

Programma tecnico GAF Torneo artisticaMENTE

Stagione sportiva 2021/2022

Data: 15/05/2022

Luogo: Centro sportivo Baslenga, via Baslenga, 26041 Casalmaggiore (CR)

Categorie:

PULCINE 2018/2017/2016

LUPETTE 2015/2014

TIGROTTE 2013/2012

ALLIEVE 2011/2010

RAGAZZE 2009/2008

JUNIORES 2007/2006/2005

SENIORES 2004 e precedenti

Iscrizioni:

Le iscrizioni al torneo artisticaMENTE devono essere inviate tramite il portale predisposto dal CSI Mantova.

Il termine per inviare le iscrizioni è il 25 Aprile 2022.

La quota di iscrizione al Torneo è di €10 per ginnasta da versare tramite bonifico.

Ogni ginnasta partecipante deve essere tesserata al CSI. Pertanto in sede di gara avverrà un controllo tessere prima dello svolgimento di tale gara.

Schede di dichiarazione:

Gli Istruttori devono consegnare ai giudici le schede compilate (inserendo i dati delle ginnaste ed evidenziando o indicando con una “x” gli elementi scelti). Tali schede devono essere colorate in base al livello della ginnasta:

- 1° livello: BIANCO

- 2° livello: AZZURRO

Programma di gara:

Il programma orario verrà inviato via e-mail ad avvenuto invio delle iscrizioni da parte delle società.

Premiazioni

Al termine di ciascuna gara verranno fatte le premiazioni in base alla classifica individuale assoluta (quella sui tutti e quattro gli attrezzi, senza eliminazione del punteggio peggiore), cioè le prime cinque classificate, per ogni categoria, per ogni anno e per ogni livello partecipanti al Torneo artisticaMENTE. In caso di parimerito la ginnasta più giovane precede la più vecchia fino alla categoria ragazze. Dalla categoria juniores in poi la più vecchia precede la più giovane.

Specialità previste

Ginnastica artistica femminile, 1° e 2° livello: gara individuale su 4 attrezzi (corpo libero, trave, volteggio, mini trampolino)

MINI TRAMPOLINO

Esecuzione di **2 salti differenti**, da quello di minor valore a quello di maggior valore, scelti tra quelli proposti nella griglia. Il punteggio della prova al mini trampolino è pari alla somma dei punteggi di ogni salto eseguito.

I salti devono essere scelti da entrambe le righe (1 salto dalla riga A e 1 salto dalla riga B).

Tutte le categorie possono scegliere i salti fino a punti 10.

Per la categoria **PULCINE** è obbligatoria la rincorsa su panca lunga almeno 2m. Per **TUTTE** le categorie, ad esclusione di pulcine, la rincorsa su panca lunga almeno 2 m è facoltativa.

VOLTEGGIO

Esecuzione di 2 salti che possono essere uguali oppure differenti; sulle due prove vale la migliore.

A discrezione dell'Istruttore è possibile, ma non obbligatorio, sovrapporre un tappetino tipo sernaige all'arrivo dei salti.

L'altezza dei tappetoni è indicata all'interno della griglia per ogni categoria e per ogni livello.

TRAVE

Per **PULCINE**: esercizio obbligatorio con entrata libera, traslocazione su tutta la lunghezza della trave con almeno 5 passi sugli avampiedi, uscita libera.

Per **TUTTE** le categorie ad esclusione delle pulcine 1 livello: esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (punti 5.00) scelti tre quelli proposti nella griglia e realizzato su almeno una lunghezza della trave. La coreografia **NON** è obbligatoria.

Tempo massimo di esecuzione 1 minuto.

CORPO LIBERO

Per **TUTTE** le categorie: esercizio di libera ideazione con 5 elementi obbligatori differenti (punti 5.00) scelti tra quelli proposti nella griglia **senza l'accompagnamento di musica e coreografia non obbligatoria.**

Tempo massimo di esecuzione 1 minuto.

Per le penalità si rimanda alle "LINEE GUIDA GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE" del Programma Tecnico 2022 del CSI.

