verticale.
 - La rondata deve mostrare una fase di volo tra l'appoggio delle mani e l'arrivo dei piedi a terra.
- L'inizio e la fine degli elementi acrobatici deve essere in stazione eretta a meno che essi non rappresentino un elemento coreografico.



Allegato1



Allegato 1

SCHEDA DIFFICOLTA' AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:

Luogo:

Data:

Nome Società:

Cognome e Nome Atleta:

Categoria:

Specialità:

LISTA DIFFICOLTA'

N°	N° El.	Descrizione	Valore	Simbolo	Gruppo
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Allegato 2



Allegato 2

ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

VALUTAZIONE ESECUZIONE AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:

Luogo:

Data:

Nome Società:

Cognome e Nome Atleta:

Categoria:

Specialità:

VALUTAZIONE ESECUZIONE

Capacità da Valutare	Valutazione
Passi Base (-0,10, max. 1,00 punti)	
Cadute da una Difficoltà (-0,20 ognuna, per un max di 0,40 punti)	
Posture (-0,10, max. 1,10 punti)	
Sincronie nelle Categorie Composite (-0,10, max. 1,20 punti)	
Ripetizione Elemento/Ripetizione Combinazione di 2 Elementi/ Assenza di interazioni/Assenza Castello Obbligatorio/ Presenza di Elementi proibiti/Abbigliamento non corretto/Riferimenti a temi proibiti (se ne può assegnare solo uno per un totale di 0,50 punti)	
TOTALE Deduzioni	
TOTALE (Max +10)	10,00
TOTALE ESECUZIONE (min. 5,00)	

Cognome e Nome Giudice

Firma



Allegato 3

		Allegato 3
VALUTAZIONE ARTISTICA AEROBICA PROMOZIONALE		
Tipo Gara:		
Luogo:		
Data:		
Nome Società:		
Cognome e Nome Atleta:		
Categoria:		
Specialità:		
VALUTAZIONE ARTISTICA		
Descrizione Capacità da Valutare		Valutazione
Sincronia con la Musica		
Fluidità e Complessità dell'Esercizio,		
Presenza dei Passi Base		
Uso dell'Area di gara		
Capacità dell'Atleta di Coinvolgere il Pubblico		
TOTALE (Max 10)		0,00
	Max.	Min.
Eccellente	2,00	1,90
Buono	1,80	1,60
Discreto	1,50	1,30
Sufficiente	1,20	1,00
Cognome e Nome Giudice		Firma



Allegato 4



Allegato 4

VALUTAZIONE DIFFICOLTA' AEROBICA PROMOZIONALE

Tipo Gara:

Luogo:

Data:

Nome Società:

Cognome e Nome Atleta:

Categoria:

Specialità:

VALUTAZIONE DIFFICOLTA'

TOTALE DIFFICOLTA'

PUNTEGGIO TOTALE

Totale QUALITA' ARTISTICA	
Totale ESECUZIONE	
Totale DIFFICOLTA'	
TOTALE	

Cognome e Nome Giudice

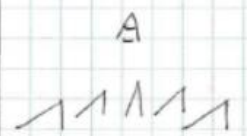
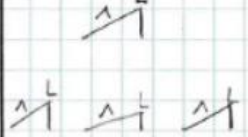
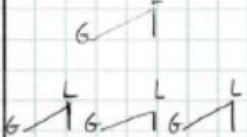
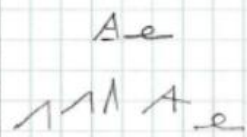
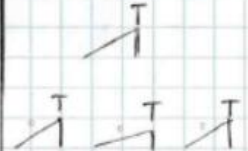
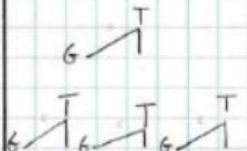
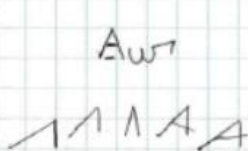
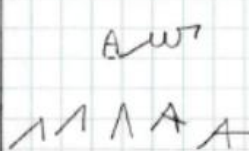
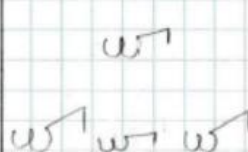
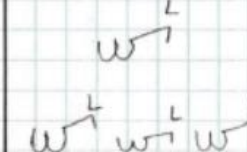
Firma



TABELLE delle DIFFICOLTA'



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR1.D101-PIEGAMENTO SULLE GINOCCHIA 	GR1.D102-PIEGAMENTO CON 1 GAMBA 		GR1.D104-A-FRAME 		GR1.D106-A-FRAME 1/2 TURN 
GR1.D111-PIEGAMENTO SULLE GINOCCHIA 	GR1.D112-PIEGAMENTO LATERALE A GAMBE DIVARICATE 	GR1.D113-PIEGAMENTO LATERALE CON 1 GAMBA 	GR1.D114-A-FRAME TO SPLIT 		
	GR1.D122-PIEGAMENTO DITRIPITE 	GR1.D123-PIEGAMENTO DITRIPITE CON 1 GAMBA 		GR1.D125-A-FRAME TO WENSON 	GR1.D126-A-FRAME TO LIFTED WENSON 
	GR1.D132-PIEGAMENTO WENSON 	GR1.D133-PIEGAMENTO WENSON LATERALE 		GR1.D135-STRADDLE CUT 	



