

## ALLEGATO n° 2 - GYMTEAM

### PROGRAMMA COLLETTIVO A CORPO LIBERO

#### PIVOTS/PIROUETTES

I giri si diversificano per:

- a) Senso di rotazione;
- b) Angolo superiore o inferiore a 90° della gamba libera
- c) Numero di giri

L'atteggiamento del busto durante l'esecuzione dei pivots è libero.

CODICE	ELEMENTO	VALORE	FASCE
P1	Giro sul bacino 360°	0,10	TUTTE
P2	Giro a passi (minimo 4)		
P3	Chainèe (serie 2 o 3)		
P4	Giro in avanti di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)	0,20	TUTTE
P5	Giro indietro di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
P6	Giro in avanti di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero all'orizzontale o oltre (=>90°)	0,30	
P7	Giro indietro di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero all'orizzontale o oltre (=>90°)		
P8	Fouettè (360° + 360°) con estensione-flessione della gamba libera con ripresa di appoggio ad ogni rotazione.		
P9	Giro in avanti di 540° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
P10	Giro indietro di 540° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
P11	Giro in avanti di 720°	0,40	
P12	Giro indietro di 720°		

#### EQUILIBRIO

Posizione statica tenuta 2"

Se non specificato, l'arto (o gli arti) in appoggio è/sono tesolo/i

CODICE	ELEMENTO	VALORE	FASCE
B1	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero sotto l'orizzontale (<90°)	0,20	TUTTE
B2	Orizzontale frontale, arto d'appoggio disteso o piegato		
B3	Carpio libero in appoggio sul bacino - seduta a V		
B4	Candela		
B5	Verticale in appoggio su fronte e mani		
B6	Attitude/Arabesque in appoggio sulla pianta del piede	0,30	SOLO 3^/4^
B7	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero tenuto all'orizzontale (=90°)		
B8	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero tenuto, con l'aiuto di una o due mani, oltre l'orizzontale (>90°)		
B9	In appoggio su un avampiede (relevè), arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
B10	Orizzontale frontale in appoggio su un avampiede (relevè)	0,40	
B11	Attitude/Arabesque in appoggio su un avampiede (relevè)		
B12	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero tenuto oltre l'orizzontale (>90°)		
B13	In appoggio su un avampiede (relevè), arto libero tenuto, con l'aiuto di una o due mani, oltre l'orizzontale (>90°)		
B14	Verticale	0,40	
B15	Orizzontale dorsale in appoggio su tutto il piede o sull'avampiede		
B16	Penchèe (in appoggio su un avampiede, busto in max flessione avanti, gamba libera distesa in alto, sulla stessa linea della gamba di appoggio)		

## SALTI

- Nel salto Entrelassè gli arti inferiori sono paralleli al suolo alternatamente
- L'arrivo dall'Enjambée può essere eseguito con 1 o 2 piedi

CODICE	ELEMENTO	VALORE	FASCE
J1	Pennello (anche con arco o con ½ giro)	0,20	TUTTE
J2	Salto a X, con divaricata frontale		
J3	Salto a raccolta (gambe al petto) anche con ½ giro		
J4	Sforbiciata avanti o dietro		
J5	Salto del gatto (anche con ½ giro)		
J6	Enjambée in avanti o sul posto, con stacco a 1 o 2 gambe (divaricata inferiore a 180°)		
J7	Salto del cervo in avanti o sul posto		
J8	Salto cosacco		
J9	Sisonne		
J10	Salto verticale con una gamba almeno all'orizzontale (=>90°) nelle diverse posizioni		
J11	Pennello con 1 giro (360°)		
J12	Fouettè, una gamba avanti con ½ giro. Stacco e arrivo sulla stessa gamba	0,30	SOLO 3^/4^
J13	Enjambée in avanti o sul posto, con stacco a 1 o 2 gambe (divaricata a 180°)		
J14	Carpio divaricato con arrivo a piedi pari		
J15	Sforbiciata (avanti o indietro) e ½ giro. Divaricata maggiore di 90° dopo il giro		
J16	Carpio unito (gambe parallele al suolo)		
J17	Salto a raccolta (gambe al petto) con giro di 360°		
J18	Salto cosacco con ½ giro		
J19	Salto verticale con ½ giro e una gamba almeno all'orizzontale (=>90°)		
J20	Enjambée con almeno ¼ di giro. Divaricata maggiore di 135°	0,40	
J21	Salto ad anello (biche a boucle). Stacco a uno o due piedi		
J22	Enjambée con cambio di gamba. Divaricata, dopo il cambio, maggiore di 135°		
J23	Salto cosacco con giro di 360°		
J24	Salto verticale con un giro 360°. Gamba libera almeno all'orizzontale (=>90°)		
J25	Salto entrelassè (girato) con divaricata, dopo il ½ giro) di 135°		
J26	Salto a raccolta (gambe al petto) con giro di 540°		
J27	Butterfly		
J28	Schushunova		