MINI TRAMPOLINO						1°LIVELLO
Cognome Nome		Società				
Categoria		Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10
PULCINE	A					Salto pennello
	B					Salto a X
LUPETTE	A				Salto pennello	Salto pennello 180°
	B				Salto a X	Salto raccolto
TIGROTTE	A			Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata
	B			Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato
ALLIEVE	A		Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata
	B		Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino
RAGAZZE JUN/SEN	A	Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata	Tuffo o pennello 360°
	B	Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino	Verticale + spinta arrivo supino
Punteggio totale						

MINI TRAMPOLINO						1°LIVELLO
Cognome Nome		Società				
Categoria		Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10
PULCINE	A					Salto pennello
	B					Salto a X
LUPETTE	A				Salto pennello	Salto pennello 180°
	B				Salto a X	Salto raccolto
TIGROTTE	A			Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata
	B			Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato
ALLIEVE	A		Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata
	B		Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino
RAGAZZE JUN/SEN	A	Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata	Tuffo o pennello 360°
	B	Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino	Verticale + spinta arrivo supino
Punteggio totale						

MINI TRAMPOLINO				2°LIVELLO		
Cognome Nome		Società				
Categoria		Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10
PULCINE	A				Salto pennello	Salto a X
	B				Salto pennello 180°	Salto raccolto
LUPETTE	A			Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata
	B			Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato
TIGROTTE	A		Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata
	B		Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino
ALLIEVE	A	Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata	Tuffo o pennello 360°
	B	Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino	Verticale + spinta arrivo supino
RAGAZZE JUN/SEN	A	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata	Tuffo o pennello 360°	Salto giro raccolto
	B	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino	Verticale + spinta arrivo supino	Flic Flac avanti
Punteggio totale						

MINI TRAMPOLINO				2°LIVELLO		
Cognome Nome		Società				
Categoria		Punti 6	Punti 7	Punti 8	Punti 9	Punti 10
PULCINE	A				Salto pennello	Salto a X
	B				Salto pennello 180°	Salto raccolto
LUPETTE	A			Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata
	B			Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato
TIGROTTE	A		Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata
	B		Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino
ALLIEVE	A	Salto pennello	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata	Tuffo o pennello 360°
	B	Salto a X	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino	Verticale + spinta arrivo supino
RAGAZZE JUN/SEN	A	Salto pennello 180°	Capovolta avanti rotolata	Capovolta avanti saltata	Tuffo o pennello 360°	Salto giro raccolto
	B	Salto raccolto	Salto carpiato divaricato	Verticale arrivo supino	Verticale + spinta arrivo supino	Flic Flac avanti
Punteggio totale						

VOLTEGGIO				1°LIVELLO
Cognome Nome		Società		
Categoria		Punti 8	Punti 9	Punti 10
PULCINE	20 cm			Partenza su panca+ battuta in pedana+ salto pennello
LUPETTE	40 cm	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
TIGROTTE	60 cm	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
ALLIEVE	60 cm	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
RAGAZZE	60 cm	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino
JUNIOR/ SENIOR	60 cm	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino
Punteggio totale				

VOLTEGGIO				1°LIVELLO
Cognome Nome		Società		
Categoria		Punti 8	Punti 9	Punti 10
PULCINE	20 cm			Partenza su panca+ battuta in pedana+ salto pennello
LUPETTE	40 cm	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
TIGROTTE	60 cm	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
ALLIEVE	60 cm	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
RAGAZZE	60 cm	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino
JUNIOR/ SENIOR	60 cm	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino
Punteggio totale				

VOLTEGGIO				2°LIVELLO
Cognome Nome		Società		
Categoria		Punti 8	Punti 9	Punti 10
PULCINE	40 cm		Partenza su panca+ battuta in pedana+ salto pennello	Capovolta avanti rotolata
LUPETTE	60 cm	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
TIGROTTE	60 cm	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
ALLIEVE	60 cm	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino
RAGAZZE	60 cm	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino
JUNIOR/ SENIOR	60 cm	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata
Punteggio totale				

