

GRIGLIA UNICA GR-GpT 2014

		A	B	C	D	E	
Gruppi Corporei		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
1	SALTI	Sforbiciata flessa (Gatto) 	Sforbiciata tesa 	Salto cosacco 	Enjambée (frontale o sagittale) 	Enjambée con cambio della gamba - passaggio a gamba flessa 	
		Salto verticale con gamba sollevata in passé 	Salto verticale con rotazione del corpo di 180° gamba sollevata in pa 	Salto boucle 	Salto verticale (stacco 1 o 2 piedi) con un giro in volo (360°) 	Jeté o biche en tournant 	
		Balzo con rimbalzo sullo : piede a Dx e a Sx 	Salto groupé 	Salto biche (cervo) 	Biche a boucle (cervo flesso) 	Entrelacés Carpé lat. (tronco flesso fra le gambe) 	
<b>Negli esercizi al Corpo Libero, gli equilibri devono essere eseguiti con almeno un movimento di una od entrambe le braccia</b>							
2	EQUILIBRI	Equilibrio sui due avampiedi 	In ginocchio arto libero teso a 90° o più (av/lat/d) 	Gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre senza aiuto 	Equilibrio su un'avampiede arto libero teso a 90° (avanti/laterale) 	fouetté: Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min. 1 gi 	
		Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/laterale/dietro) o passé no, levare 	Equilibrio sull'avampiede, busto sollevato 	Equilibrio arabesque/arabesque su piede piatto 	Equilibrio arabesque/arabesque su piede piatto 	Equilibrio arabesque/arabesque sull'avamp. 	Planche frontale (busto all'orizzontale) o penché 
		Equilibrio sul bacino (squadra) 	Sull'avampiede, gamba libera al di sotto dell'articolazione, busto flesso avanti, indietro 	Grand écart avanti/laterale con aiuto su piede piatto - Penché senza aiuto delle mani a terra 	Grand écart avanti/laterale con aiuto (av/lat) 	Grand écart laterale senza aiuto Grand écart dorsale o a boucle c. aiuto 	
		Onda tot. del corpo nella posiz.in piedi, in tutte le direz. 	Rialzata in onda da seduti con l'appoggio di una mano a terra / flessione del busto indietro da in piedi 	Onda totale scendendo in ginocchio al suolo 	equilibrio su una parte del corpo (couché) 	In piedi, equilibrio sugli avampiedi con mov. delle gambe sul posto 	
3	PIVOT O ROTAZIONI	Capovolta avanti/indietro (lancio) 	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro 	Pivot passé 360° 	Pivot passé 720° 	Pivot 360°, arto libero teso 	
			Due chainée (non Lancio) 	360°Cosacco (gamba libera av/lat) 	Fouetté in passé (1+1 o 1+1+1) 	rota penché (min 360°) 	
		Staccata sagittale/frontale 	rotazione in staccata frontale (max 1) 	Pivot passé con il busto flesso 360° 	Pivot 360°, in attitude/arabesque 	360° Grand écart avanti o laterale con aiuto 	
			1 Tour plongé senza appoggiare le mani a terra 		Tour plon accessivi (senza cambio d'appoggio con le mani o il piede) 	Grand écart indietro e flessione del busto (sga) su rotazione avanti 	
4	gruppo misto	Rischio: lancio, 1 rotazione (Capovolta o chainée) e ripresa al suolo o in piedi o lancio da fermi, chassé e ripresa a 1 mano Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte 	Rischio: lancio (Capovolte o chainée o rov o ruota) e ripresa al suolo o in piedi Serie di passi di danza (4 secondi) 	Rischio: lancio, 2 rotazioni differenti (Capovolte e chainée) e ripresa al suolo o in piedi n.b.: solo Serie D Serie di passi di danza (6-8 secondi) n.b.: solo per serie D 	Rischio: lancio, 2 rotazioni tra capov., ruota, rovesciata e ripresa al suolo o in piedi n.b.: solo serie D 	Rischio: lancio su biche, 2 uguali o differenti (scelte precedenti) e ripresa al suolo o in piedi n.b.: solo Serie D 	
		<b>N.B.: PER TUTTI I RISCHI SOPRA INDICATI (max 2 per esercizio) È PREVISTO UN BONUS DI 0,10, QUALORA LA RIPRESA VENGA ESEGUITA SENZA L'AUTO DALLE MANI O PIEDI DAL CAMPO VISIVO O CON ENTRAMBE LE SITUAZIONI.</b>					
Coppa Italia 1^ F		4 elementi di 3 differenti gruppi					
Coppa Italia 2^ F		5 elementi di 3 differenti gruppi (4 da 0,10/0,20+1 da 0,30/0,40)					
Coppa Italia 3^/4		6 elementi di 3 differenti gruppi (4 da 0,10/0,20+2 da 0,30/0,40/0,50)					
Torneo GpT 1^ liv		3 elementi di 3 differenti gruppi					
Torneo GpT 2^ liv		4 elementi di 3 differenti gruppi					
Torneo GpT 3^ liv 1^ e		5 elementi di 3 differenti gruppi					
Torneo GpT 3^ liv 3^ e		5 elementi di 3 differenti gruppi					
SERIE D		vedi programmaTecnico specifico 2014					