



FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

DIREZIONE TECNICA NAZIONALE GAM

PROGRAMMI TECNICI OBBLIGATORI



Quadriennio Olimpico 2017-2020

FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA

SEZIONE GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

PROGRAMMA TECNICO GOLD

ESERCIZI OBBLIGATORI (PT – FGI S_GAM)

Quadriennio olimpico 2017 - 2020

A cura del DTNM Maurizio Allievi

Hanno collaborato

Giovanni Innocenti

Fulvio Traverso

Luigi Rocchini

Angelo Radmilovich

Paolo Siviero

Carlo Nobili

Diego Lazzarich

Francesco Schiavo

Marco Fortuna

Fabio Fedozzi

Paolo Pedrotti

Seguei Oudalov

Andrea Sacchi

Sergiy Kaspersky

LEGENDA

CL: Corpo Libero

CcM: Cavallo con Maniglie

CsM: Cavallo senza Maniglie

F: Fungo

Cva: Cavallina

A: Anelli

TV: Tavola da Volteggio

PP: Parallele Pari

S: Sbarra

PTC: Preparazione Tenuta Corporea

PT-FGI: Programma Tecnico Federale

CdP-FIG: Codice di Punteggio Internazionale

PF: Preparazione Fisica (generale G, ausiliaria A, speciale S_e e specifica S_a)

PT: Preparazione Tecnica

TE: Telo Elastico

Configurazione

Rielaborazioni disegni CdP-FIG, Codice di Complemento FGI e Obbligatori FGI 2009; curatela tipografica e di video produzione realizzata da Giovanni Innocenti e Nicola Costa.

INDICE

Introduzione e ringraziamenti	pag. 3
Note normative	pag. 4
Note di giuria	pag. 4
Corpo Libero	pag. 6
Cavallo con Maniglie	pag. 13
Anelli	pag. 26
Volteggio	pag. 33
Parallele	pag. 42
Sbarra	pag. 49

INTRODUZIONE

Il presente programma tecnico obbligatorio è stato elaborato per rispondere alle attese di un sempre più ampio numero di società (ASD), concernenti la pratica competitiva e soprattutto le linee guida per l'alta specializzazione.

Gli esercizi proposti per ciascuno dei sei attrezzi GAM sono stati studiati per poter essere impiegati, tanto negli ambiti concorsuali di squadra, quanto in quelli individuali del settore GOLD e la loro modulazione prevede un graduale incremento di difficoltà che viene rispettato anche nella presentazione delle specifiche schede illustrative.

Le regolamentazioni tecnica e di giuria si prefiggono l'obiettivo di coniugazione interattiva fra le indicazioni didattico-metodologiche, altresì oggetto dei nuovi piani di qualificazione tecnica, e l'impianto normativo del Codice di Punteggio FIG-MAG. È per questo motivo che, pur trattandosi di obbligatori, la valutazione degli esercizi avverrà secondo il dispositivo internazionale di cui sopra.

Auspichiamo di poter ulteriormente facilitare - nel tempo - l'evoluzione dei programmi in oggetto, utilizzando l'esperienza agonistica acquisita e in divenire, e promuovendone una condivisione sinergica con i vari attori del percorso pertinente alla costruzione dei ginnasti: allenatori, giudici, atleti, fisioterapisti, responsabili tecnici e dirigenti.

Noi ci auguriamo che tutto i vostri ginnasti possano esprimersi attraverso questi nuovi programmi.

RINGRAZIAMENTI

A tutti i membri della Commissione Tecnica GAM.

Agli allenatori che ci hanno fornito preziosi osservazioni durate la stesura del PT-FGI GAM.

Ai ginnasti che si sono resi disponibili per la produzione video.

Ai dirigenti federali.



NOTE NORMATIVE

1. Per ognuna delle specialità GAM sono stati predisposti 6 esercizi: 3 per il Campionato di Serie C e 3 per quello di Categoria; attenersi al regolamento “Gold & Silver” per entrambi i settori.
2. In generale, agli allievi (A2) è concessa la possibilità di riproporre gli esercizi di livello inferiore (A1). A Cavallo con Maniglie, La categoria A1 potrà ripresentare anche il livello F3 (esercizio al fungo previsto per il livello più alto dei Campionati di serie C). Per gli A3 sarà possibile scendere di un livello ai seguenti attrezzi: Cavallo con Maniglie, Anelli, Parallele e Sbarra, in tal caso il punteggio di partenza sarà decurtato di p.ti 2.00.
3. Per i Campionati di Serie C varrà la facoltà di spaziare verticalmente, fra i vari livelli di difficoltà, a prescindere dall'età e categoria corrispondente.
4. Al Cavallo con Maniglie le 2 proposte d'esercizio, previste per i 3 livelli Allievi (Campionati di Serie C e Campionati di Categoria), saranno oggetto di sorteggio in tutte le loro fasi di Campionato: Regionali, Zona Tecnica e Nazionale.
5. Al Volteggio, le variazioni cosiddette “Orientamenti didattici” non saranno contemplate ai fini competitivi, bensì da intendersi esclusivamente quali indicazioni pratico-operative per l'attività di palestra.
6. Il ginnasta potrà invertire, parzialmente o completamente, la composizione dell'esercizio in relazione alla propria lateralizzazione.
7. A Corpo Libero il ginnasta, laddove non sia disponibile la regolamentare pedana di gara, potrà eseguire l'esercizio anche su di una sola linea, spostandosi avanti-indietro (disposizione valevole per qualsiasi età, categoria e livello).
8. La categoria A3 potrà scegliere – senza alcun vincolo – tra esercizi obbligatori, liberi e A2, attenendosi tuttavia alle disposizioni tecniche federali in vigore: PT-FGI GAM e/o CdP-FIG Juniores .
9. Per quanto concerne la parte relativa alla giuria, le specifiche note applicative saranno debitamente aggiornate in riferimento al modello di valutazione normato dal CdP.
10. Nel caso di incongruenza tra descrizioni testuali degli esercizi e loro rappresentazioni grafiche, faranno fede i video allegati in ipertesto.
11. Le categorie Allievi sono così suddivise (l'anagrafica vincola alla categoria):
 - A1 (8, 9 e 10 anni = U10);
 - A2 (11-12 anni = U12);
 - A3 (13-14 anni = U14).
12. Disposizioni regolamentali per i singoli attrezzi (salvo i dettagli illustrati nelle singole sezioni grafico-testuali di specialità):
 - I. CL = striscia diagonale 17,00 (~) oppure pedana 12m x 12m;
 - II. CcM = come da CdP 115cm;
 - III. A = come da CdP h 2.80m;
 - IV. TV = h diversificata in ordine alle fasce d'età e rispettive categorie; A3 h 1.35m.
 - V. PP = per gli esercizi ordinari h variabile; categorie alta specializzazione h da CdP (1.80m dalla sommità dei tappeti);
 - VI. S = da CdP (2.60 dalla sommità dei tappeti).

NOTE GENERALI DI GIURIA

- A.** Il sistema di valutazione dei nuovi esercizi obbligatori si basa sul Codice Internazionale di Punteggio, prevedendo disposizioni applicative adattate, tanto alle varie categorie, quanto ai singoli attrezzi previsti dai regolamenti delle singole tipologie di gara.
- B.** In generale il punteggio scaturirà dalla somma delle due Note: Nota D (ND) più Nota E (NE), quest'ultima decurtata dei falli d'esecuzione.
- C.** La ND sarà determinata dalla sommatoria dei vari elementi di difficoltà che potranno variare fra due opzioni:
- elementi di valore **P** (Propedeutici, indicati in decimi di punto) e saranno attribuiti secondo le indicazioni di valore (standard) inserite nelle schede illustrative degli esercizi obbligatori;
 - elementi del **CdP-FIG** (espressi indicando EGE, livello e valore della difficoltà; i.e. 2B | 0.20) , ossia deducibili dalle difficoltà catalogate per ogni specialità GAM.
- D.** La NE varrà p.ti 10.00, fermo restando la corrispondenza alle specifiche previste dall'impianto generale del CdP-FIG. Qualora si rilevasse una errata composizione dell'esercizio, la giuria D applicherà una penalità neutra secondo la tabella di seguito riportata:

Elementi	Penalità neutra
7 elementi o più	0.00 p.ti
5-6 elementi	4.00 p.ti
3-4 elementi	6.00 p.ti
1-2 elementi	8.00 p.ti
Nessun elemento	10.00 p.ti

NB: nel caso di esercizi obbligatori composti da 7 elementi o meno si procederà al replicamento della penalità per fiches errate (0.50).

- E.** Il presente PT-FGI si propone una progressiva regolamentazione dei fattori EGE, in funzione del CdP-FIG: ad ogni attrezzo la ND sarà addizionata di 0.50 per ogni esigenza specifica assoluta (gruppi I, II e III) più il valore dell'uscita (gruppo IV), ivi comprese le regole particolari indicate a CL e rispettando la medesima scansione di bonus prevista dal CdP-FIG/Juniores (A = 0.00; B = 0.30; C e superiori = 0.50). Non sono previsti bonus per le uscite di valore P (ne fanno eccezione soltanto alcuni particolari esercizi obbligatori).
- F.** Ciascuna difficoltà del CdP-FIG, utile alla composizione degli esercizi obbligatori in argomento, dovrà essere addizionata di p.ti 0.20; ne sono esclusi gli esercizi opzionali della categoria A3.
- G.** Nel caso di errore compositivo la giuria applicherà la penalità neutra di p.ti 0.50 (fiches errata), essa non sarà cumulabile eccezion fatta per gli esercizi ridotti: 7 elementi (o meno) da PT-FGI GOLD.
- H.** Alla sbarra, per le proposte inerenti i Campionati di Serie C, sarà consentita l'assistenza del tecnico - anche consistente - al fine di agevolare la sistemazione iniziale del ginnasta.
- I.** Sarà obbligatorio presentare alle giurie le apposite schede dichiarative: **GOLD & SILVER Cds (Composizione della Squadra) e DEI (Dichiarazione Esercizi Individuali)**. Tali format saranno pubblicati sul website della FGI.
- J.** Non sono previsti punteggi suppletivi per alcun tipo di collegamento e a nessun attrezzo.
- K.** Le detrazioni di penalità dalla NE seguiranno le norme del CpP-FIG.
- L.** Le detrazioni di penalità neutre dalla ND, ove non indicato, seguiranno le norme del CpP-FIG.
- M.** Per tutto quanto non precisato nella presente sezione del PT-FGI, farà riferimento il CdP-FIG GAM.
- N.** Ai fini della trascrizione degli esercizi afferenti al PT-FGI, si raccomanda l'utilizzo di una simbologia stenografica simil CdP.