VOLTEGGIO				2°LIVELLO
Cognome Nome		Società		
Categoria		Punti 8	Punti 9	Punti 10
PULCINE	40 cm		Partenza su panca+ battuta in pedana+ salto pennello	Capovolta avanti rotolata
LUPETTE	60 cm	Framezzo raccolto arrivo in piedi	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi
TIGROTTE	60 cm	Salto pennello	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi
ALLIEVE	60 cm	Capovolta avanti rotolata arrivo in piedi	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino
RAGAZZE	60 cm	Capovolta avanti saltata arrivo in piedi	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino
JUNIOR/ SENIOR	60 cm	Verticale con salita anche a gambe flesse e arrivo supino	Verticale + spinta e arrivo supino	Rondata e/o Ribaltata
Punteggio totale				

TRAVE PULCINE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)		
Traslocazione su tutta la lunghezza della trave (almeno 5 passi sugli avampiedi)		
Uscita: libera		
Punteggio totale		

TRAVE PULCINE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)		
Traslocazione su tutta la lunghezza della trave (almeno 5 passi sugli avampiedi)		
Uscita: libera		
Punteggio totale		

TRAVE PULCINE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)		
Traslocazione su tutta la lunghezza della trave (almeno 5 passi sugli avampiedi)		
Uscita: libera		
Punteggio totale		

TRAVE PULCINE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)		
Traslocazione su tutta la lunghezza della trave (almeno 5 passi sugli avampiedi)		
Uscita: libera		
Punteggio totale		

TRAVE PULCINE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
1 passaggio sugli avampiedi	1.00	
1 passaggio a gambe piegate	1.00	
1 passaggio in quadrupedia	1.00	
Equilibrio su 2 avampiedi o 3 relevè	1.00	
Salto pennello	1.00	
Uscita: salto pennello	1.00	
Punteggio totale	<input style="border: 2px solid black;" type="text"/>	

TRAVE PULCINE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
1 passaggio sugli avampiedi	1.00	
1 passaggio a gambe piegate	1.00	
1 passaggio in quadrupedia	1.00	
Equilibrio su 2 avampiedi o 3 relevè	1.00	
Salto pennello	1.00	
Uscita: salto pennello	1.00	
Punteggio totale	<input style="border: 2px solid black;" type="text"/>	

TRAVE PULCINE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
1 passaggio sugli avampiedi	1.00	
1 passaggio a gambe piegate	1.00	
1 passaggio in quadrupedia	1.00	
Equilibrio su 2 avampiedi o 3 relevè	1.00	
Salto pennello	1.00	
Uscita: salto pennello	1.00	
Punteggio totale	<input style="border: 2px solid black;" type="text"/>	

TRAVE LUPETTE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
1 passaggio sugli avampiedi	1.00	
1 passaggio a gambe piegate	1.00	
1 passaggio in quadrupedia	1.00	
Equilibrio su 2 avampiedi o 3 relevè	1.00	
Salto pennello	1.00	
Uscita: salto pennello	1.00	
Punteggio totale	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	

TRAVE LUPETTE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
1 passaggio sugli avampiedi	1.00	
1 passaggio a gambe piegate	1.00	
1 passaggio in quadrupedia	1.00	
Equilibrio su 2 avampiedi o 3 relevè	1.00	
Salto pennello	1.00	
Uscita: salto pennello	1.00	
Punteggio totale	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	

TRAVE LUPETTE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata libera (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
1 passaggio sugli avampiedi	1.00	
1 passaggio a gambe piegate	1.00	
1 passaggio in quadrupedia	1.00	
Equilibrio su 2 avampiedi o 3 relevè	1.00	
Salto pennello	1.00	
Uscita: salto pennello	1.00	
Punteggio totale	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	

