

***APPENDICE DELLE DIFFICOLTA'
GRUPPI DI ELEMENTI E VALORI***

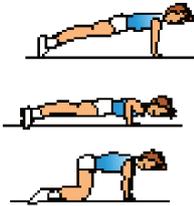
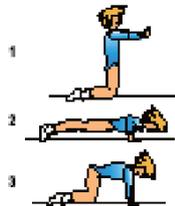
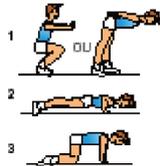
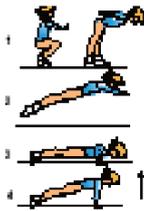
A - FORZA DINAMICA

B - FORZA STATICA

C - SALTI

D - EQUILIBRIO E FLESSIBILITA'

GRUPPO A – FORZA DINAMICA

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
A1	PIEGAMENTO	11	A11		0,10
<p>DESCRIZIONE SPECIFICA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza corpo proteso dietro piedi uniti. 2. Effettuare un piegamento delle braccia, gomiti chiusi o aperti, fino a 10 cm dal suolo, mantenendo l'allineamento del corpo. 3. Risalire in posizione quadrupedica. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					
A1	PIEGAMENTO	12	A12		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza in ginocchio, busto eretto. 2. Arrivare corpo proteso dietro, braccia piegate. 3. Ammortizzare le braccia durante l'arrivo. 4. Risalire in posizione quadrupedica, braccia tese. <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					
A1	PIEGAMENTO	13	A13		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza in posizione accovacciata o a gambe tese e divaricate. 2. Caduta al piegamento dopo una fase di volo. 3. Ammortizzare le braccia durante l'arrivo. Risalire in ginocchio, braccia tese. <p>REQUISITO MINIMO: Fase aerea obbligatoria.</p>					
A1	PIEGAMENTO	14	A14		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza in posizione accovacciata o più alta, gambe tese e divaricate. 2. Caduta al piegamento dopo una fase di volo. 3. Ammortizzare le braccia durante l'arrivo. 4. Risalire corpo proteso dietro 2 piedi e 2 mani. <p>REQUISITO MINIMO: Fase aerea obbligatoria.</p>					

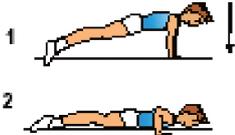
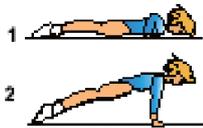
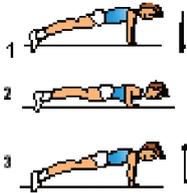
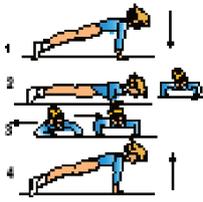
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

A1	PIEGAMENTO	21	A21		0,10
<p>1. Partenza prono 1 gamba sollevata, braccia piegate. 2. Sollevare il corpo teso per arrivare in appoggio su 1 ginocchio, 1 gamba libera tesa. 3. Allineamento del busto.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Estensione completa delle braccia perpendicolari alle mani.</p>					

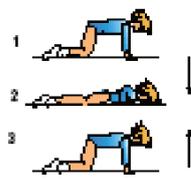
A1	PIEGAMENTO	22	A22		0,20
<p>1. Piegamento su 3 appoggi (2 mani -1 ginocchio). 2. Bacino avanti al ginocchio, busto parallelo al suolo durante il piegamento. 3. Il ginocchio resta in contatto con il suolo durante il piegamento.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

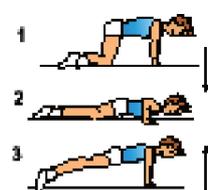
A1	PIEGAMENTO	23	A23		0,30
<p>1. Partenza prono, braccia piegate, 1 gamba sollevata. 2. Risalire dal suolo in posizione corpo proteso dietro con una gamba libera. La gamba libera è tesa. 3. Ritornare nella posizione di partenza. 4. Mantenere l'allineamento del corpo.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Estensione completa delle braccia.</p>					