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
		GR1_D143 - SVENTAGLIATA CON 1/2 GIRO	GR1_D144 - ELICOTTERO		GR1_D146 - ELICOTTERO CON 1 GIRO
		$\underset{-}{\underset{\sim}{6}}$	$\underset{-}{\underset{\sim}{6}}$		$\underset{-}{\underset{\sim}{6}^0}$
		GR1_D153 - SVENTAGLIATA CON PASSAGGIO RANCAKE	GR1_D154 - ELICOTTERO CON SPACCATA SABITTALE		GR1_D156 - ELICOTTERO 1 GIRO CON STACCATA SABITTALE
		$\underset{-}{\underset{\sim}{6}} J$	$\underset{-}{\underset{\sim}{6}^x e}$		$\underset{-}{\underset{\sim}{6}^x e}$
				GR1_D165 - ELICOTTERO TO WENSON	GR1_D166 - ELICOTTERO TO LIFTED WENSON
				$\underset{-}{\underset{\sim}{6}^x w}$	$\underset{-}{\underset{\sim}{6}^x w}$



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR2_D101 - SQUADRA L CON 1 PIEDI A TERRA	GR2_D102 - SQUADRA L	GR2_D103 - SQUADRA L CON 1/2 GIRO	GR2_D104 - SQUADRA L CON 1 GIRO	GR2_D105 - SQUADRA L CON 1 1/2 GIRO	GR2_D106 - SQUADRA L CON 2 GIRI
GR2_D111 - SQUADRA STRADDLE CON PIEDI A TERRA	GR2_D112 - SQUADRA STRADDLE	GR2_D113 - SQUADRA STRADDLE CON 1/2 GIRO	GR2_D114 - SQUADRA STRADDLE 1 GIRO	GR2_D115 - SQUADRA STRADDLE CON 1 1/2 GIRO	GR2_D116 - SQUADRA STRADDLE CON 2 GIRI
	GR2_D122 - STRADDLE V-SUPPORT			GR2_D125 - STRADDLE SUPPORT CON 1 BRACCIO	
			GR2_D134 - STRADDLE/L SUPPORT	GR2_D135 - STRADDLE/L SUPPORT CON 1 GIRO	



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
	GR2-D142 - CADUTA LIBERA CON ARRIVO IN PIEGAMENTO	GR2-D143 - CADUTA LIBERA CON 1 AVVITAMENTO	GR2-D144 - CADUTA LIBERA CON 1 AVVITAMENTO		GR2-D146 - PLANCHE
	CL	CL	CL+1A		
				GR2-D155 - FLAIR	
				X ₀	
				GR2-D165 - FLAIR CON STACCATA SAGITALE	
				X ₀ ₁₀	
					GR2-D176 - FLAIR IN WENSON
					X _{ow}



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR3.D101 - SALTO CON 1/2 GIRO 		GR3.D103 - SALTO CON 1 GIRO 	GR3.D104 - SALTO CON 1 1/2 GIRO 	GR3.D105 - SALTO CON 2 GIRI 	
			GR3.D114 - CADUTA LIBERA CON SACO E ARRIVO IN PIEGAMENTO 		GR3.D116 - CADUTA LIBERA CON SALTO, INVITAMENTO E ARRIVO IN PIEGAMENTO 
	GR3.D122 - SALTO CON ARRIVO IN SAGITALE 	GR3.D123 - SALTO CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN SAGITALE 	GR3.D124 - SALTO CON 1 GIRO E ARRIVO IN SAGITALE 	GR3.D125 - GAINER 1/2 TWIST 	
				GR3.D135 - BUTTERFLY 	



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
	GR3_D142 - SALTO RACCOLTO SEMPLICE	GR3_D143 - SALTO RACCOLTO CON 1/2 GIRO	GR3_D144 - SALTO RACCOLTO CON 1 GIRO	GR3_D145 - SALTO RACCOLTO CON 1 e 1/2 GIRO	GR3_D146 - SALTO RACCOLTO CON 2 GIRO
	<u>V</u>	<u>V</u>	<u>V</u>	<u>V</u>	<u>V</u>
		GR3_D153 - SALTO RACCOLTO IN STACCATO SAGITTALE	GR3_D154 - SALTO RACCOLTO 1/2 GIRO E STACCATO SAGITTALE	GR3_D155 - SALTO RACCOLTO 1 GIRO E STACCATO SAGITTALE	GR3_D156 - SALTO RACCOLTO 1 1/2 GIRO E STACCATO SAGITTALE
		<u>V</u> _e	<u>V</u> _e	<u>V</u> _e	<u>V</u> _e
			GR3_D164 - SALTO RACCOLTO, ARRIVO IN PIEGAMENTO	GR3_D165 - SALTO RACCOLTO 1/2 GIRO, ARRIVO IN PIEGAMENTO	GR3_D166 - SALTO RACCOLTO 1 GIRO, ARRIVO IN PIEGAMENTO
			<u>V</u> _{//}	<u>V</u> _{//}	<u>V</u> _{//}



