

ELEMENTI TECNICI - I LIVELLO

SUOLO 1°Livello:

Eseguire 6 elementi a scelta presi dall'elenco sottostante. E' obbligatorio includere:

-1 elemento di mobilità	-1 equilibrio (la candela rientra negli equilibri)	-2 elementi acrobatici	1 salto artistico	-1 giro
Ponte	Equilibrio in passé avanti in appoggio sulla pianta del piede 2''	Capovolta avanti (partenza e arrivo liberi)	Salto a pennello 180°	Pivot 180° A/L in passé
Staccata sagittale o frontale 2''	Equilibrio gamba libera tesa a 45° in appoggio sulla pianta del piede tenuto 2''	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)	Salto raccolto	½ giro sugli avampiedi terminato sulle punte (arrivo tenuto 2'')
Schiaccatina (gambe tese, divaricate o unite)	Orizzontale prona 2''	Ruota	Salto del gatto	Pivot 180° A/L gamba libera tesa
	Candela 2''	Rondata	Sforbiciata	
		Capovolta avanti + spinta a piedi uniti per portare il bacino alla verticale		
		Capovolta saltata		
		Ruota con una mano		

TRAVE (solo per la femminile) 1°Livello:

Eseguire 6 elementi a scelta tra quelli proposti. E' obbligatorio includere:

-1 entrata	3 elem.eseguiti sopra l'attrezzo.	-1 equilibrio	1 uscita
Entrata con passo laterale o frontale	due passi sugli avampiedi e due passi a gambe piegate	posizione di equilibrio in passé avanti 2''	uscita con salto a pennello
Entrata con un piede e con gamba dietro tesa in equilibrio 2''	salto a pennello	Equilibrio su entrambi gli avampiedi, braccia tese verso l'alto - 2''	uscita con salto raccolto
Entrata con salto a pennello	salto del gatto	posizione di equilibrio gamba libera tesa 45° (2'')	
	passo e slancio (con entrambe le gambe almeno a 90°)		
	posizione prona,petto a contatto con la trave, flessione alternata delle gambe (3 volte)		
	a gattoni, 1 slancio con una gamba tesa		

MINI-TRAMPOLINO 1°Livello

Altezza dei tappeti 40 cm, l'utilizzo della panca per la rincorsa è facoltativo.

Eseguire due salti **diversi** scelti tra quelli proposti.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

Capovolta avanti	Salto a pennello 180°	Salto raccolto	Salto carpio divaricato	Verticale arrivo supino senza spinta
------------------	-----------------------	----------------	-------------------------	--------------------------------------

VOLTEGGIO (Solo per la maschile) 1°Livello:

Altezza dei tappeti 60 cm, eseguire due salti **diversi** scelti tra quelli proposti.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

Framezzo con posa dei piedi a gambe flesse e successivo arrivo in piedi	Capovolta avanti	Salto a pennello	Verticale arrivo supino senza spinta
---	------------------	------------------	--------------------------------------

ELEMENTI TECNICI - II LIVELLO

SUOLO 2°Livello:

Eseguire 7 elementi a scelta presi dall'elenco sottostante. E' obbligatorio includere:

1 elemento di mobilità	-1 equilibrio	2 elementi acrobatici.+ 1 elemento acrobatico indietro	1 salto artistico	. 1 giro
Ponte partenza da in piedi + sollevamento una gamba a 90° (mantenuta 2'')	Equilibrio gamba libera tesa a 90° in appoggio sulla pianta del piede tenuto 2''	Rovesciata avanti	Salto raccolto + salto a pennello ½ giro	Pivot 360° A/L in passè
Staccata destra + staccata sinistra	Orizzontale prona 2''	Rovesciata indietro	Salto cosacco	Pivot 180° A/L in passè + ½ giro sugli avampiedi gambe tese
	Equilibrio con gamba tesa avanti o laterale a 90° o oltre, impugnatura al tallone tenuto 2''	Ruota + Ruota con 1 mano	Salto del gatto con giro 360°	
		Rondata	Enjambée	
		Capovolta avanti + pennello ½ giro + capovolta indietro gambe tese braccia piegate		
		Capovolta indietro gambe tese braccia piegate + candela		
		Verticale discesa in capovolta + ruota		

MINI-TRAMPOLINO 2°Livello

Altezza dei tappeti 40 cm, l'utilizzo della panca per la rincorsa è facoltativo.

Eseguire due salti **diversi** scelti tra quelli proposti.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

. Ribaltato	. Tuffo	. Ruota	. Rondata	. Salto avanti raccolto
-------------	---------	---------	-----------	-------------------------

VOLTEGGIO (Solo per la maschile) 2°Livello:

Altezza dei tappeti 60 cm, eseguire due salti **diversi** scelti tra quelli proposti.

Ai fini della classifica vale il salto migliore.

. Verticale spinta arrivo supino	. Ruota	. Rondata	. Ribaltato
----------------------------------	---------	-----------	-------------

TRAVE (solo per la femminile) 2° Livello:

Eseguire 8 elementi a scelta tra quelli proposti. E' obbligatorio includere:

- 1 entrata	- 4 elementi eseguiti sopra l'attrezzo	- 1 giro	-1 equilibrio (rientrano negli equilibri anche candela e max squadra da supine)	- 1 uscita
Entrata con capovolta avanti	ruota	pivot 360° in passè	posizione di equilibrio con gamba tesa fuori a 90° o oltre, impugnatura al tallone, tenuto 2"	uscita rodata
Entrata con battuta in pedana, salto raccolto arrivo sulla trave	verticale di passaggio	1\2 giro sugli avampiedi + 1\2 giro sugli avampiedi	orizzontale prona 2"	uscita ruota
Entrata con salto a pennello arrivo su un piede	capovolta avanti	Pivot 180° passè + ½ giro sugli avampiedi	candela	
entrata in staccata sagittale o frontale	tic-tac oppure rovesciata avanti o rovesciata indietro		supine, eseguire una max squadra impugnando sotto, toccando con il dorso del piede la trave	
	salto del gatto+ salto a pennello			
	salto raccolto			
	salto enjambee o sisonne			
	salto cosacco			
	staccata sagittale o frontale			
	salto sforbiciata			