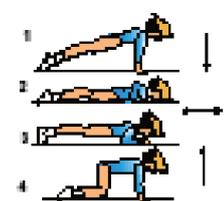
A1	PIEGAMENTO	24	A24		0,40
<p>1. Piegamento su 3 appoggi (2 mani -1 piede al suolo, la gamba libera è tesa in linea con il busto). 2. Mantenere l'allineamento del corpo durante il piegamento. Spalle parallele al suolo.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

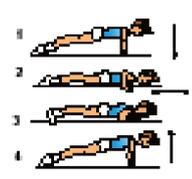
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
A1	PIEGAMENTO	31	A31		0,10
<p>1. Partenza corpo proteso dietro. 2. Mantenendo l'allineamento del corpo, effettuare un piegamento delle braccia per arrivare con il corpo a terra. 3. La discesa deve essere controllata.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'allineamento del corpo.</p>					
A1	PIEGAMENTO	32	A32		0,20
<p>1. Partenza prono, braccia piegate. 2. Risalire dal suolo corpo proteso dietro. Ritornare nella posizione di partenza. 3. Mantenere l'allineamento del corpo.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Estensione completa delle braccia.</p>					
A1	PIEGAMENTO	33	A33		0,30
<p>1. Piegamento gomiti chiusi o aperti. 2. La larghezza delle gambe non deve superare la larghezza delle spalle. 3. Il corpo deve mantenere l'allineamento durante tutta la fase del piegamento.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					
A1	PIEGAMENTO	34	A34		0,40
<p>1. Piegamento laterale in 4 fasi: 1 e 2 piegamento, 3 le spalle e il centro di gravità si spostano su un lato 4 le spalle e il braccio ritornano al centro in posizione di piegamento. 2. Ritorno nella posizione iniziale.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

A1	PIEGAMENTO	41	A41		0,10
<p>1. Partenza in posizione quadrupedica, ritornare nella stessa posizione. 2. Gomiti chiusi o aperti. Bacino avanti alle ginocchia arrivare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra. 3. Ritornare nella stessa posizione.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

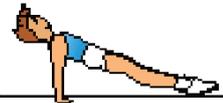
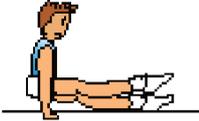
A1	PIEGAMENTO	42	A42		0,20
<p>1. Partenza posizione quadrupedica. Il bacino avanti alle ginocchia. 2. Piegamento delle braccia per terminare con il busto parallelo al suolo. Spalle minimo a 10 cm da terra. 3. Le ginocchia lasciano il suolo durante l'estensione delle braccia.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo</p>					

A1	PIEGAMENTO	43	A43		0,30
<p>1. Piegamento sul tricipite (4 o 8 tempi). 2. Piegamento delle braccia. 3. Portare i gomiti a terra verso dietro e ritornare nella posizione 2. 4. Risalire braccia tese, in posizione quadrupedica. Rimanere con il corpo allineato e il capo in linea.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

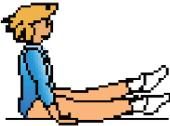
A1	PIEGAMENTO	44	A44		0,40
<p>1. Piegamento sul tricipite (4 o 8 fasi). 2. Piegamento delle braccia 3. Portare i gomiti a terra verso dietro e ritornare nella posizione 2. 4. Risalire braccia tese, corpo proteso dietro. Rimanere con il corpo allineato e il capo in linea.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Petto a 10 cm dal suolo.</p>					

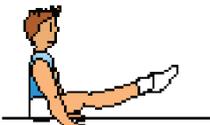
GRUPPO B – FORZA STATICA

FAMIGLIA B

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
B1	TENUTA	11	B11		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo proteso avanti, corpo e braccia tesi. 2. Allineamento testa-bacino-punte dei piedi. 3. Spalle basse. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					
B1	TENUTA	12	B12		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra. 2. Sollevare il bacino dal suolo. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					
B1	TENUTA	13	B13		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, elevazione di una gamba e del bacino con l'appoggio delle mani e di un piede a terra. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 2. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					
B1	TENUTA	14	B14		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti gambe tese, elevazione simultanea del bacino e delle gambe in appoggio sulle mani. 2. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