TRAVE LUPETTE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede e posizione di equilibrio 1'' o framezzo (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
Due andature a scelta tra: quadrupedia, avampiedi, gambe piegate o laterale	1.00	
Equilibrio 2'' su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Salto pennello o pennello spinta a un piede gamba libera a 45°	1.00	
2 slanci degli arti inferiori dx e/o sx consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi	1.00	
Uscita: salto raccolto	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE LUPETTE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede e posizione di equilibrio 1'' o framezzo (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
Due andature a scelta tra: quadrupedia, avampiedi, gambe piegate o laterale	1.00	
Equilibrio 2'' su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Salto pennello o pennello spinta a un piede gamba libera a 45°	1.00	
2 slanci degli arti inferiori dx e/o sx consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi	1.00	
Uscita: salto raccolto	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE LUPETTE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede e posizione di equilibrio 1'' o framezzo (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
Due andature a scelta tra: quadrupedia, avampiedi, gambe piegate o laterale	1.00	
Equilibrio 2'' su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Salto pennello o pennello spinta a un piede gamba libera a 45°	1.00	
2 slanci degli arti inferiori dx e/o sx consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi	1.00	
Uscita: salto raccolto	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE TIGROTTE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
2 slanci degli arti inferiori dx e/o sx consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
Passo composto saltato (chassè)	1.00	
Salto pennello	1.00	
Salto pennello con 1 cambio piede	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Passaggio sugli avampiedi	1.00	
Uscita: salto pennello	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE TIGROTTE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
2 slanci degli arti inferiori dx e/o sx consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
Passo composto saltato (chassè)	1.00	
Salto pennello	1.00	
Salto pennello con 1 cambio piede	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Passaggio sugli avampiedi	1.00	
Uscita: salto pennello	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE TIGROTTE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede e posizione di equilibrio 1" o framezzo (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
Salto del gatto	1.00	
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi (avanti e/o indietro) busto eretto	0.50+0.50	
Mezzo giro su uno o due avampiedi	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
2 salti pennello con 2 cambi piede	0.50+0.50	
Uscita: salto raccolto	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE TIGROTTE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede e posizione di equilibrio 1" o framezzo (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
Salto del gatto	1.00	
2 slanci degli arti inferiori dx e sx consecutivi (avanti e/o indietro) busto eretto	0.50+0.50	
Mezzo giro su uno o due avampiedi	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
2 salti pennello con 2 cambi piede	0.50+0.50	
Uscita: salto raccolto	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE ALLIEVE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede e posizione di equilibrio 2" (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
Salto pennello con 1 cambio piede	1.00	
Mezzo giro su uno o due avampiedi	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Salto del gatto	1.00	
Candela di passaggio	1.00	
Uscita: salto raccolto	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE ALLIEVE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede e posizione di equilibrio 2" (anche con utilizzo di pedana o step)	1.00	
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
Salto pennello con 1 cambio piede	1.00	
Mezzo giro su uno o due avampiedi	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Salto del gatto	1.00	
Candela di passaggio	1.00	
Uscita: salto raccolto	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE ALLIEVE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata: battuta in pedana e salto pennello (partenza anche da fermo)	1.00	
Capovolta avanti arrivo libero	1.00	
Salto raccolto	1.00	
Salto cosacco o enjambée spinta a due piedi a 90°	1.00	
Equilibrio in passè 2" + chiusura in relevè 2"	1.00	