		CORPO LIBERO							
		Esercizi per i Campionati di Serie C1 – C2 – C3 CL1 - P.TI 13.80							
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica			
		CdP-FIG	P						
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, 2-3 passi di rincorsa e ribaltata e di rimbalzo pennello.	2A	0.30		Acrobatica avanti	• PTC			
2	Ruota.	3		0.10	Rovesciamenti	• PTC • Flessibilità • Verticale			
3	Caduta frontale in semipiegamento sulle braccia mantenendo la gamba dietro in estensione.			0.10	Preliminare	• PTC			
4	Riunire le gambe e con molleggio di schiena passare la gamba tesa tra le braccia alla spaccata sagittale o frontale.	1A	0.30		Propedeutico	• Flessibilità			
5	Riunire la gamba dx/sx avanti per portarsi in decubito supino e ponte 2".	1		0.30	Propedeutico	• Flessibilità			
6	Distendere le braccia e le gambe per effettuare una verticale candela 2".	1		0.20	Preliminare	• PTC			
7	rialzarsi con pennello ½ g. e con 2-3 passi di rincorsa eseguire rondata + flic-flac e salto sul posto.	4A	0.30	0,20	Acrobatica indietro	• PTC • Flessibilità • Pliometria basilare			
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		1.80	Valori elementi		VIDEO		
		Nota E		10.00	7 elementi = 10,00				
		EGE-USCITA		2.00	Gruppi I-II-III-IV				
		Nota Finale		13.80	ND+NE+EGE/USCITA				


		CORPO LIBERO						
		Esercizi per i Campionati di Serie C1 – C2 – C3 CL2 - P.TI 14.50						
✓ Il ginnasta dovrà provvedere all'esecuzione di un collegamento coreografico al fine di assolvere ad ogni cambio di senso e direzione, in caso contrario la penalità sarà di 0.10 ogni volta.		(*) Prima di affrontare l'apprendimento dell'elemento Rovesciata" si consiglia di consultare l'ampia bibliografia internazionale riguardante i rischi che lo stesso può presentare.						
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica		
		CdP-FIG	P					
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, eseguire ribaltata 1 gamba + ribaltata 2 gambe e rimbalzo sul posto.	2A	0.30		Acrobatica avanti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 		
2	Sforbiciata.	1		0.10	Coreografico	<ul style="list-style-type: none"> • Flessibilità 		
3	Ruota.	3		0.10	Rovesciamenti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 		
4	Riunire gamba dx/sx avanti per eseguire un tuffo.	2		0.10	Propedeutico	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Pliometria basilare 		
5	Capovolta dietro alla verticale con braccia tese.	1		0.20	Propedeutico	<ul style="list-style-type: none"> • PTC 		
6	Discesa con corpo teso e con molleggio di schiena passare la gamba tesa tra le braccia alla spaccata sagittale o frontale.	1A		0.30	Propedeutico	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 		
7	Riunire la gamba dx/sx avanti portarsi in decubito supino per effettuare un ponte 2".	1		0.30	Propedeutico	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 		
8	Dalla posizione di ponte, rialzarsi eseguendo una *rovesciata indietro a gambe divaricate sul p.s.	3A		0.30	Rovesciate	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 		
9	Con una capovolta avanti, portarsi in squadra gambe divaricate 2".	1		0.30	Elementi statici	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
10	Sollevare lentamente il bacino alla verticale per portarsi con gambe tese tra le braccia.			0.10	Preliminare	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Pliometria basilare 		
11	Con braccia in alto sollevare le spalle e con 2/3 passi di rincorsa rotonda + flic-flac + flic-flac + salto in estensione.	4A	0.30	0.10	Acrobatica indietro	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		2.50	Valori elementi		VIDEO	
		Nota E		10.00	11 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA		2.00	Gruppi I-II-III-IV			
		Nota Finale		14.50	ND+NE+EGE/USCITA			



✓ Il ginnasta dovrà provvedere all'esecuzione di un collegamento coreografico al fine di assolvere ad ogni cambio di senso e direzione, in caso contrario la penalità sarà di **0.10 ogni volta**.

CORPO LIBERO

**Esercizi per i Campionati di Serie C1 – C2 – C3
CL3 - P.TI 15.00**

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, 2-3 passi di rincorsa e salto avanti raggruppato.	2A	0.30		Acrobatica Avanti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare
2	Di rimbalzo tuffo.	2A	0.30		Acrobatica Avanti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Pliometria basilare
3	Salto pennello co 180° a.l.	1		0.10	Collegamento	<ul style="list-style-type: none"> • PTC
4	Flic-flac indietro.	3A	0.30		Acrobatica indietro	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare
5	Capovolta dietro braccia tese.	1		0.20	Preacrobatica	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità
6	Scendere con apertura sagittale delle gambe e riunire.			0.10	Preliminare	<ul style="list-style-type: none"> • PTC
7	2-3 passi di rincorsa e ribaltata 1 gamba + ribaltata 2 gambe.	2A	0.30		Acrobatica avanti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare
8	Cadere frontalmente in semipiegamento sulle braccia, gamba dx/sx protesa dietro.			0.10	Preliminare	<ul style="list-style-type: none"> • PTC
9	Riunire e con molleggio di schiena eseguire una spaccata sagittale o frontale.	1A	0.30		Propedeutico	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità
10	Portando le mani al centro verticale di impostazione 2".	1B	0.40		Verticale impostazione	<ul style="list-style-type: none"> • PTC
11	Cadere di dorso e sollevarsi alla posizione ritta per eseguire 2-3 passi di rincorsa e rotonda + flic-flac + salto raggruppato.	4A	0.60		Acrobatica indietro	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	3.00	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00	11 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	2.00	Gruppi I-II-III-IV		
		Nota Finale	15.00	ND+NE+EGE/USCITA		





✓ Il ginnasta dovrà provvedere all'esecuzione di un collegamento coreografico al fine di assolvere ad ogni cambio di senso e direzione, in caso contrario la penalità sarà di **0.10 ogni volta**.

CORPO LIBERO

**Esercizi per i Campionati di Categoria
CL_A1 - P.TI 14.10**

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, 2-3 passi di rincorsa presalto e ribaltata a gambe unite.	2A	0.30		Ribaltamenti avanti • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare	
2	Di rimbalzo pennello sul 2° rimbalzo tuffo.	2A	0.30		Ribaltamenti avanti • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare	
3	Rialzarsi salto verticale con 180° a.l. di seguito flic-flac.	3A	0.30	0.10	Ribaltamenti indietro • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare	
4	Rotolare e capovolta dietro alla verticale a braccia tese.	1		0.20	Rotolamenti dietro verticale • PTC • Flessibilità • Verticali	
5	Scendere in corpo proteso dietro e, con molleggio di schiena, passare la gamba tesa tra le braccia per eseguire una spaccata sagittale o frontale.	1A	0.30		Flessibilità mista • PTC • Flessibilità	
6	Poggiando le mani al centro verticale di impostazione 2".	1B	0.40		Verticali d'impostazione • PTC • Flessibilità • PFS	
7	Con apertura sagittale delle gambe scendere e riunire.			0.10	Collegamenti • PTC • Flessibilità	
8	Presalto e rondata + 90° a.l. + ruota e riunendo le gambe eseguire un tuffo.	3		0.30	Preacrobatica laterale • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare	
9	2-3 passi di rincorsa flic avanti e balzo sul posto.	2A	0.30		Ribaltamenti avanti • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare	
10	2-3 passi di rincorsa rondata, flic-flac e salto dietro raggruppato.	4A	0.30		Combinazioni acrobatiche • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.60	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	10 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.50	Gruppi I-II-III		
		Nota Finale	14.10	ND+NE+EGE/USCITA		





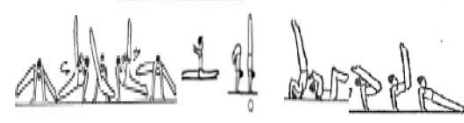

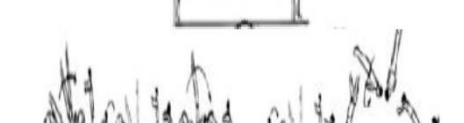







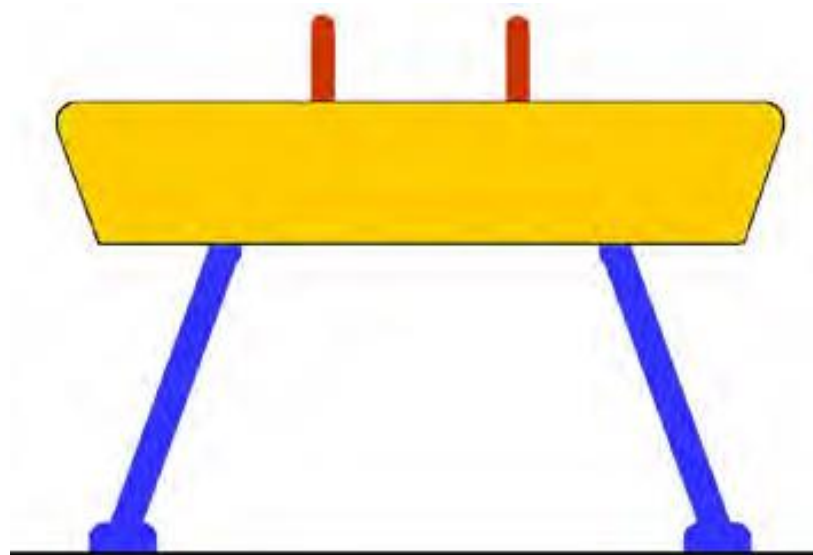
✓ Il ginnasta dovrà provvedere all'esecuzione di un collegamento coreografico al fine di assolvere ad ogni cambio di senso e direzione, in caso contrario la penalità sarà di **0.10 ogni volta**.