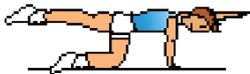
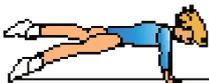
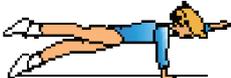
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

B1	TENUTA	21	B21		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra. 2. Elevazione di una gamba tesa. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

B1	TENUTA	22	B22		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese, le mani e i piedi sono a terra. 2. Elevazione delle gambe tese. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. 3. Formare un angolo tra busto e gambe di circa 90°. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

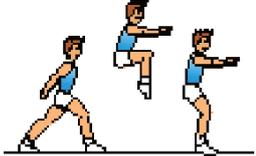
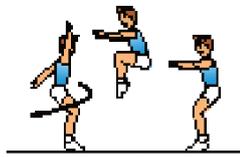
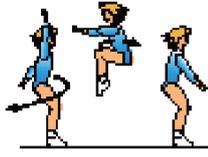
B1	TENUTA	23	B23		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese e aperte, una mano avanti al corpo, l'altra dietro. 2. Elevazione simultanea del bacino e delle gambe. 3. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

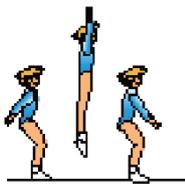
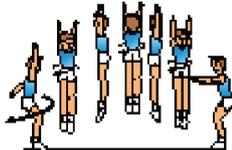
B1	TENUTA	24	B24		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza seduti, gambe tese e aperte, le mani in appoggio avanti al corpo. 2. Elevazione simultanea del bacino e delle gambe. 3. Il palmo della mano deve stare completamente a terra, spalle basse, gambe tese, busto dritto. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
B1	TENUTA	31	B31		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. In posizione quadrupedica mantenere l'equilibrio su un ginocchio e un braccio. 2. La gamba e il braccio libero sono in posizione orizzontale e contrapposta. 3. Mantenere l'allineamento mano-testa-bacino-piede. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					
B1	TENUTA	32	B32		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. In appoggio su 1 piede e 2 mani, la gamba libera è tesa all'orizzontale. Bacino fermo. 2. Mantenere l'allineamento testa-bacino-piede. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					
B1	TENUTA	33	B33		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. In appoggio su 2 piedi e 1 mano, il braccio libero è teso sul prolungamento del corpo. Bacino fermo, gambe leggermente divaricate. 2. Mantenere l'allineamento mano-testa-bacino-piede. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					
B1	TENUTA	34	B34		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. In appoggio su 1 piede e 1 mano. 2. Gamba e braccio liberi, in contrapposizione, tesi all'orizzontale. Bacino fermo. 3. Mantenere l'allineamento mano-testa-bacino-piede. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
B1	TENUTA	41	B41		0,10
<p>1. In appoggio laterale su 1 mano. 2. Gamba libera piegata e incrociata avanti, l'altra tesa in appoggio sul piano frontale. 3. Braccio libero teso alla verticale. 4. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					
B1	TENUTA	42	B42		0,20
<p>1. In appoggio laterale su 1 mano e 2 piedi. 2. Gambe tese e unite sul piano frontale. 3. Braccio libero teso alla verticale. 4. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					
B1	TENUTA	43	B43		0,30
<p>1. In appoggio laterale su 1 mano e 1 piede. 2. Gamba libera tesa aperta lateralmente a 45°. 3. Braccio libero teso alla verticale. 4. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					
B1	TENUTA	44	B44		040
<p>1. In appoggio sulle mani a terra, 1 gamba tesa in appoggio sulla parte superiore del tricipite. 2. Le gambe devono essere tese.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere la posizione 2 secondi.</p>					