Squadra equilibrata in appoggio sul bacino (anche con appoggio delle mani)	1.00	
Candela 2"	1.00	
2 salti pennello con 2 cambi piede	0.50+0.50	
Uscita: Salto divaricato frontalmente o pennello 180°	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE ALLIEVE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata: battuta in pedana e salto pennello (partenza anche da fermo)	1.00	
Capovolta avanti arrivo libero	1.00	
Salto raccolto	1.00	
Salto cosacco o enjambée spinta a due piedi a 90°	1.00	
Equilibrio in passè 2" + chiusura in relevè 2"	1.00	
Squadra equilibrata in appoggio sul bacino (anche con appoggio delle mani)	1.00	
Candela 2"	1.00	
2 salti pennello con 2 cambi piede	0.50+0.50	
Uscita: Salto divaricato frontalmente o pennello 180°	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE RAGAZZE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede e posizione di equilibrio 2" (anche con pedana o step)	1.00	
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
2 Salti pennello con 2 cambi piede	0.50+0.50	
Salto del gatto + pennello	0.50+0.50	
Enjambée spinta a 1 o 2 piedi a 90°	1.00	
Equilibrio in passè 2" +chiusura in relevè 2"	0.50+0.50	
Candela 2" o da accosciata: spinta dei piedi portando il bacino vicino alla verticale	1.00	
Uscita: Salto pennello 180°	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE RAGAZZE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata su un piede e posizione di equilibrio 2" (anche con pedana o step)	1.00	
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
2 Salti pennello con 2 cambi piede	0.50+0.50	
Salto del gatto + pennello	0.50+0.50	
Enjambée spinta a 1 o 2 piedi a 90°	1.00	
Equilibrio in passè 2" +chiusura in relevè 2"	0.50+0.50	
Candela 2" o da accosciata: spinta dei piedi portando il bacino vicino alla verticale	1.00	
Uscita: Salto pennello 180°	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE RAGAZZE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata: battuta in pedana e salto pennello (arrivo anche in arabesque)	1.00	
Capovolta rotolata avanti	1.00	
Salto del gatto + salto pennello con 1 cambio piede	0.50+0.50	
Salto cosacco o enjambée spinta a 1 o 2 piedi a 90°	1.00	
Mezzo giro su 1avampiede+ Mezzo giro su 2 avampiedi nella stessa direzione	1.00	
Squadra equilibrata in appoggio sul bacino 2" o ponte 2"	1.00	
Slancio alla verticale di 1 gamba	1.00	
Orizzontale 2"	1.00	
Uscita: Salto divaricato frontalmente o rondata	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE RAGAZZE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata: battuta in pedana e salto pennello (arrivo anche in arabesque)	1.00	
Capovolta rotolata avanti	1.00	
Salto del gatto + salto pennello con 1 cambio piede	0.50+0.50	
Salto cosacco o enjambée spinta a 1 o 2 piedi a 90°	1.00	
Mezzo giro su 1avampiede+ Mezzo giro su 2 avampiedi nella stessa direzione	1.00	
Squadra equilibrata in appoggio sul bacino 2" o ponte 2"	1.00	
Slancio alla verticale di 1 gamba	1.00	
Orizzontale 2"	1.00	
Uscita: Salto divaricato frontalmente o rondata	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE JUNIOR/SENIOR		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata: Squadra di forza 1''	1.00	
2 Salti pennello con 2 cambi piede	0.50+0.50	
Capovolta rotolata avanti	1.00	
Salto del gatto + pennello con 1 cambio piede	0.50+0.50	
Enjambée spinta a 2 piedi a 90°	1.00	
Equilibrio in passè + stendo la gamba a 45° + passè+ chiusura in relevè 2''	1.00	
Candela 2'' o squadra equilibrata in appoggio sul bacino 2''	1.00	
Uscita: Salto pennello 360° o Rondata senza fase di volo	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE JUNIOR/SENIOR		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata: Squadra di forza 1''	1.00	
2 Salti pennello con 2 cambi piede	0.50+0.50	
Capovolta rotolata avanti	1.00	
Salto del gatto + pennello con 1 cambio piede	0.50+0.50	
Enjambée spinta a 2 piedi a 90°	1.00	
Equilibrio in passè + stendo la gamba a 45° + passè+ chiusura in relevè 2''	1.00	
Candela 2'' o squadra equilibrata in appoggio sul bacino 2''	1.00	
Uscita: Salto pennello 360° o Rondata senza fase di volo	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE JUNIOR/SENIOR		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata: squadra di forza 2"	1.00	
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
Capovolta rotolata avanti	1.00	
Pennello +salto raccolto	0.50+0.50	
Salto cosacco	1.00	
Mezzo giro su 1 avampiede+ Mezzo giro su 2 avampiedi nella stessa direzione o mezzo giro gamba a 45°	1.00	
Squadra equilibrata in appoggio sul bacino 2" o ponte 2"	1.00	
Verticale di passaggio o ruota	1.00	
Orizzontale 2"	1.00	
Uscita: Salto pennello 360° o Rondata	1.00	
Punteggio totale		

