


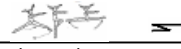



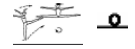







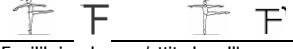
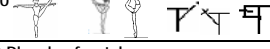

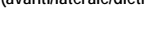










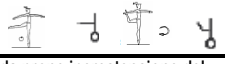







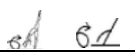





Griglia unica GR/GpT 2011

		A	B	C	D	E
Gruppi corporei		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50 difficoltà da 0,20 - 0,50 C.d.P. Ginnastica Ritmica 2009 -2012
1	Salti	Serie di galoppi laterali con cambio di fronte	Sforbiciata flessa (Gatto) 	Salto biche (cervo) 	Salto verticale (stacco 1 o 2 piedi) con un giro in volo (360°) 	(6D) Enjambée con cambio della gamba passaggio a gamba flessa 
		Serie di passi puntati	Salto verticale con gamba sollevata in passé 	Sforbiciata tesa 	Enjambée (frontale o sagittale) 	(8E) Jete en tournant 
		Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx	Salto groupé 	Salto cosacco 	Biche a boucle (cervo flessa) 	(17D) Entrelacés (20D) Carpe lat. (tronco flessa fra le gambe)  
2	Equilibri	Negli esercizi al Corpo Libero, gli equilibri devono essere eseguiti con almeno un movimento di una od entrambe le braccia				
		Equilibrio sui due avampiedi	In ginocchio arto libero sollevato (avanti/laterale) 	In ginocchio arto libero teso a 90° (av/lat/d) 	Equilibrio su un'avampiede arto libero teso a 90° (avanti/laterale) 	(4C) Grand écart laterale senza aiuto (6C) Grand écart dorsale o a boucle c. aiuto 
		Equilibrio sul bacino (squadra)	Equilibrio passé sull'avampiede 	Equilibrio sull'avampiede arto libero sollevato (avanti/laterale/dietro) 	Equilibri arabesque/attitude sull'avamp. 	(8C) Planche frontale (busto all'orizzontale) 
	Equilibrio su un piede (pianta) arto libero sollevato (avanti/laterale/dietro) o passé	Equilibrio sui 2 avampiedi e onda del busto	Grand écart avanti/laterale con aiuto su un piede (pianta)	Grand écart con aiuto sull'avampiede (av/lat) 	(15D) Gamba d'appoggio piegata, gamba libera in alto av senza aiuto 	
3	Pivot o rotazioni	Giro a passi	Due chaînée	Pivot passé 360° 	Pivot passé 720° 	(13B) 360° Cosacco (gamba libera av/lat) 
		Capovolta avanti/indietro	Chainée più capovolta avanti	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro	Pivot 360°, arto libero teso a 90° av/lat 	(6E) 360° Gamba all'orizzontale, tronco all'orizzontale (planche) 
		Capovolta laterale	Ruota sulle avambraccia ruota sul petto	Pivot passé con il busto flessa 360° 	Pivot 360°, in attitude/arabesque 	(4B) 360° Grand écart avanti o laterale con aiuto 
4	Souplesse	Da sedute gambe divaricate, flessione del busto avanti (petto a terra)	Slanci (min.2) dell'arto inferiore (lo stesso) avanti, indietro, laterale o a a boucle	Da in ginocchio flessione dorsale braccia in linea 	Couché (da prone iperestensione del busto) 	(29 D) In appoggio sugli avambr. con mov. delle gambe sul p. orizz. o vert. 
		Onda tot. del corpo nella posiz. in piedi, in tutte le direz. 	Staccata sagittale/frontale	Onda totale scendendo in ginocchio al suolo 	Penché senza aiuto delle mani a terra 	(14E) Grand écart frontale e fless. del tronco ind. (sgambata) con rotaz. (rov. av. fissando la fless. del tronco ind.) 
		Affondo sagittale con gamba dietro tesa.	Rialzata in onda da seduti con l'appoggio di una mano a terra	1 tour plongé senza appoggiare le mani a terra 	Grand écart con aiuto (pianta), con tour lent di 180° o più (avanti/laterale/dietro) 	(20C) Tourplongé 2 successivi (senza cambio d'appoggio con le mani o il piede) 
Coppa Italia 1^ F	4 elementi da p. 0,10/0,20 di almeno 3 gruppi strutturali diversi					
Coppa Italia 2^ F	4 elementi da p. 0,10/0,20 + 1 da p. 0,30/0,40 di almeno 3 gruppi strutturali diversi					
Coppa Italia 3^/4^ F	4 elementi da p. 0,10/0,20 + 2 da p. 0,30/0,40/0,50 di almeno 3 gruppi strutturali diversi					
Torneo GpT 1^ liv tutte le F	3 elementi di 3 gruppi strutturali diversi					
Torneo GpT 2^ liv tutte le F	4 elementi di 3 gruppi strutturali diversi					
Torneo GpT 3^ liv 1^e/2^ F	5 elementi di 3 gruppi strutturali diversi					
Torneo GpT 3^ liv 3^e/4^ F	5 elementi di 3 gruppi strutturali diversi					
SERIE D	Griglia per corpo libero ed attrezzi Campionato Serie D (vd. Norme Tecniche 2011)					