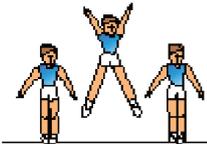
GRUPPO C – SALTI

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C1	SALTO	11	C11		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto raggruppato, gambe chiuse. 2. Partenza su 1 piede, arrivo su 2 piedi. 3. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. 4. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita.</p>					
C1	SALTO	12	C12		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto raggruppato, gambe chiuse. 2. Partenza su 2 piedi, arrivo su 2 piedi. 3. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. 4. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita.</p>					
C1	SALTO	13	C13		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto raggruppato con rotazione di 180° sull'asse longitudinale, gambe chiuse. Partenza su 2 piedi, arrivo su 2 piedi. 2. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. 3. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita.</p>					
C1	SALTO	14	C14		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. 1/2 giro (180°) in volo, salto raggruppato 1/2 giro (180°), gambe chiuse. 2. Partenza su 2 piedi, arrivo su 2 piedi. 3. Estensione completa degli arti inferiori prima dell'arrivo. 4. Braccia libere. 5. Rotazione longitudinale di 360° in fase aerea. <p>REQUISITO MINIMO: Elevazione delle ginocchia fino al punto vita</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C1	SALTO	21	C21		0,10
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale, partenza su 2 piedi arrivo su 2 piedi. 2. Estensione completa degli arti inferiori. 3. Corpo allineato, tenuto. 4. Braccia in posizione verticale. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere il corpo allineato durante il salto.</p>		
C1	SALTO	22	C22		0,20
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale, partenza su 2 piedi con 1/2 giro (180°) arrivo su 2 piedi. Estensione completa degli arti inferiori. 2. Corpo allineato, tenuto. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: La rotazione deve essere completata.</p>		
C1	SALTO	23	C23		0,30
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale, partenza su 2 piedi con 1/1 giro (360°) arrivo su 2 piedi. 2. Estensione completa degli arti inferiori. 3. Corpo allineato, tenuto. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: La rotazione deve essere completata.</p>		
C1	SALTO	24	C24		0,40
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto verticale, partenza su 2 piedi con 1 1/2 giro (540°) arrivo su 2 piedi. 2. Estensione completa degli arti inferiori. 3. Corpo allineato, tenuto durante il giro. 4. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: La rotazione deve essere completata.</p>		

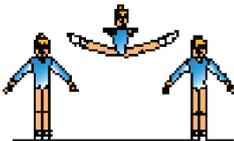
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

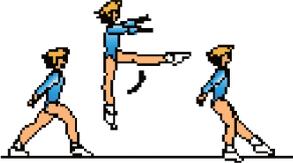
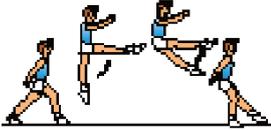
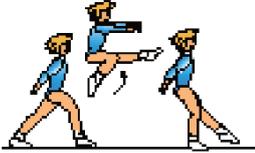
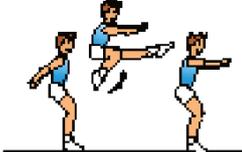
FAMIGLIA C

C1	SALTO	31	C31		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. Air Jack: partenza su 2 piedi, salto divaricato in volo, braccia in alto, arrivo su 2 piedi. 2. Apertura delle gambe sul piano frontale (90°). 3. Corpo allineato. 4. Arrivare a piedi uniti. <p>REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe 90°.</p>					

C1	SALTO	32	C32		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede con la gamba avanti flessa. 2. Estendere la gamba avanti durante la fase di volo, con un angolo antero-posteriore minimo di 90°. 3. Arrivo sull'altro piede. 4. Busto dritto durante l'esecuzione dell'elemento. <p>REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe divaricate sul piano sagittale minimo 90°.</p>					