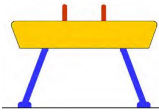

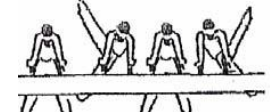
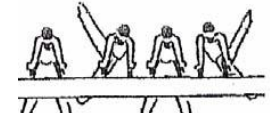



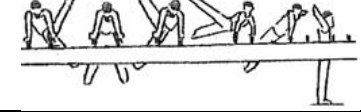

CORPO LIBERO

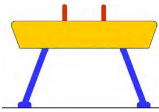








**Esercizi per i Campionati di Categoria
CL_A2 - P.TI 15.40**

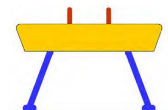
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso , breve rincorsa presalto e ribaltata di rimbalzo tuffo.	2A	0.60		Ribaltamenti avanti e tuffi	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
2	Di seguito salto verticale con 180° a.l. e flic-flac + flic-flac.	3A	0.30		Ribaltamenti indietro	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
3	Rotolando capovolta dietro alla verticale con braccia tese + perno interno 180°, risalire di dorso con gambe tese.	1A	0.30		Preacrobatica rotolamenti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 	
4	2-3 passi di rincorsa salto avanti.	2A	0.30		Salto raccolto avanti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
5	Caduta frontale in semipiegamento sulle braccia mantenendo una gamba in estensione dietro per eseguire 2 mulinelli, terminando in spaccata sagittale o frontale.	1A	0.60		Elementi circolari e flessibilità	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 	
6	Poggiare le mani al centro verticale di impostazione 2".	1B	0.40		Elementi di forza	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 	
7	Scendere frontalmente con gambe divaricate e squadra max 2".	1B	0.40		Elementi di forza	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 	
8	Aprire angolo braccia/tronco per portarsi con corpo proteso avanti.				Collegamenti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC-PFS • Flessibilità 	
9	In appoggio su un braccio ½ giro e rialzarsi.				Collegamenti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità 	
10	2-3 passi di rincorsa e flic avanti di rimbalzo salto verticale.	2A	0.30		Ribaltamenti e coreografia	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
11	2-3 passi di rincorsa rotonda flic-flac e salto dietro teso.	4B	0.40		Combinazioni acrobatiche	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	3.60	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	11 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.80	Gruppi I-II-III-IV			
		Nota Finale	15.40	ND+NE+EGE/USCITA			

		CORPO LIBERO					
		Esercizi per i Campionati di Categoria CL_A3 - P.TI 13.30					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Da ritti braccia in alto/fuori/basso, 2-3 passi di rincorsa e ribaltata + salto avanti raggruppato.	2A	0.10		Combinazioni acrobatiche	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
2	Di seguito salto sul posto con 180° a.l. e flic-flac + flic-flac + salto dietro raggruppato.	3A	0.10		Combinazioni acrobatiche	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
3	2-3 passi di rincorsa rondata e twist.	3B	0.20		Twist	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
4	Capovolta dietro verticale a braccia tese con perno inverso 180°.	1A	0.10		Rotolamenti in verticale	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
5	Cadere dorsalmente a gambe divaricate, eseguire squadra 180° 2", sbalzare al proteso avanti + ½ g. perno ed eseguire 2 Thomas.	1AB	0.30		Staccate	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
6	Portarsi in staccata sagittale o frontale.				Elementi plastici	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
7	Poggiare le mani internamente per eseguire verticale di impostazione 2".	1B	0.20		Elementi di forza	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
8	2-3 passi di rincorsa e salto avanti raggruppato con 180° a.l.	2A	0.10		Salti avanti con avvitemento	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
9	2-3 passi di rincorsa rondata + salto tempo + flic-flac + salto teso dietro + 360° a.l.	4B	0.40		Salti indietro con avvitemento	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • Flessibilità • Pliometria basilare 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.50	Valori elementi		VIDEO	
		Nota E	10.00	9 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.80	Gruppi I-II-III-IV			
		Nota Finale	13.30	ND+NE+EGE/USCITA			



		CAVALLO CON MANIGLIE				
		CcM1 - ESERCIZIO P.TI 11.70 Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza: fronte al cavallo con la possibilità di una pedana o un piano rialzato (anche un tappeto) spingere per arrivare in appoggio con slancio della gamba (dx/sx) e spostamento del bacino verso l'alto.			0,10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale. 
2	Eseguire una prima oscillazione semplice in appoggio frontale.	1		0.10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale. 
3	Eseguire seconda oscillazione frontale.	1		0.10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale. 
4	Eseguire le sottoentrate a dx e sx per portarsi in appoggio ritto dorsale			0.10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale. 
5	Eseguire una prima oscillazione dorsale.	1		0.10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale. 
6	Eseguire una seconda oscillazione dorsale.	1		0.10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale. 
7	Dall'oscillazione dorsale completa saltare a terra con 1/4 di giro.	4		0.10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale. 
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		0.70		Valori elementi
		Nota E		10.00		7 elementi = 10,00
		EGE-USCITA		1.00		Gruppi I-IV
		Nota Finale		11.70		ND+NE+EGE/USCITA
						VIDEO 

		CAVALLO CON MANIGLIE				
		F1 - ESERCIZIO P.TI 11.70 Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza: fronte al fungo appoggio delle mani gambe unite: eseguire una spinta a gambe unite.			0,10	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 
2	Eseguire primo mulinello.	2A	0.10		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 
3	Eseguire secondo mulinello.	2A	0.10		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 
4	Eseguire terzo mulinello.	2A	0.10		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 
5	Eseguire quarto mulinello.	2A	0.10		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 
6	Eseguire quinto mulinello.	2A	0.10		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 
7	Al termine del sesto mulinello arrivo in appoggio a gambe unite fronte all'attrezzo.	4		0.10	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	0.70	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	7 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi II-IV		
		Nota Finale	11.70	ND+NE+EGE/USCITA		

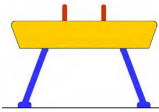

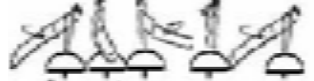








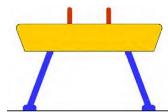
CAVALLO CON MANIGLIE

CcM2 - ESERCIZIO P.TI 12.50

Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza: fronte all'attrezzo (è consentito anche l'utilizzo di un piano rialzato) saltare all'appoggio frontale, eseguire un passaggio alternato fronto-dorso-frontale, sottoentrare dx e sx per continuare l'esercizio con slanci dorsali.			0,20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale.
2	Eseguire una prima oscillazione semplice in appoggio dorsale	1		0.20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale.
3	Eseguire seconda oscillazione dorsale.	1		0.20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale.
4	Eseguire le sottoscite a dx e sx per portarsi in appoggio ritto frontale			0.20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale.
5	Eseguire una prima oscillazione frontale.	1		0.20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale.
6	Eseguire una seconda oscillazione frontale.	1		0.20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale.
7	Dall'oscillazione frontale, sottoentrate (dx e sx) e saltare a terra con 1/4 di giro in perno.	4		0.30	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale.
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		1.50	Valori elementi	VIDEO
		Nota E		10.00	7 elementi = 10,00	
		EGE-USCITA		1.00	Gruppi I-IV	
		Nota Finale		12.50	ND+NE+EGE/USCITA	

		CAVALLO CON MANIGLIE (propedeutico FUNGO)					
		F2 - ESERCIZIO P.TI 12.50 Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Partenza: fronte al fungo appoggio delle mani gambe unite: eseguire una spinta a gambe unite.			0,10	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
2	Eseguire tre mulinelli consecutivi.	2A	0.10		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
3	Al termine del terzo mulinello eseguire una contro-rotazione di 180° (numero di mulinelli libero).	2B	0.40		Pivot	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
4	Mulinello completo.	2A	0.10		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
5	Eseguire una seconda contro-rotazione di 180° (numero di mulinelli libero).	2B	0.40		Pivot	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
6	Mulinello completo.	2A	0.10		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
7	Al termine del mulinello arrivo a terra a gambe unite fronte all'attrezzo.	4		0.30	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.50	Valori elementi		VIDEO	
		Nota E	10.00	7 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi II-IV			
		Nota Finale	12.50	ND+NE+EGE/USCITA			

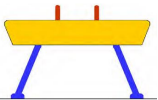

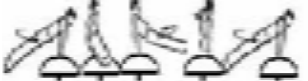


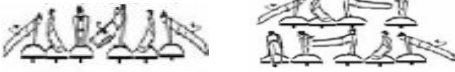

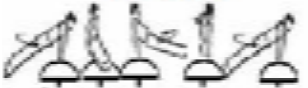
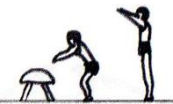



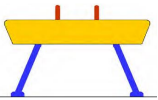








CAVALLO CON MANIGLIE

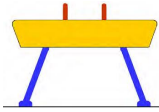
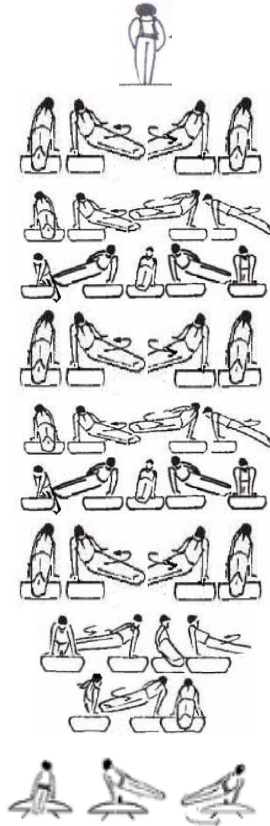

CcM3 - ESERCIZIO P.TI 13.00

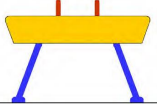









Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3

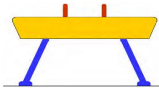
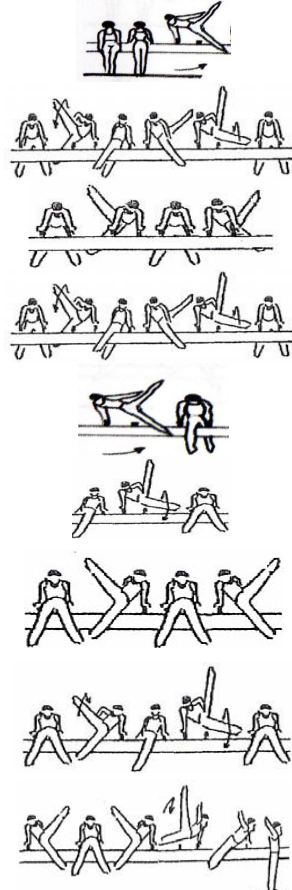

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza: fronte al cavallo con la possibilità di una pedana o un piano rialzato (anche un tappeto) spingere per arrivare in appoggio con slancio della gamba (dx/sx) e spostamento del bacino verso l'alto.			0,20	Slanci	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale.
2	Eeguire una prima oscillazione semplice in appoggio Frontale.	1		0.20	Slanci frontale	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale.
3	Sottoentrata e sottuscita della gamba(dx/sx).	1		0.20	Slanci misti	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale.
4	Oscillazione completa.	1		0.40	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale.
5	Sottoentrata e sottuscita della gamba (dx/sx).	1		0.30	Slanci misti	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale.
6	Oscillazione completa.	1		0.40	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale.
7	Dall'oscillazione dorsale completa saltare a terra con 1/4 di giro.	4		0.30	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. • Flessibilità attiva coxo-femorale.
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		2.00	Valori elementi	VIDEO
		Nota E		10.00	7 elementi = 10,00	
		EGE-USCITA		1.00	Gruppi I-IV	
		Nota Finale		13.00	ND+NE+EGE/USCITA	

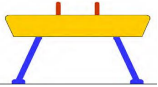


		CAVALLO CON MANIGLIE (propedeutico FUNGO)					
		F3 - ESERCIZIO P.TI 13.00 Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Partenza: fronte al fungo appoggio delle mani gambe unite: eseguire una spinta a gambe unite.			0,10	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
2	Eseguire due mulinelli consecutivi.	2A	0.20		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
3	Al termine del secondo mulinello eseguire una contro-rotazione di 180° (numero di mulinelli libero).	2B	0.30		Pivot	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
4	Dopo un mulinello, eseguire una seconda contro-rotazione di 180° (numero di mulinelli libero).	2B	0.30		Pivot	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
5	Tedesco e Stokly in libera sequenza.	2B	0.30		Stokly	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
6	Russo 360° (numero di mulinelli liberi).	2B	0.30		Russo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica spostamenti mani-atteggiamento corporeo. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
7	Mulinello completo.	2A	0.20		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
8	Al termine del mulinello arrivo a terra a gambe unite fronte all'attrezzo.	4		0.30	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.00	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	8 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi II-IV			
		Nota Finale	13.00	ND+NE+EGE/USCITA			