TRAVE JUNIOR/SENIOR		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Entrata: squadra di forza 2"	1.00	
2 slanci degli arti inferiori (1 avanti e 1 indietro dx e/o sx) consecutivi busto eretto	0.50+0.50	
Capovolta rotolata avanti	1.00	
Pennello +salto raccolto	0.50+0.50	
Salto cosacco	1.00	
Mezzo giro su 1 avampiede+ Mezzo giro su 2 avampiedi nella stessa direzione o mezzo giro gamba a 45°	1.00	
Squadra equilibrata in appoggio sul bacino 2" o ponte 2"	1.00	
Verticale di passaggio o ruota	1.00	
Orizzontale 2"	1.00	
Uscita: Salto pennello 360° o Rondata	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO PULCINE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello	1.00	
1 passaggio in quadrupedia	1.00	
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto 2''	1.00	
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	1.00	
Capovolta avanti	1.00	
Equilibrio su due avampiedi 2''	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO PULCINE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello	1.00	
1 passaggio in quadrupedia	1.00	
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto 2''	1.00	
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	1.00	
Capovolta avanti	1.00	
Equilibrio su due avampiedi 2''	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO PULCINE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello	1.00	
1 passaggio in quadrupedia	1.00	
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto 2''	1.00	
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	1.00	
Capovolta avanti	1.00	
Equilibrio su due avampiedi 2''	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO PULCINE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
2 slanci avanti degli arti inferiori (1dx e 1sx) consecutivi, busto eretto	0.50+0.50	
Salto raccolto	1.00	
Capovolta avanti	1.00	
Capovolta indietro	1.00	
Equilibrio 2" su uno o due piedi	1.00	
Salto del gatto	1.00	
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o flessione del busto 2"	1.00	
Slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Ruota	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO PULCINE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
2 slanci avanti degli arti inferiori (1dx e 1sx) consecutivi, busto eretto	0.50+0.50	
Salto raccolto	1.00	
Capovolta avanti	1.00	
Capovolta indietro	1.00	
Equilibrio 2" su uno o due piedi	1.00	
Salto del gatto	1.00	
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o flessione del busto 2"	1.00	
Slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Ruota	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO LUPETTE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO		PUNTI 10.00
2 slanci avanti degli arti inferiori (1dx e 1sx) consecutivi, busto eretto		0.50+0.50
Salto pennello		1.00
1 passaggio in quadrupedia		1.00
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto 2"		1.00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale		1.00
Capovolta avanti		1.00
Capovolta indietro		1.00
Candela anche con l'aiuto delle mani 2"		1.00
Equilibrio su due avampiedi 2"		1.00
Punteggio totale		