C1	SALTO	33	C33		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede con la gamba avanti tesa verso l'orizzontale. 2. Estendere la gamba avanti durante la fase di volo, con un angolo antero-posteriore superiore di 90°. 3. Arrivo sull'altro piede. 4. Busto dritto durante l'esecuzione dell'elemento. <p>REQUISITO MINIMO: Apertura delle gambe divaricate sul piano sagittale minimo 90°.</p>					

C1	SALTO	34	C34		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 2 piedi, salto carpiato divaricato. 2. Arrivo su 2 piedi. 3. Angolo delle gambe superiore di 90° <p>REQUISITO MINIMO: Gambe all'orizzontale.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C1	SALTO	41	C41		0,10
C1	SALTO	42	C42		0,20
C1	SALTO	43	C43		0,30
C1	SALTO	44	C44		0,40

1. Partenza su 1 piede, elevazione della gamba libera all'orizzontale.
2. Arrivo sullo stesso piede di stacco.
3. Corpo allineato.
4. Estensione completa della gamba di terra.
5. Arrivo controllato su 1 gamba.

REQUISITO MINIMO: Gamba guida all'orizzontale.

1. Cabriole: partenza su 1 piede, elevazione della gamba libera all'orizzontale.
2. Effettuare una cabriole, elevando la gamba di terra all'altezza della prima gamba.
3. Arrivo controllato.

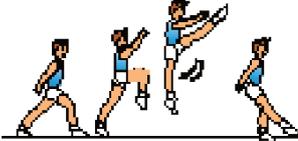
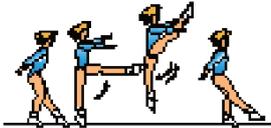
REQUISITO MINIMO: Gamba guida all'orizzontale.

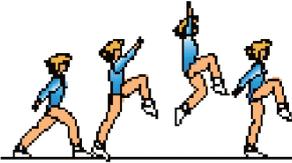
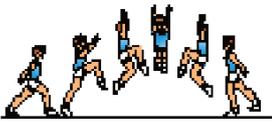
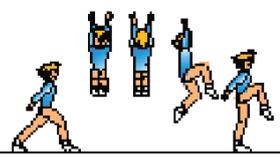
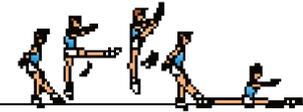
1. Partenza su 1 piede, elevazione della gamba libera all'orizzontale, l'altra gamba flessa
2. Arrivo su 1 o 2 piedi.
3. Corpo allineato.
4. Ginocchia chiuse e gambe all'orizzontale (Cosacco).

REQUISITO MINIMO: Gambe all'orizzontale.

1. Partenza su 2 piedi, elevazione simultanea delle gambe; 1 libera all'orizzontale, l'altra gamba flessa
2. Arrivo su 2 piedi.
3. Corpo allineato.
4. Ginocchia chiuse e gambe all'orizzontale (Cosacco).

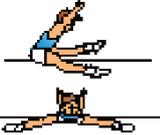
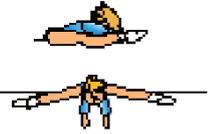
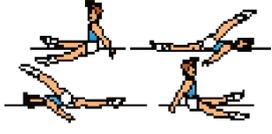
REQUISITO MINIMO: Gambe all'orizzontale.

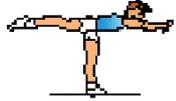
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C2	SALTO	51	C51		0,10
<ol style="list-style-type: none"> 1. HITCH-KICK: partenza su un piede, salto in sforbiciata flessa delle gambe, arrivo sull'altro piede. 2. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 3. La prima gamba deve essere all'orizzontale. <p>REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.</p>					
C2	SALTO	52	C52		0,20
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in sforbiciata gambe tese. 2. Partenza su un piede arrivo sull'altro. 3. Elevazione delle gambe all'orizzontale, minimo a 90°. 4. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 5. La gamba guida deve essere all'orizzontale. <p>REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.</p>					
C2	SALTO	53	C53		0,30
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in sforbiciata gamba flessa. Partenza su un piede arrivo sull'altro in equilibrio. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 2. La gamba guida deve essere all'orizzontale. 3. La 2° gamba non deve toccare terra prima di arrivare in posizione verticale, minimo a 135°, mani a terra. <p>REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.</p>					
C2	SALTO	54	C54		0,40
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in sforbiciata gamba tesa. Partenza su un piede arrivo sull'altro in equilibrio. Arrivo ammortizzato, gambe piegate. 2. La gamba guida deve essere all'orizzontale. 3. La 2° gamba non deve toccare terra prima di arrivare in posizione verticale (minimo 135°). <p>REQUISITO MINIMO: La gamba guida deve essere all'orizzontale.</p>					