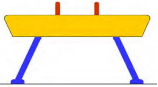










		CAVALLO CON MANIGLIE					
		CcM_A1 - ESERCIZIO P.TI 12.50 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Partenza: in appoggio dorsale sulle maniglie eseguire uno slancio della gamba (dx/sn) con spostamento del bacino verso l'alto			0,10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
2	Eseguire una prima oscillazione semplice in appoggio dorsale.	1		0.20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
3	Sottoscita e sottoentrata della gamba(dx/sx).	1		0.30	Slanci misti	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
4	Oscillazione completa.	1		0.20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
5	Sottoscita e sottoentrata della gamba(dx/sx)	1		0.30	Slanci misti	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
6	Oscillazione completa.	1		0.20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
7	Dall'oscillazione dorsale completa saltare a terra con 1/4 di giro.	4		0.20	Slanci misti	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.50	Valori elementi		VIDEO	
		Nota E	10.00	7 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi I-IV			
		Nota Finale	12.50	ND+NE+EGE/USCITA			

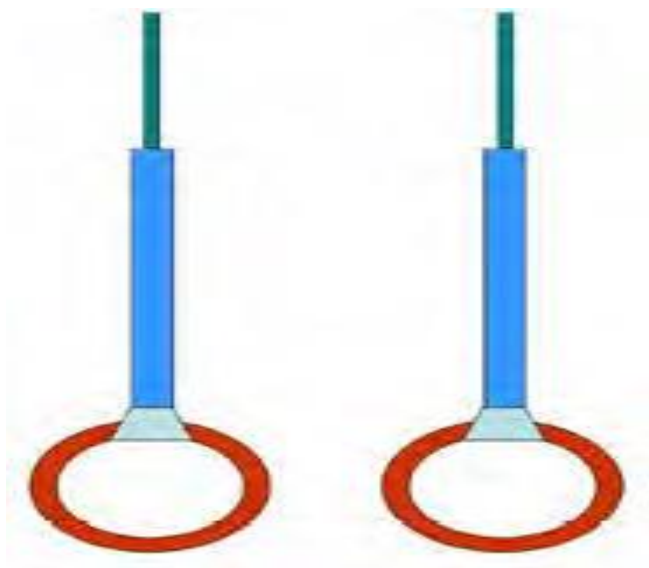
		CAVALLO CON MANIGLIE (propedeutico CAVALLINA)					
		Cva_A1 - ESERCIZIO P.TI 12.50 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P		NB: a tale livello si suggerisce affiancare passaggi didattici maniglia-fungo.		
1	Partenza frontale al fungo mani in appoggio dorsale.			0,20	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
2	Eseguire 3 mulinelli.	2		0.20	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
3	Pelle	2		0.20	Mulinelli/Pelle	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
4	Eseguire 2 mulinello.	2		0.20	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
5	Pelle	2		0.20	Stokly	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
6	Eseguire 1 mulinello.	2		0.20	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamenti mani-atteggiamento corporeo. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
7	Stokly (dorsale).	2		0.20	Mulinelli/Stokly	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
8	Eseguire 2 mulinelli + tedesco d'uscita.	4		0.10	Mulinelli/Tedesco	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.50	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	9 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi II-IV			
		Nota Finale	12.50	ND+NE+EGE/USCITA			

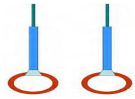
		CAVALLO CON MANIGLIE (propedeutico CAVALLINA)					
		Cva_A2 - ESERCIZIO P.TI 13.00 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Partenza: fronte alla cavallina appoggio delle mani gambe unite: eseguire una spinta a gambe unite.			0,20	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
2	Eseguire tre mulinelli consecutivi longitudinali.			0.30	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
3	Tedesco (pelle).	2B	0.30		Cheque	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
4	Stokly.	2B	0.30		Stokly	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
5	Eseguire 1/4 di giro - Un mulinello trasversale.	2A	0.20		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
6	Eseguire un russo di 360°.	2B	0.20		Russo	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamenti mani-atteggiamento corporeo. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
7	Eseguire 1/2 contro-rotazione (numero di mulinelli liberi).	2B	0,20		Pivot	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
8	Eseguire un tedesco di uscita.	4		0.30	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.00	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	8 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi II-IV			
		Nota Finale	13.00	ND+NE+EGE/USCITA			

		CAVALLO CON MANIGLIE				
		CcM_A2 - ESERCIZIO P.TI 13.00 Esercizi per Campionati di Categoria				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Partenza: in appoggio dorsale sulle maniglie eseguire uno slancio della gamba (dx/sn) con spostamento del bacino verso l'alto.		0.10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
2	Eseguire una pre forbice frontale dx/sx.	1	0.30	Preforbice frontale	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
3	Eseguire una oscillazione semplice in appoggio Frontale.	1	0.10	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
4	Eseguire una pre forbice frontale dx/sx.	1	0.30	Preforbice frontale	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
5	Sottoentrata dx/sx.	1	0.30	Slanci misti	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
6	Preforbice dorsale dx/sx.	1	0.30	Preforbice dorsale	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
7	Oscillazione dorsale.	1	0.20	Slanci dorsali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
8	Sottouscita dx/sx preforbice dorsale dx/sx.	1	0.30	Preforbice dorsale	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
9	Dall'oscillazione dorsale completa saltare a terra con 1/4 di giro.	4	0.10	Slanci misti	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.00	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00	9 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi I-IV		
		Nota Finale	13.00	ND+NE+EGE/USCITA		

		CAVALLO CON MANIGLIE (propedeutico CSM)					
		CsM_A3 - ESERCIZIO P.TI 14.00 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Partenza: fronte al al cavallo a gambe unite (possibilità di un piano rialzato o un tappetino).			0.20	Preliminare	<ul style="list-style-type: none"> PFS 	
2	Eseguire tre mulinelli consecutivi (in punta).	2A	0.30		Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
3	Eseguire 1/2 contro-rotazione (numero di mulinelli liberi).	2D	0.40		Pivot	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
4	Eseguire cinque mulinelli consecutivi (dorsali).	2A		0.30	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
5	Trasporto indietro (numero di mulinelli liberi).	3D	0.40		Trasporto indietro	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
6	Roth.	3D	0.40		Trasporto russo	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamenti mani-atteggimento corporeo. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
7	Russo 54°.	2C	0.30		Mulinello russo	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamenti mani-atteggimento corporeo. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
8	Tedesco d'uscita.	4A	0.20		Tedesco uscita	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		2.50	Valori elementi		
		Nota E		10.00	8 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA		1.50	Gruppi II-III-IV		
		Nota Finale		14.00	ND+NE+EGE/USCITA		
						VIDEO	
							

		CAVALLO CON MANIGLIE					
		CcM_A3 - ESERCIZIO P.TI 14.00 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Partenza: fronte al cavallo con la possibilità di una pedana o un piano rialzato (anche un tappeto) spingere per arrivare in appoggio con slancio della gamba (dx/sx) e spostamento del bacino verso l'alto.		0.10	Preliminare	<ul style="list-style-type: none"> PFS 		
2	Oscillazione frontale alternata (gamba dx/sx) - oscillazione dorsale alternata (gamba dx/sx).	1	0.30	Slanci frontali	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 		
3	Oscillazione frontale alternata (gamba dx/sx) - oscillazione dorsale alternata (gamba dx/sx).	1	0.30	Slanci misti	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizzare l'attitudine in appoggio alternato a.s. Flessibilità attiva coxo-femorale. 		
4	Eseguire cinque mulinelli.	2A	0.10	Mulinelli	<ul style="list-style-type: none"> Didattica sui passaggi, entrata-uscita, segmento bacino-piedi. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
5	Pelle.	2B	0.20	Ceque	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
6	Stokly diretto B (arrivo in maniglia groppa).	2B	0.20	SDB	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
7	Stokly diretto B (arrivo sulle maniglie).	2B	0.20	SDB	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
8	Trasporto avanti in arrivo dorsale ed eseguire tre mulinelli consecutivi.	3D	0.40	Trasporto avanti	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamento latero-laterale degli appoggi. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
9	Uscita in frontale russo 360° e frontale tedesco.	4B	0.20	Russo + Tedesco	<ul style="list-style-type: none"> Didattica spostamenti mani-atteggiamento corporeo. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.00	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	9 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	2.00	Gruppi I-II-III-IV			
		Nota Finale	13.50	ND+NE+EGE/USCITA			



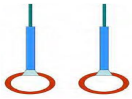



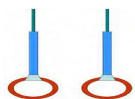
ANELLI

A1 - ESERCIZIO P.TI 12.00

Esercizi per Campionati Serie C1 – C2 – C3

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse (spalle altezza anelli).		0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
2	Tenere la squadra a gambe flesse.		0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
3	Capovolgarsi alla sospensione dorsale.		0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
4	Dalla sospensione dorsale risalire con corpo squadrato alla verticale in sospensione.		0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
5	Pre-slancio avanti piegando le braccia.		0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
6	Slancio dietro.	1	0.10	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
7	Slancio avanti.	1	0.10	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
8	Slancio dietro.	1	0.10	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
9	Slancio avanti.	1	0.10	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
10	Dall'oscillazione indietro abbandonare l'impugnatura e saltare a terra.	4	0.10	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.00	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	10 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi I-IV		
		Nota Finale	12.00	ND+NE+EGE/USCITA		

		ANELLI				
		A2 - ESERCIZIO P.TI 12.50 Esercizi per Campionati Serie C1 – C2 – C3				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse (spalle altezza anelli).			0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC
2	Tenere la squadra a gambe tese.			0.20	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC
3	Capovolgarsi alla verticale in sospensione.			0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC
4	Dalla verticale in sospensione scendere con corpo teso alla sospensione dorsale.			0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC
5	Dalla sospensione dorsale risalire con corpo squadrato alla verticale in sospensione.			0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC
6	Pre-slancio avanti piegando le braccia			0.20	Propedeutica	• Preparazione Tenuta Corporea PTC
7	Slancio dietro.	1		0.10	Oscillazioni	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni
8	Slancio avanti.	1		0.10	Oscillazioni	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni
9	Slancio dietro e traslocazione a corpo teso (voltabraccia di dorso) e slancio dietro.	1		0.20	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni
10	Dall'oscillazione avanti traslocazione con abbandono delle impugnature.	4		0.30	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		1.50	Valori elementi	
		Nota E		10.00	10 elementi = 10,00	
		EGE-USCITA		1.00	Gruppi I-IV	
		Nota Finale		12.50	ND+NE+EGE/USCITA	
						VIDEO 