CORPO LIBERO LUPETTE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO		PUNTI 10.00
2 slanci avanti degli arti inferiori (1dx e 1sx) consecutivi, busto eretto		0.50+0.50
Salto pennello		1.00
1 passaggio in quadrupedia		1.00
Seduti a gambe tese unite o divaricate: flessione del busto 2"		1.00
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale		1.00
Capovolta avanti		1.00
Capovolta indietro		1.00
Candela anche con l'aiuto delle mani 2"		1.00
Equilibrio su due avampiedi 2"		1.00
Punteggio totale		

CORPO LIBERO LUPETTE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello o salto raccolto	1.00	
Capovolta avanti arrivo in piedi	1.00	
Capovolta indietro	1.00	
Salto del gatto	1.00	
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o flessione del busto 2"	1.00	
Slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Ruota	1.00	
Equilibrio su una gamba in atteggiamento libero 2"	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO LUPETTE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello o salto raccolto	1.00	
Capovolta avanti arrivo in piedi	1.00	
Capovolta indietro	1.00	
Salto del gatto	1.00	
Mezzo giro su 1 o 2 avampiedi	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o flessione del busto 2"	1.00	
Slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Ruota	1.00	
Equilibrio su una gamba in atteggiamento libero 2"	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO TIGROTTE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 180° o salto raccolto	1.00	
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	1.00	
Capovolta avanti arrivo in piedi	1.00	
Capovolta indietro	1.00	
Ruota o slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Staccata sagittale o frontale 2" o flessione del busto 2"	1.00	
Salto del gatto	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO TIGROTTE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 180° o salto raccolto	1.00	
1 rotolamento intorno all'asse longitudinale	1.00	
Capovolta avanti arrivo in piedi	1.00	
Capovolta indietro	1.00	
Ruota o slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Staccata sagittale o frontale 2" o flessione del busto 2"	1.00	
Salto del gatto	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO TIGROTTE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Capovolta avanti + pennello	0.50+0.50	
Capovolta indietro arrivo in piedi	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Salto sforbiciata	1.00	
Mezzo giro in passè	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o flessione del busto 2" o ponte 2"	1.00	
Slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a g.flesse	1.00	
Ruota	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO TIGROTTE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Capovolta avanti + pennello	0.50+0.50	
Capovolta indietro arrivo in piedi	1.00	
Equilibrio 2" su una gamba in atteggiamento libero	1.00	
Salto sforbiciata	1.00	
Mezzo giro in passè	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o flessione del busto 2" o ponte 2"	1.00	
Slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a g.flesse	1.00	
Ruota	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO ALLIEVE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 180° o salto raccolto	1.00	
Capovolta avanti + salto pennello	0.50+0.50	
Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o flessione del busto 2" o ponte 2"	1.00	
Slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Ruota	1.00	
Equilibrio gamba tesa a 45° 2"	1.00	
Salto sforbiciata	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO ALLIEVE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 180° o salto raccolto	1.00	
Capovolta avanti + salto pennello	0.50+0.50	
Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o flessione del busto 2" o ponte 2"	1.00	
Slancio alla verticale di una gamba	1.00	
Ruota	1.00	
Equilibrio gamba tesa a 45° 2"	1.00	
Salto sforbiciata	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO ALLIEVE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
2 salti artistici spinta ad 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	0.50+0.50	
Capovolta avanti + salto pennello 180°	0.50+0.50	
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a g.flesse	1.00	
Salto cosacco o Enjambèe spinta a 1 o 2 piedi a 90°	1.00	
Salto del gatto o salto sforbiciata + salto del gatto 180°	0.50+0.50	
Mezzo giro in passè	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o ponte 2"	1.00	
Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	1.00	
Verticale di passaggio	1.00	
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	1.00	
Ruota	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO ALLIEVE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
2 salti artistici spinta ad 1 piede eseguiti in serie (anche uguali)	0.50+0.50	
Capovolta avanti + salto pennello 180°	0.50+0.50	
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino vicino alla verticale a g.flesse	1.00	
Salto cosacco o Enjambèe spinta a 1 o 2 piedi a 90°	1.00	
Salto del gatto o salto sforbiciata + salto del gatto 180°	0.50+0.50	
Mezzo giro in passè	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o ponte 2"	1.00	
Sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	1.00	
Verticale di passaggio	1.00	
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	1.00	
Ruota	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO RAGAZZE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
2 salti artistici spinta ad 1 piede eseguiti in serie (differenti)	0.50+0.50	
Capovolta avanti + salto pennello 180°	0.50+0.50	
Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate	1.00	
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a g.flesse	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o ponte 2"	1.00	
Slancio alla verticale di 1 gamba o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	1.00	
Ruota	1.00	
Squadra sul bacino senza appoggio delle mani 2"	1.00	
Verticale di passaggio	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO RAGAZZE		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
2 salti artistici spinta ad 1 piede eseguiti in serie (differenti)	0.50+0.50	
Capovolta avanti + salto pennello 180°	0.50+0.50	
Capovolta indietro arrivo a gambe divaricate	1.00	
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a g.flesse	1.00	
Staccata sagitale o frontale 2" o ponte 2"	1.00	
Slancio alla verticale di 1 gamba o sforbiciata arti inferiori in appoggio su arti superiori	1.00	
Ruota	1.00	
Squadra sul bacino senza appoggio delle mani 2"	1.00	
Verticale di passaggio	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO RAGAZZE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 360° o salto raccolto 180°	1.00	
Capovolta avanti + salto pennello 360°	0.50+0.50	
Capovolta indietro anche con passaggio in verticale	1.00	
Capovolta avanti in verticale con gli arti inferiori in atteggiamento libero	1.00	
Salto cosacco o Enjambèe spinta 1 o 2 piedi a 90°	1.00	
Salto sforbiciata + salto del gatto 180°	0.50+0.50	
1 giro in passè	1.00	
Verticale o verticale su 3 appoggi	1.00	
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	1.00	
Ruota	1.00	
Ruota spinta	1.00	
Orizzontale 2" o staccata sagittale 2" o ponte 2"	1.00	
Squadra di forza 2"		
Punteggio totale		