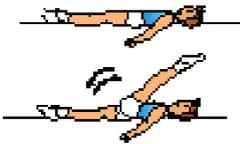
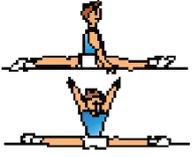
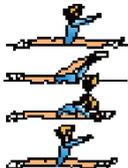
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
C2	SALTO	61	C61		0,10
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede con elevazione alternata delle gambe flesse in fase di volo. 2. Arrivo alternato dei piedi. 3. Ginocchia all'altezza del punto vita. 4. Braccia libere <p>REQUISITO MINIMO: Ginocchia all'altezza del punto vita.</p>		
C2	SALTO	62	C62		0,20
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede con elevazione alternata delle gambe flesse, effettuare 1/2 giro (180°) durante la fase di volo. 2. Arrivo alternato dei piedi. 3. Ginocchia all'altezza del punto vita. 4. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: Ginocchia all'altezza del punto vita.</p>		
C2	SALTO	63	C63		0,30
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Partenza su 1 piede con elevazione alternata delle gambe flesse, effettuare 1 giro (360°) durante la fase di volo. 2. Arrivo alternato dei piedi. 3. Ginocchia all'altezza del punto vita. 4. Braccia libere. <p>REQUISITO MINIMO: Ginocchia all'altezza del punto vita.</p>		
C2	SALTO	64	C64		0,40
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto in sforbiciata, partenza su 1 piede. 2. Discesa controllata in staccata sagittale, la gamba libera tocca terra dopo il passaggio per la verticale. 3. Staccata minimo 170°. <p>REQUISITO MINIMO: Gambe all'orizzontale durante il salto.</p>		

GRUPPO D – EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ

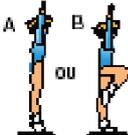
FAMIGLIA D

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
D1	FLESSIBILITÀ	11	D11		0,10
<p>1. Gambe divaricate o chiuse. 2. Formare un angolo di 45° tra il busto e le gambe. 3. Dorso piatto, mantenere l'allineamento testa-bacino.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Angolo 45° e dorso piatto.</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	12	D12		0,20
<p>1. Gambe divaricate o chiuse. 2. Formare una chiusura completa tra il busto e le gambe. 3. Dorso piatto, mantenere l'allineamento testa-bacino.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Chiusura completa e dorso piatto.</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	13	D13		0,30
<p>1. Eseguire una rotazione alternata delle gambe sul busto con 1/2 giro. 2. Mantenere le gambe tese durante la rotazione. 3. Le spalle, il dorso e il bacino restano a terra durante tutta la rotazione. 4. Chiusura massima tra busto e gambe.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Chiusura a 45° tra il busto e le gambe, rotazione completa (180°).</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	14	D14		0,40
<p>1. Seduti gambe divaricate, busto dritto. 2. Passaggio sulla divaricata frontale per arrivare in posizione prona. (PANCAKE)</p> <p>REQUISITO MINIMO: Bacino vicino al suolo durante il passaggio sulla frontale (max 10 cm).</p>					