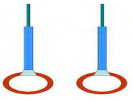



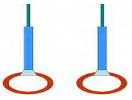

ANELLI

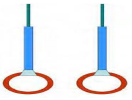
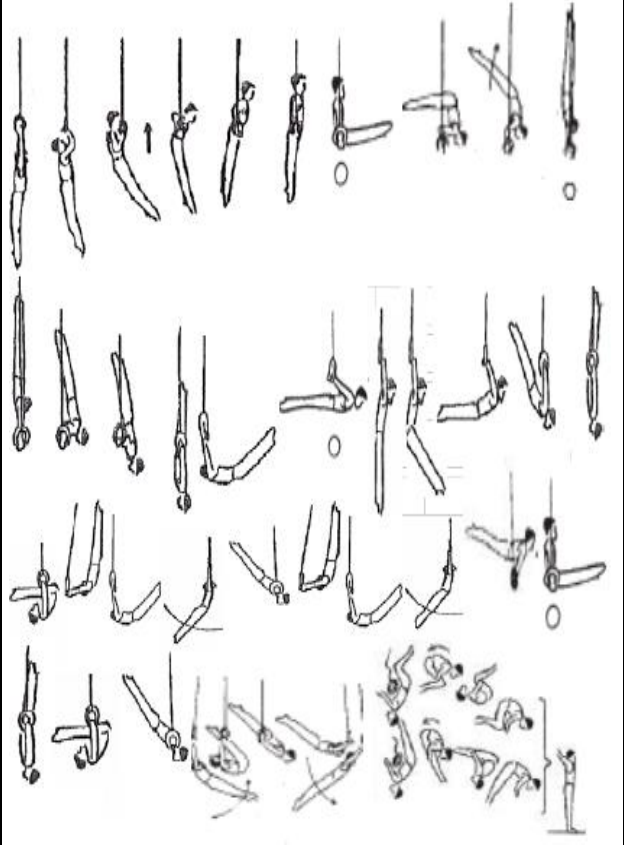

A3 - ESERCIZIO P.TI 13.00

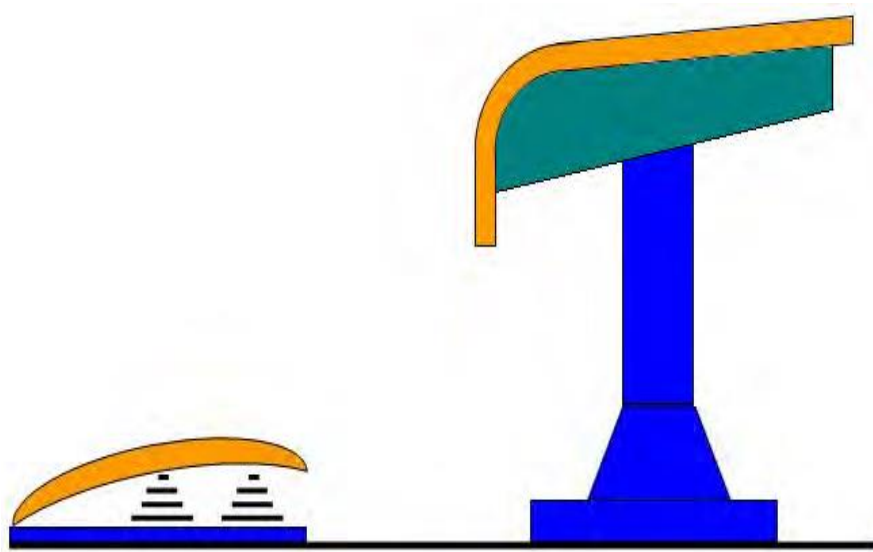
Esercizi per Campionati Serie C1 – C2 – C3

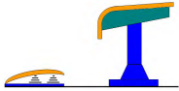
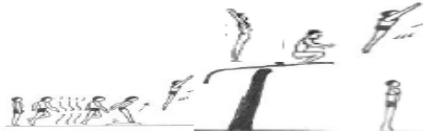





Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio ritto.		0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
2	Tenere la squadra a gambe flesse.		0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
3	Capovolgarsi in avanti alla verticale in sospensione		0.20	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
4	Dalla verticale in sospensione scendere con corpo teso alla sospensione dorsale.		0.10	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
5	Di slancio risalire con corpo teso alla verticale in sospensione.		0.20	Propedeutico	• Preparazione Tenuta Corporea PTC	
6	Pre-slancio slancio dietro e slancio avanti (oscillazione completa).		0.20	Oscillazioni	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
7	Slancio dietro e traslocazione a corpo teso (voltabraccia di dorso)	1	0.30	Voltabraccia dorsale	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
8	Slancio dietro	1	0.10	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
9	Slancio avanti e traslocazione a corpo teso (voltabraccia di petto)	1	0.30	Voltabraccia frontale	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
10	Dall'oscillazione avanti traslocazione con abbandono delle impugnature.	4	0.40	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.00	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	10 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.00	Gruppo I-IV		
		Nota Finale	13.00	ND+NE+EGE/USCITA		



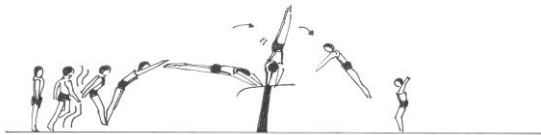

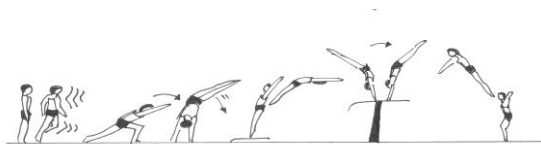

		ANELLI				
		A_A1 - ESERCIZIO P.TI 12.90 Esercizi per Campionati di Categoria				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse (spalle altezza anelli).			0.20	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC
2	Tenere la squadra a gambe tese.			0.20	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC
3	Capovolgarsi per scendere con corpo squadrato alla sospensione dorsale.			0.20	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC
4	Risalire con corpo squadrato (o teso a gambe aperte) alla verticale in sospensione.			0.20	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC
5	Pre-slancio e traslocazione dietro a corpo teso (voltabraccia di petto).	1A		0.10	Voltabraccia frontale	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni
6	Slancio avanti.			0.10	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni
7	Voltabraccia dorsale.	1A	0.30		Slanciappoggio	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni (sviluppo slanciappoggio orizzontale)
8	Slancio dietro con traslocazione a corpo teso.	1A	0.30		Voltabraccia dorsale	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni
9	Slancio avanti.			0.20	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni
10	Dall'oscillazione dietro salto avanti carpiato.	4A	0.10		Salto avanti carpiato	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		1.90	Valori elementi	
		Nota E		10.00	10 elementi = 10,00	
		EGE-USCITA		1.00	Gruppo I-IV	
		Nota Finale		12.90	ND+NE+EGE/USCITA	
						VIDEO
						


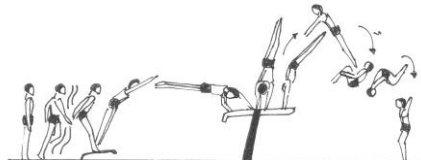



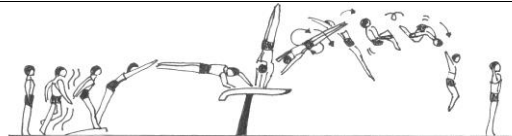

		ANELLI					
		A_A2 - ESERCIZIO P.TI 13.50 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio ritto.			0.30	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC	
2	Posizione ad ovetto.			0.40	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC	
3	Capovolgarsi in avanti e slanciare il corpo verso dietro.			0.30	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC	
4	Orizzontale dietro a gambe aperte dallo slancio.	3A		0.40	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC	
5	Scendere lentamente in sospensione rovesciata per poi risalire con corpo teso alla verticale in sospensione semirovesciata.			0.30	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC	
6	Pre-slancio			0.20	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
7	Dislocazione dietro (chiudo-apro)	1A	0.30		Oscillazioni modificate	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
8	Traslocazione dietro (voltabraccia di petto)	1A		0.30	Voltabraccia frontale	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni (sviluppo capovolta all'appoggio)	
9	Traslocazione indietro a corpo teso (voltabraccia di petto).			0.20	Oscillazione	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
10	Dall'oscillazione avanti eseguire un salto teso dietro in uscita.	4A	0.30		Salto dietro teso	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		3.00	Valori elementi		
		Nota E		10.00	10 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA		1.50	Gruppo I-III-IV		
		Nota Finale		13.50	ND+NE+EGE/USCITA		
						VIDEO	
							

		ANELLI					
		A_A3 - ESERCIZIO P.TI 13.50 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Dalla sospensione salire di forza a braccia flesse all'appoggio ritto.			0.20	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC	
2	Verticale di forza.	2B	0.20		Verticale	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica verticale	
3	Scendere alla verticale in sospensione.			0.20	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC	
4	Slanciare avanti all'orizzontale dietro a gambe unite.	A3	0.30		Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC	
5	Usando lo slancio avanti risalire poi con corpo teso alla verticale in sospensione.			0.20	Propedeutico	• Preparazione tenuta corporea PTC	
6	Slancio avanti con traslocazione corpo teso avanti (voltabraccia dorso).	1A	0.10		Voltabraccio dorsale	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
7	Slanciappoggio dietro e discesa alla squadra in sospensione.	1A	0.10		Slanciappoggio	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
8	Pre-slancio e traslocazione dietro a corpo teso indietro (voltabraccia di petto).	1A	0.10		Voltabraccia frontale	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
9	Slancio avanti con traslocazione corpo teso (voltabraccia petto).	1A	0.10		Voltabraccia frontale	• Preparazione tenuta corporea PTC • Tecnica oscillazioni	
10	Dall'oscillazione avanti eseguire un doppio salto raccolto in uscita.	4B	0.20		Doppio salto raccolto dietro	• Preparazione tenuta corporea PTC • Propedeutica trampolino • Tecnica oscillazioni	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.70	Valori elementi		VIDEO	
		Nota E	10.00	10 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.80	Gruppi I-II-III-IV			
		Nota Finale	13.50	ND+NE+EGE/USCITA			



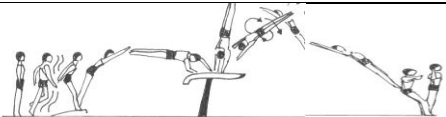







		VOLTEGGIO					
		A1_Salti Ribaltata – Rondata Salti per Campionati di Serie C1 – 2 – C3					
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
	 <p>✓ TV h 1.05 m. ✓ Il ginnasta dovrà eseguire un salto fra i tre in elenco.</p>						
1	<u>Salto studio battuta</u> Rincorsa libera, battuta in pedana + salto pennello con ricezione in piedi sulla tavola; fermare l'arrivo ed eseguire un contromovimento squat per saltare in basso all'arrivo controllato.		1.30	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.30	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	Salto = 10,00			
		EGE-USCITA					
		Nota Finale	11.30	ND+NE+EGE/USCITA			
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
2	<u>Ribaltata</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ed effettuare una ribaltata per arrivare in stazione eretta oltre la tavola.	I	1.60	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.60	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	Salto = 10,00			
		EGE-USCITA					
		Nota Finale	11.60	ND+NE+EGE/USCITA			
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
3	<u>Rondata</u> Rincorsa libera, battuta in pedana rondata, arrivo in stazione eretta.	II	1.70	Salti ½ giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.70	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	Salto = 10,00			
		EGE-USCITA					
		Nota Finale	11.70	ND+NE+EGE/USCITA			