PROGRAMMA MINITRAMPOLINO

CODICE	ELEMENTO	VALORE	FASCE
MT1	Pennello	1,80	TUTTE
MT2	Salto con divaricata frontale (salto a X)		
MT3	Pennello con giro di 180° a/l	1,90	
MT4	Capovolta saltata (piccolo tuffo)		
MT4	Pennello con giro di 360° a/l	2,00	
MT5	Salto carpio (anche con ½ giro a/l)		
MT6	Salto con gambe a raccolta (anche con ½ giro a/l)		
MT7	Tuffo al di sopra del capo (con tutti i segmenti corporei in linea)		
MT8	Salto giro avanti raccolto	2,30	
MT9	Salto giro avanti carpiato		
MT10	Salto giro avanti teso	2,40	
MT11	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l		
MT12	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l	2,50	
MT13	Tuffo con giro di 360° a/l		
MT14	Salto giro avanti teso con 180° a/l	2,60	
MT15	Salto giro avanti raccolto con 360° a/l		
MT16	Salto giro avanti carpiato con 360° a/l		
MT17	Salto giro avanti teso con 360° a/l	2,70	Solo 3^/ 4^
MT18	Salto giro avanti teso con 540° a/l		
MT19	Doppio salto giro avanti raccolto	2,80	
MT20	Salto giro avanti teso con 720° a/l		
MT21	Doppio salto giro avanti carpiato	2,90	
MT22	Tsukahara raccolto		
MT23	Tsukahara carpio	3,00	
MT24	Tsukahara teso		

PROGRAMMA PROGRESSIONE ACROBATICA AL SUOLO

CODICE	ELEMENTO	VALORE	FASCE
T1	Pennello	0,80	TUTTE
T2	Pennello con ½ giro		
T3	Salto con divaricata frontale (salto a X)		
T4	Salto con gambe a raccolta (anche con ½ giro)		
T5	Capovolta avanti rotolata		
T6	Capovolta indietro rotolata		
T7	Salto carpiato (anche a gambe unite)	1,00	
T8	Capovolta avanti saltata (piccolo tuffo)		
T9	Ruota		
T10	Capovolta dietro con passaggio alla verticale		
T11	Mezza Kippe con posa della fronte (Kippe con arrivo a gambe piegate)		
T12	½ avvitamento e piccolo tuffo	1,30	
T13	Pennello con giro di 360°		
T14	Tuffo all'altezza del capo		
T15	Rondata	1,80	
T16	Kippe con posa della fronte		
T17	Ribaltata a 1		
T18	Ribaltata a 2		
T19	½ avvitamento e Tuffo all'altezza del capo	2,00	
T20	Flic Flac avanti		
T21	Flic Flac	2,20	
T22	Ruota senza mani		
T23	Ribaltata senza mani e arrivo su una gamba	2,70	
T24	Salto tempo		
T25	Salto giro avanti raccolto		
T26	Salto giro avanti smezzato		
T27	Salto giro dietro raccolto		
T28	Salto giro avanti carpiato	2,80	
T29	Salto giro dietro carpiato		
T30	Twist raccolto		
T31	½ avvitamento e flic flac avanti	2,90	
T32	Salto giro avanti teso		
T33	Salto giro dietro teso	3,00	
T34	Twist carpiato		
T35	Tuffo con giro di 360° a/l		
T36	Salto giro avanti con 180° a/l		
T37	Salto giro dietro con 180° a/l		
T38	Salto giro avanti con 360° a/l		
T39	Salto giro dietro con 360° a/l		
T40	Twist Teso		