CORPO LIBERO RAGAZZE		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 360° o salto raccolto 180°	1.00	
Capovolta avanti + salto pennello 360°	0.50+0.50	
Capovolta indietro anche con passaggio in verticale	1.00	
Capovolta avanti in verticale con gli arti inferiori in atteggiamento libero	1.00	
Salto cosacco o Enjambèe spinta 1 o 2 piedi a 90°	1.00	
Salto sforbiciata + salto del gatto 180°	0.50+0.50	
1 giro in passè	1.00	
Verticale o verticale su 3 appoggi	1.00	
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	1.00	
Ruota	1.00	
Ruota spinta	1.00	
Orizzontale 2" o staccata sagittale 2" o ponte 2"	1.00	
Squadra di forza 2"		
Punteggio totale		

CORPO LIBERO JUNIOR/SENIOR		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 360° o salto raccolto 180°	1.00	
2 salti artistici spinta ad 1 piede eseguiti in serie (differenti)	0.50+0.50	
Capovolta avanti saltata + salto pennello 180°	0.50+0.50	
Capovolta indietro arrivo in piedi	1.00	
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a g.flesse	1.00	
Enjambèe spinta 1 o 2 piedi a minimo 90°	1.00	
1 giro in passé o mezzo giro gamba a 45°	1.00	
Verticale capovolta	1.00	
Ruota	1.00	
Ruota spinta o Rondata	1.00	
Staccata sagittale destra + sinistra 2" o ponte 2"	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO JUNIOR/SENIOR		1°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 360° o salto raccolto 180°	1.00	
2 salti artistici spinta ad 1 piede eseguiti in serie (differenti)	0.50+0.50	
Capovolta avanti saltata + salto pennello 180°	0.50+0.50	
Capovolta indietro arrivo in piedi	1.00	
Capovolta avanti + spinta a piedi uniti portando il bacino in verticale a g.flesse	1.00	
Enjambèe spinta 1 o 2 piedi a minimo 90°	1.00	
1 giro in passé o mezzo giro gamba a 45°	1.00	
Verticale capovolta	1.00	
Ruota	1.00	
Ruota spinta o Rondata	1.00	
Staccata sagittale destra + sinistra 2" o ponte 2"	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO JUNIOR/SENIOR		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 360° o salto raccolto 180°	1.00	
Capovolta avanti saltata + salto pennello 360°	0.50+0.50	
Capovolta indietro anche con passaggio in verticale	1.00	
Capovolta avanti in verticale con gli arti inferiori in atteggiamento libero	1.00	
Salto cosacco spinta 1 piede	1.00	
Enjambèe a minimo 90° + salto del gatto	0.50+0.50	
Salto sforbiciata + salto del gatto 180°	0.50+0.50	
1 giro con gamba a 45°	1.00	
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	1.00	
Due ruote	1.00	
Ruota spinta o Rondata	1.00	
Punteggio totale		

CORPO LIBERO JUNIOR/SENIOR		2°LIVELLO
Cognome Nome	Società	
ELEMENTO	PUNTI 10.00	
Salto pennello 360° o salto raccolto 180°	1.00	
Capovolta avanti saltata + salto pennello 360°	0.50+0.50	
Capovolta indietro anche con passaggio in verticale	1.00	
Capovolta avanti in verticale con gli arti inferiori in atteggiamento libero	1.00	
Salto cosacco spinta 1 piede	1.00	
Enjambèe a minimo 90° + salto del gatto	0.50+0.50	
Salto sforbiciata + salto del gatto 180°	0.50+0.50	
1 giro con gamba a 45°	1.00	
Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	1.00	
Due ruote	1.00	
Ruota spinta o Rondata	1.00	
Punteggio totale		