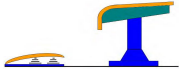
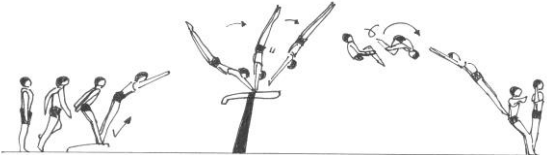





		VOLTEGGIO					
		A2_Salti Ribaltata - Ruota - Rondata flic-flac					
		Salto per Campionati di Serie C1 – 2 – C3					
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	<u>Ruota</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ruota a gambe con ¼ di giro, arrivo in stazione eretta.	II	1.60	Salto ¼ di giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.60	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	Salto = 10,00			
		EGE-USCITA					
		Nota Finale	11.60	ND+NE+EGE/USCITA			
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
2	<u>Rondata</u> Rincorsa libera, battuta in pedana rondata, arrivo in stazione eretta.	II	1.70	Salto ½ giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.70	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	Salto = 10,00			
		EGE-USCITA					
		Nota Finale	11.70	ND+NE+EGE/USCITA			
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
3	<u>Rondata flic-flac</u> Rincorsa libera, rondata con posa delle mani prima della pedana, spinta sulla pedana e flic dietro con posa delle mani sulla tavola, arrivo in stazione eretta.	III	1.80	Rondata sulla pedana	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.80	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	Salto = 10,00			
		EGE-USCITA					
		Nota Finale	11.80	ND+NE+EGE/USCITA			

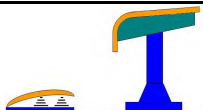
		VOLTEGGIO				
		A3_Salti Tsukahara raccolto - Ribaltata 1/1 avvitamento - Ruota ¼ salto raccolto - Yourchenko raccolto Salti per Campionati di Serie C1 – 2 – C3				
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	<u>Tsukahara raccolto</u> Rincorsa libera, battuta in pedana Tsukahara raccolto.	II	2.20	Salti ½ di giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.20	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00	Salto = 10,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	12.20	ND+NE+EGE/USCITA		
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
2	<u>Ribaltata 1/1 giro 2° volo</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ribaltata con avvitamento 360°.	I	2.20	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.20	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00	Salto = 10,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	12.20	ND+NE+EGE/USCITA		
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
3	<u>Ruota ¼ salto avanti raccolto</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ruota e salto avanti raccolto.	II	2.40	Salti ¼ di giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.40	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00	Salto = 10,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	12.40	ND+NE+EGE/USCITA		

Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
4	<u>Rondata flic-flac + salto raccolto indietro</u> Rincorsa libera, rondata flic e salto dietro raccolto.	III	2.20	Rondata sulla pedana (Yourchenko)	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.20	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	Salto = 10,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	12.20	ND+NE+EGE/USCITA		

		VOLTEGGIO					
		A1_TV Salti Ribaltata – Ruota – Rondata – Rondata flic-flac Salti per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	<u>Ribaltata</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ed effettuando una ribaltata per arrivare in stazione eretta oltre la tavola.	I	1.60	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.60	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	Salto = 10,00			
		EGE-USCITA					
		Nota Finale	11.60	ND+NE+EGE/USCITA			
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
2	<u>Ruota</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ruota a gambe con ¼ di giro, arrivo in stazione eretta.	II	1.80	Salti ¼ giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.80	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	Salto = 10,00			
		EGE-USCITA					
		Nota Finale	11.80	ND+NE+EGE/USCITA			
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
3	<u>Rondata</u> Rincorsa libera, battuta in pedana rondata, arrivo in stazione eretta.	II	1.70	Salti ½ giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. Repulsione a.i. e a.s. Preparazione tenuta corporea PTC. 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.70	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	Salto = 10,00			
		EGE-USCITA		Oscillazioni dorsali			
		Nota Finale	11.70	ND+NE+EGE/USCITA			

Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
4	<u>Rondata flic-flac</u> Rincorsa libera, rondata con posa delle mani prima della pedana, spinta sulla pedana e flic dietro con posa delle mani sulla tavola, arrivo in stazione eretta.	III	1.90	Rondata in pedana	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.90	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	Salto = 10,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	11.90	ND+NE+EGE/USCITA		

		VOLTEGGIO				
		A2_TV Salti Ribaltata salto raccolto – Ruota ¼ giro salto raccolto – Yourchenko raccolto Salti per Campionati di Categoria				
✓ TV h 1.20 m. ✓ Il ginnasta dovrà eseguire due salti fra i tre in elenco e di tipologia differente. ✓ Il punteggio scaturirà dalla media dei due salti presentati. ✓ La categoria A2 potrà anche scegliere fra le proposte A1.		Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
Nr.	Descrizione salto	CdP-FIG	P			
1	<u>Ribaltata salto avanti raccolto</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ribaltata e salto raccolto, arrivo in stazione eretta.	I	2.40	Rovesciamenti avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.40	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00	Salto = 10,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	12.40	ND+NE+EGE/USCITA		
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
2	<u>Ruota ¼ salto avanti raccolto/Tsukahara raccolto</u> Rincorsa libera, battuta in pedana ruota e salto avanti raccolto.	II	2.40	Salti ¼ giro 1° volo	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.40	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00	Salto = 10,00		
		EGE-USCITA				
		Nota Finale	12.40	ND+NE+EGE/USCITA		
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
3	<u>Rondata flic-flac + salto raccolto indietro</u> Rincorsa libera, rondata flic e salto dietro raccolto.	III	2.20	Yourchenko raccolto	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.20	Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00	Salto = 10,00		
		EGE-USCITA		Oscillazioni dorsali		
		Nota Finale	12.20	ND+NE+EGE/USCITA		



- ✓ TV h 1.35 m. (con eventuale possibilità della doppia pedana).
- ✓ Il ginnasta dovrà eseguire due salti di matrice differente, da scegliere sulle tavole del CdP-FIG.
- ✓ Il punteggio scaturirà dalla media dei due salti presentati.
- ✓ La categoria A3 potrà liberamente scegliere qualunque salto contemplato nel CdP-FGI.

VOLTEGGIO


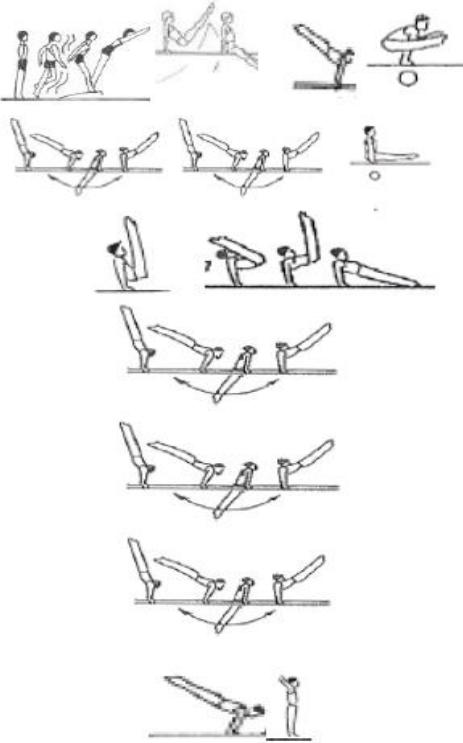

DESIDERATA


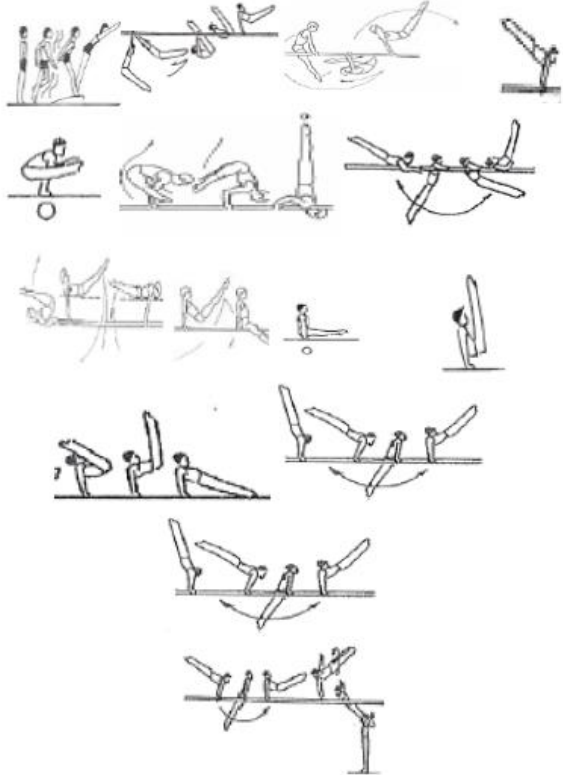

A3_TV Salti di matrici differenti da selezionare sul CdP – FIG

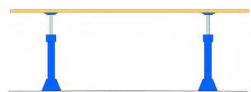
I riferimenti sotto riportati sono di auspicato indirizzo tecnico per il Campionato A3

Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Kasamatsu teso – Tsukahara teso 360°	II	4.00	Tsukahara Kasamatsu	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		4.00	Valori elementi	
		Nota E		10.00	Salto = 10,00	
		EGE-USCITA				
		Nota Finale		14.00	ND+NE+EGE/USCITA	
						VIDEO
Nr.	Descrizione salto	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
2	Yourchenko teso 360°	III	4.00	Yourchenko	<ul style="list-style-type: none"> • Didattica rincorsa, presalto/battuta ed impatto. • Repulsione a.i. e a.s. • Propedeutica trampolino. • Preparazione tenuta corporea PTC. 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		4.00	Valori elementi	
		Nota E		10.00	Salto = 10,00	
		EGE-USCITA				
		Nota Finale		14.00	ND+NE+EGE/USCITA	
						VIDEO



		PARALLELE					
		A1 - ESERCIZIO P.TI 12.00 Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Spinta in pedana e saltare in appoggio.			0.10	Preliminare	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
2	Oscillazione avanti e seduta gambe divaricate.	1		0.20	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PF 	
3	Di slancio riunire le gambe in massima squadra e allungare avanti.	1		0.10	Preliminare	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Oscillazione dietro e squadra a gambe divaricate 2".	1		0.10	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
5	Riunire dietro oscillazione avanti oscillazione dietro e squadra gambe unite 2".	1		0.10	Oscillazioni appoggio ed elementi statici	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
6	Alzare le gambe allungare avanti oscillazione dietro oscillazione avanti.	1		0.10	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Oscillazione dietro 45° oscillazione avanti.	1		0.10	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
8	Oscillazione dietro 45° e uscita laterale corpo teso 45°.	4		0.20	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.00	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	8 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.00	Gruppi I-II			
		Nota Finale	12.00	ND+NE+EGE/USCITA			