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
		GR3_D183 - SALTO COSACCO SEMPLICE 	GR3_D184 - SALTO COSACCO CON 1/2 GIRO 	GR3_D185 - SALTO COSACCO CON 1 GIRO 	
			GR3_D194 - SALTO COSACCO CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D195 - SALTO COSACCO 1/2 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D196 - SALTO COSACCO 1 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 
				GR3_D205 - SALTO COSACCO ARRIVO IN PIEGAMENTO 	GR3_D206 - SALTO COSACCO 1/2 INVITAMENTO ARRIVO IN PIEGA- MENTO 



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR3.D224 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE	GR3.D225 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, 1/2 GIRO	GR3.D226 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, 1 GIRO
			$\leq$	$\leq$	$\leq$
				GR3.D235 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE	GR3.D236 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, 1/2 GIRO, ARRIVO IN STACCATA
				$\leq$	$\leq$
					GR3.D246 - SALTO CARPIATO A GAMBE UNITE, ARRIVO IN PIEGAMENTO
					$\leq$

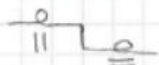
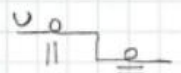
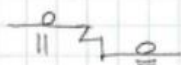
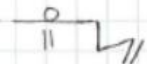


ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR3_D264 - SALTO CARPIATO A GAMBE DIVARICATE	GR3_D265 - SALTO CARPIATO CON 1/2 GIRO	GR3_D266 - SALTO CARPIATO CON 1 GIRO
					
				GR3_D275 - SALTO CARPIATO CON ARRIVO IN STACCATO SAGITALE	GR3_D276 - SALTO CARPIATO CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN STACCATO
					
					GR3_D286 - SALTO CARPIATO CON ARRIVO IN PIEGAMENTO
					



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
			GR3_D304 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D305 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1/2 GIRO 	GR3_D306 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1 GIRO 
				GR3_D315 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 	GR3_D316 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON 1/2 GIRO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 
					GR3_D326 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CAMBIO E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE 
					GR3_D336 - SALTO IN STACCATA SAGITTALE CON ARRIVO IN PIEGAMENTO 



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
	GR3_D342-EN JAMBE (SALTO A 1 PIEDE)		GR3_D344-SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO STACCATA SAGITTALE E ARRIVO A 1 PIEDE	GR3_D345-SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE E ARRIVO IN STACCATA SAGITTALE	GR3_D346-SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE 1/2 GIRO, ARRIVO IN SAGITTALE
					GR3_D356-SALTO A 1 PIEDE, CAMBIO, STACCATA SAGITTALE E ARRIVO IN PIEGAMENTO
				GR3_D365-SALTO A 1 PIEDE, 1/2 GIRO CAMBIO STACCATA SAGITTALE, ARRIVO SU 1 GAMBA	GR3_D366-SALTO A 1 PIEDE, 1/2 GIRO CAMBIO STACCATA SAGITTALE, ARRIVO SU 2 PIEDI
					GR3_D376-SALTO A 1 PIEDE, 1/2 GIRO CAMBIO STACCATA SAGITTALE, ARRIVO IN STACCATA



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR4-D101 - 1/2 GIRO PIROUETTE	GR4-D102 - 1 GIRO PIROUETTE	GR4-D103 - 1 1/2 GIRO PIROUETTE	GR4-D104 - 2 GIRI PIROUETTE	GR4-D105 - 2 1/2 GIRI PIROUETTE	GR4-D106 - 3 GIRI PIROUETTE
GR4-D111 - EQUILIBRIO IN PIEDI CON STACCATA VERTICALE	GR4-D112 - 1/2 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE	GR4-D113 - 1 GIRO PIROUETTE CON STACCATA VERTICALE	GR4-D114 - TOUR PLONGE	GR4-D115 - 1 GIRO PIROUETTE CON GAMBA ALL'ORIZZONTALE	GR4-D116 - DOPPIO TOUR PLONGE
GR4-D121 - STACCATA SAGITTALE O FRONTALE	GR4-D122 - STACCATA PASSANTE	GR4-D123 - STACCATA PASSANTE AVANTI E INDIETRO			
GR4-D131 - STACCATA VERTICALE	GR4-D132 - STACCATA VERTICALE LIBERA	GR4-D133 - STACCATA VERTICALE LIBERA		GR4-D135 - TOUR PLONGE LIBERO	



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
GR5_D101-CAPOVOLTA AVANTI 	GR5_D102-CAPOVOLTA SALTATA 	GR5_D103-CAPOVOLTA TUFFO 			
			GR5_D114-VERTICALE CAPOVOLTA 		
	GR5_D122-CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE DIVARICATE 	GR5_D123-CAPOVOLTA INDIETRO A GAMBE UNITE 			
		GR5_D133-VERTICALE SFORBICIATA 			



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