		PARALLELE					
		A2 - ESERCIZIO P.TI 13.70 Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Kippe lunga squadra 2".	A3	0.30	Kippe	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
2	kippe breve in appoggio.	3	0.30	Varianti kippe	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
3	Oscillazione dietro e squadra gambe divaricate 2".	1	0.20	Oscillazioni appoggio ed elementi statici	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
4	Verticale appoggiata 2" discesa di dorso in sospensione brachiale oscillazione dietro.	2	0.20	Oscillazioni brachiali	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali 		
5	oscillazione avanti massima chiusura del corpo e kippe in appoggio gambe divaricate.	2	0.30	Oscillazioni e kippe brachiali	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
6	Di slancio riunire le gambe in massima squadra per allungare il corpo in avanti.	1	0.10	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
7	Oscillazione dietro oscillazione avanti oscillazione dietro 60°.	1	0.10	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
8	Oscillazione avanti e uscita 1/2 giro 30°.	4	0.20	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.70	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	9 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	2.00	Gruppi I-II-III-IV			
		Nota Finale	13.70	ND+NE+EGE/USCITA			


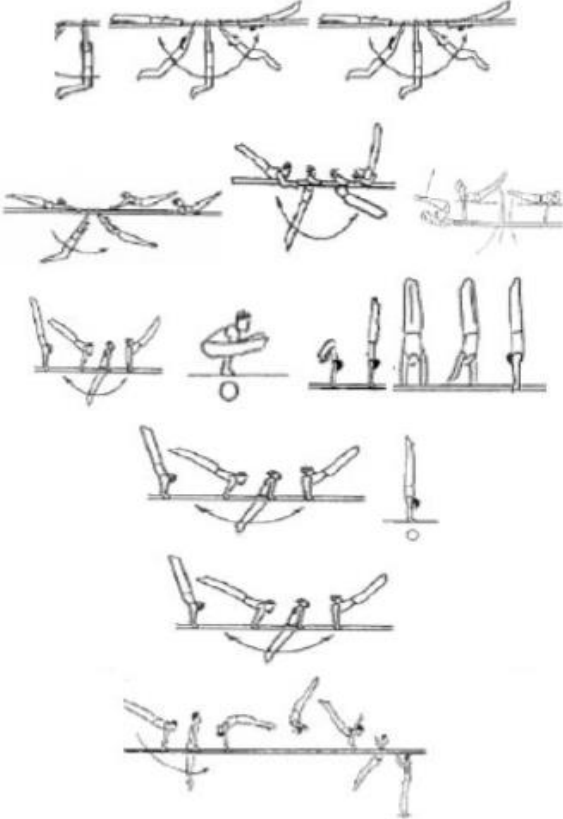




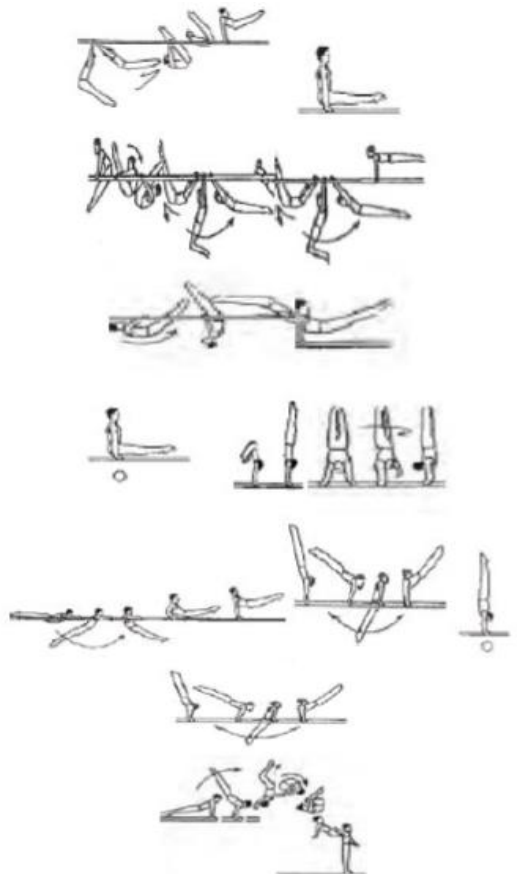

PARALLELE


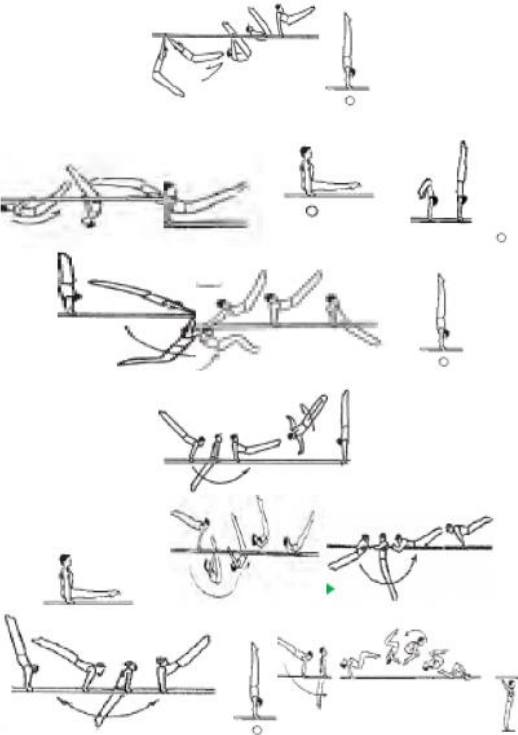

A3 - ESERCIZIO P.TI 14.10

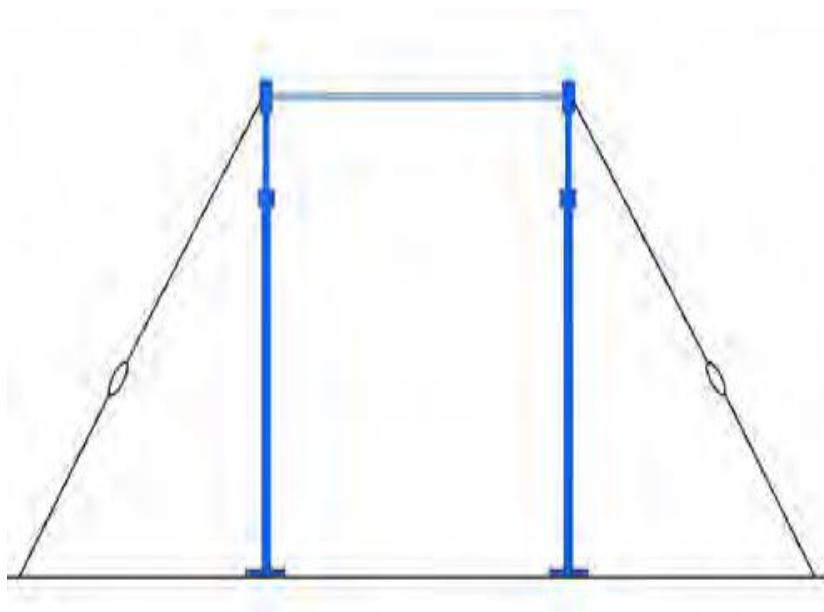
Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Kippe lunga squadra 2".	A3	0.30	Kippe	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	Verticale impostazione braccia tese corpo squadrato 2".	B1	0.40	Verticali di forza	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali 	
3	Oscillazione avanti e impennata alla sospensione brachiale.	A3	0.30	Impennata	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Oscillazione dietro in sospensione brachiale.	2	0.20	Oscillazioni brachiali	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
5	Oscillazione avanti chiusura del corpo e kippe in appoggio.	2	0.20	Oscillazioni e kippe brachiali	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
6	Oscillazione dietro oscillazione avanti.	1	0.10	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Oscillazione dietro alla verticale 2".	A1	0.30	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali 	
8	Oscillazione in avanti e uscita 1/2 giro 45°.	4	0.30	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.10	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	8 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	2.00	Gruppi I-II-III-IV		
		Nota Finale	14.10	ND+NE+EGE/USCITA		

		PARALLELE					
		PP_A1 - ESERCIZIO P.TI 14.00 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Dalla sospensione pre-slancio oscillazione avanti oscillazione dietro.	1		0.10	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	Oscillazione avanti oscillazione dietro.	1		0.10	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Moy con arrivo alla sospensione brachiale avanti oscillazione dietro.	A3	0.40		Oscillazioni sospensione	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Oscillazione avanti massima chiusura del corpo e kippe in appoggio ritto.	3		0.10	Oscillazioni e kippe brachiali	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
5	Oscillazione dietro e squadra devaricata 2".	1		0.10	Oscillazioni appoggio e statici	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Elementi statici 	
6	Verticale impostazione braccia tese corpo squadrato 2".	B1	0.40		Verticali di forza	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali forza 	
7	Cambio avanti oscillazione avanti.	A1	0.30		Cambi in verticale	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Rotazioni in verticale 	
8	Oscillazione dietro alla verticale 2".	A1	0.30		Oscillazioni appoggio verticale	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali slancio 	
9	Oscillazione avanti.	1		0.10	Oscillazioni appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
10	Dall'oscillazione di ritorno eseguire un salto dietro teso d'uscita.	A4	0.30		Uscite salto avanti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Propedeutica trampolino TE 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.20	Valori elementi		VIDEO	
		Nota E	10.00	10 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	1.80	Gruppi I-III-IV			
		Nota Finale	14.00	ND+NE+EGE/USCITA			

		PARALLELE					
		PP_A2 - ESERCIZIO P.TI 14.50 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Kippe lunga squadra discesa di dorso e allungo alla sospensione.	A3	0.30		Kippe <ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
2	Oscillazione dietro, avanti e dietro con salita all'appoggio.	3		0.10	Oscillazioni appoggio <ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 		
3	Controkippe all'appoggio braccia tese squadra 2".	B3	0.40		Oscillazioni semirovesciate e controkippe <ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sospensione semirovesciata 		
4	Verticale impostazione braccia tese corpo squadrato 2".	B1	0.40		Verticali di forza <ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali di forza 		
5	Cambio dietro, oscillazione in appoggio avanti e oscillazione dietro verticale.	A1	0.30		Cambi in verticale <ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Rotazioni in verticale 		
6	Discesa alla sospensione brachiale e colpo di petto avanti.	A2	0.30		Slanciappoggio <ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci brachiali 		
7	Oscillazione dietro alla verticale 2".	A1	0.30		Oscillazioni verticale <ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticali di slancio 		
8	Oscillazione avanti di caricamento + Salto raccolto avanti d'uscita.	A4	0.40		Uscite salto indietro <ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Propedeutica al TE 		
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.50	Valori elementi		VIDEO 	
		Nota E	10.00	8 elementi = 10,00			
		EGE-USCITA	2.00	Gruppi I-II-III-IV			
		Nota Finale	14.50	ND+NE+EGE/USCITA			

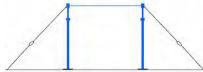
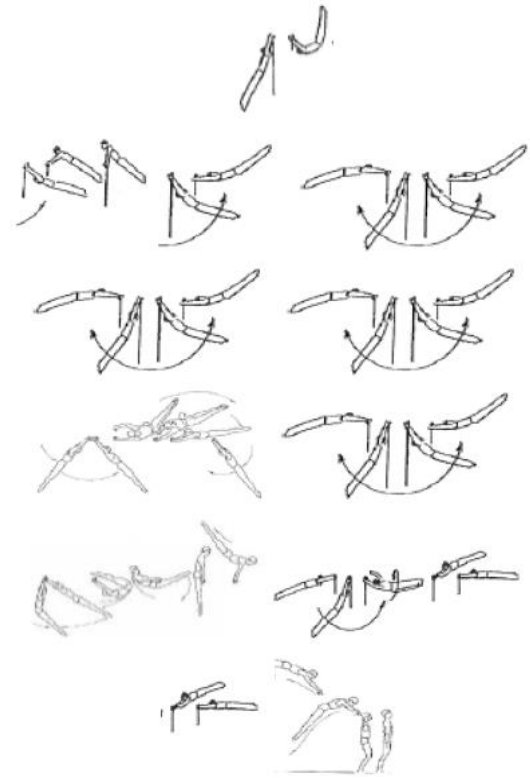

		PARALLELE					
		PP_A3 - ESERCIZIO P.TI 13.50 Esercizi per Campionati di Categoria					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Kippe lunga oscillazione alla verticale.	A3	0.10		Kippe e varianti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	Controkippe 45° braccia tese squadra.	B3	0.20		Controkippe ed evoluzioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sospensione semirovesciata 	
3	Verticale corpo squadrato braccia tese gambe unite.	B1	0.20		Verticali di forza	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Verticale di forza 	
4	Moy all'appoggio oscillazione dietro verticale.	B3	0.20		Moy ed evoluzioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Oscillazioni sospensione 	
5	Dietrofront 45°.	1		0.20	Dietrofront	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo oscillazioni appoggio 	
6	Impennata all'appoggio brachiale.	A2	0.10		Impennata	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Slanciappoggio dietro 45°.	2		0.10	Slanciappoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo oscillazioni brachiali 	
8	Oscillazione avanti massima chiusura allungo e oscillazione dietro verticale.	A1	0.10		Verticali di slancio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
9	Doppio salto dietro raccolto in uscita.	C4	0.30		Uscite in doppio salto dietro	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Propedeutica al TE 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.50			Valori elementi	VIDEO 
		Nota E	10.00			9 elementi = 10,00	
		EGE-USCITA	2.00			Gruppi I-II-III-IV	
		Nota Finale	13.50			ND+NE+EGE/USCITA	

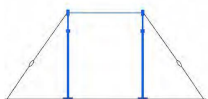




SBARRA
A1 - ESERCIZIO P.TI 12.80
Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3

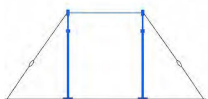
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Salire all'appoggio in capovolta dietro a gambe tese.		0.10	Preliminare	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	Slancio dietro all'orizzontale.		0.10	Oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Giro addominale dietro.	3	0.20	Giri addominali	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Di seguito, rilancio avanti sopra l'orizzontale per oscillare dietro.		0.10	Oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
5	Prima oscillazione completa.	1	0.20	Oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
6	Seconda oscillazione completa.	1	0.20	Oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Terza oscillazione completa.	1	0.20	Oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
8	Uscire abbandonando le impugnature al termine della terza oscillazione.	4	0.20	Oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.30	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	8 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.50	Gruppi I-III-IV		
		Nota Finale	12.80	ND+NE+EGE/USCITA		

		SBARRA					
		A2 - ESERCIZIO P.TI 13.10 Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3					
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica	
		CdP-FIG	P				
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadro e rilancio) per arrivare all'oscillazione dietro.			0.20	Oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	 
2	Prima oscillazione completa.	1		0.20	Oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Seconda oscillazione completa.	1		0.20	Oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Cambio di fronte all'impugnatura palmare-dorsale per nell'oscillazione di ritorno cambiare in dorsali.	1		0.20	Cambi	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Dietrofront 	
5	Kippe lunga.	A3	0.30		Kippe	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti 	
6	Slancio all'orizzontale.			0.10	Slanci	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Capovolta all'orizzontale per scendere all'oscillazione in sospensione.	3		0.20	Capovolte all'appoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
8	Uscita dall'oscillazione avanti con 1/2 giro all'impugnatura mista e spinta per abbandonare le impugnature.	4		0.20	Oscillazioni e varianti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	1.60		Valori elementi		VIDEO 
		Nota E	10.00		8 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.50		Gruppi I-III-IV		
		Nota Finale	13.10		ND+NE+EGE/USCITA		



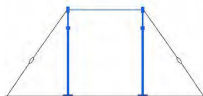

SBARRA
A3 - ESERCIZIO P.TI 13.60
Esercizi per Campionati di Serie C1 – C2 – C3

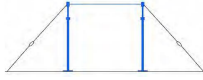
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadra e rilancio) per arrivare all'oscillazione dietro.		0.20	Evoluzione slanci	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
2	kippe lunga.	A3	0.30	Kippe e varianti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Slancio all'orizzontale.		0.10	Slanciappoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci 	
4	Giro Stalder con sfilata dietro all'oscillazione in sospensione.	3	0.30	Stalder	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
5	Cambio di fronte all'impugnatura palmare-dorsale per nell'oscillazione di ritorno cambiare in dorsali.	1	0.30	Cambi da oscillazioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Salti d'impugnatura 	
6	Kippe lunga e slancio all'orizzontale.	3	0.30	Kippe e varianti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
7	Capovolta all'appoggio 45°.	A3	0.30	Capovolte verticali ed evoluzioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
8	Uscita, con tempo ritardato, piantata a gambe unite e controfioretto.	4	0.30	Tempi d'uscita	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Modificazione tempi slanci 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.10	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	8 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.50	Gruppi I-III-IV		
		Nota Finale	13.60	ND+NE+EGE/USCITA		



SBARRA
S_A1 - ESERCIZIO P.TI 13.50
Esercizi per i Campionati di Categoria

Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadra e rilancio) per arrivare all'oscillazione dietro.		0.20	Oscillazioni e varianti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci 	
2	Kippe lunga.	A3	0.30	Kippe e varianti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
3	Slancio all'orizzontale.		0.10	Slanciappoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS 	
4	Capovolta all'appoggio 45°.	A3	0.30	Capovolte alla verticale	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento 	
5	Granvolta frontale.	A1	0.30	Granvolte frontali	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo oscillazioni 	
6	Cambio di fronte successivo.	1	0.20	Cambi in oscillazione	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo cambi da slanci 	
7	Granvolta frontale.	A1	0.30	Granvolte frontali	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Sviluppo oscillazioni 	
8	Uscita, con tempo ritardato, piantata a gambe unite e controfioretto.	4	0.30	Piantata-spiantata	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Oscillazioni stempate 	
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.00	Valori elementi		VIDEO
		Nota E	10.00	8 elementi = 10,00		
		EGE-USCITA	1.50	Gruppi I-III-IV		
		Nota Finale	13.50	ND+NE+EGE/USCITA		

		SBARRA				
		S_A2 - ESERCIZIO P.TI 14.30 Esercizi per i Campionati di Categoria				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadro e rilancio) per arrivare all'oscillazione dietro.			0.20	Slanci e controslanci	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci
2	Slanciappoggio.	1		0.10	Slanciappoggio	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS
3	Stalder.	B3	0.40		Stalder	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento
4	Cambio successivo impugnatura da dorsali in palmari.	1		0.20	Cambi misti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Cambi da oscillazioni
5	Granvolta di dorso.	A1	0.30		Granvolte dorali ed evoluzioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT
6	Endo.	B3	0.40		Endo	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Avvicinamenti in rovesciamento
7	Cambio simultaneo impugnatura da palmari in dorsali.	1		0.20	Cambi misti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Cambi da oscillazioni
8	Cambio di fronte successivo.	1		0.20	Cambi misti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Cambi da oscillazioni
9	Granvolta frontale con stacco delle mani.	B1	0.40		Granvolte frontali ed evoluzioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT
10	Granvolta frontale.	A1	0.30		Granvolte frontali ed evoluzioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT
11	Uscita, con tempo ritardato, piantata+giro di pianta-spiantata e salto teso dietro.	A4		0.10	Granvolta scooped	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT
RILIEVI DI GIURIA		Nota D		2.80	Valori elementi	
		Nota E		10.00	11 elementi = 10,00	
		EGE-USCITA		1.50	Gruppi I-III-IV	
		Nota Finale		14.30	ND+NE+EGE/USCITA	
						VIDEO
						

		S BARRA				
		S_A3 - ESERCIZIO P.TI 13.70 Esercizi per i Campionati di Categoria				
Nr.	Descrizione elementi tecnici	Valori		Matrici tecniche	Riferimenti didattici	Rappresentazione grafica
		CdP-FIG	P			
1	Preso di slancio (squadro, arco, squadra e rilancio) e slanciappoggio 45°.	1		0.20	Slanci e controslanci	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci
2	Cambio di fronte successivo.	1		0.20	Cambi misti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci
3	Cambio di fronte saltato.	1		0.30	Cambi misti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci
4	Cambio a petto.	A1	0.10		Cambi misti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci
5	Granvolta di dorso.	A1	0.10		Granvolte dorali ed evoluzioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT
6	Perno scarso all'impugnatura palmare.	1		0.30	Cambi misti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Slanci-controslanci
7	Endo.	B3	0.20		Endo	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT
8	Giro adler 45° e granvolta cubitale	B3	0.20		Adler granvolta cubitale	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT
9	Perno.	A1	0.10		Cambi misti	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Cambi da oscillazioni
10	Stalder.	B3	0.20		Stalder	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT
11	Granvolta frontale.	A1	0.10		Granvolte frontali ed evoluzioni	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • PT
12	Uscita, con tempo russo, doppio salto dietro raccolto-teso libero (oppure teso).	B4	0.20		Granvolta scooped e uscite in doppio salto	<ul style="list-style-type: none"> • PTC • PFS • Propedeutica trampolino TE
RILIEVI DI GIURIA		Nota D	2.20		Valori elementi	
		Nota E	10.00		11 elementi = 10,00	
		EGE-USCITA	1.50		Gruppi I-III-IV	
		Nota Finale	13.70		ND+NE+EGE/USCITA	
						VIDEO
						