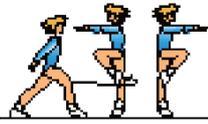
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
D1	FLESSIBILITÀ	21	D21		0,10
<ol style="list-style-type: none"> Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. La gamba libera posizionata dietro a 45°. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. Gamba d'appoggio tesa. Busto in avanti circa 45°. Le braccia seguono il prolungamento del corpo. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'equilibrio 2 secondi.</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	22	D22		0,20
<ol style="list-style-type: none"> Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. La gamba libera posizionata dietro a 90°. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. Gamba d'appoggio tesa. Le braccia seguono il prolungamento del corpo. <p>REQUISITO MINIMO: Mantenere l'equilibrio 2 secondi.</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	23	D23		0,30
<ol style="list-style-type: none"> Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. La gamba libera posizionata dietro a 135°. Busto chiuso sulla gamba di appoggio. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. Gamba d'appoggio tesa, mani a terra. <p>REQUISITO MINIMO: Equilibrio su 1 gamba 2 sec. Gamba libera dietro 135°.</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	24	D24		0,40
<ol style="list-style-type: none"> Mantenere per 2 secondi l'equilibrio su un piede. La gamba libera posizionata dietro a 135°. Busto chiuso sulla gamba di appoggio. Mantenere l'allineamento gamba libera, bacino, testa. Gamba d'appoggio tesa. <p>REQUISITO MINIMO: Equilibrio su 1 gamba 2 sec. Gamba libera dietro 135°.</p>					

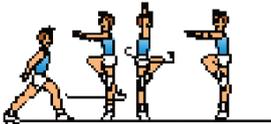
Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
D1	FLESSIBILITÀ	31	D31		0,10
<p>1. Decupito supino. 2. Slancio della gamba >135° in direzione della spalla. 3. Gamba di terra tenuta, piede ruotato in fuori.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Ampiezza dello slancio >135°.</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	32	D32		0,20
<p>1. 2 slanci consecutivi, gamba dx-gamba sx (o al contrario) alto o basso impatto. Ampiezza superiore a 135°. 2. Partenza piedi chiusi. 3. Gambe tese, busto dritto, braccia libere.</p> <p>REQUISITO MINIMO: 2 slanci consecutivi >135°.</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	33	D33		0,30
<p>1. Staccata sagittale o frontale a 180°. 2. Mantenere il bacino a terra, busto dritto. 3. In frontale, gambe ruotate in fuori. 4. Braccia libere.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Ampiezza >170°.</p>					
D1	FLESSIBILITÀ	34	D34		0,40
<p>1. Staccata sagittale a 180°, effettuare un rotolamento sul dorso di 360° per ritornare in staccata sagittale. 2. Abbassare il busto sulla gamba avanti; le mani tengono la caviglia avanti. 3. Durante il rotolamento la gamba di terra deve restare in contatto con il suolo.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Ampiezza >170° durante tutto il rotolamento.</p>					

Famiglia	Nome Base	N°	Descrizione	Esempio	Valore
----------	-----------	----	-------------	---------	--------

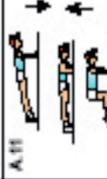
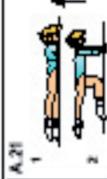
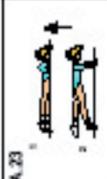
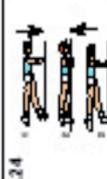
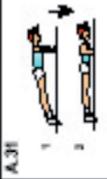
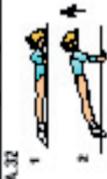
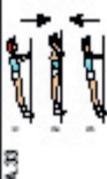
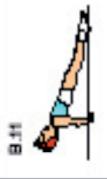
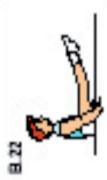
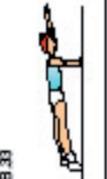
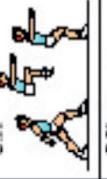
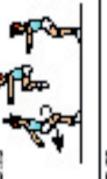
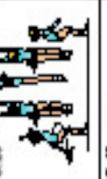
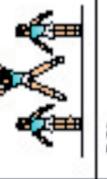
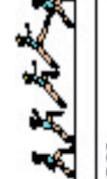
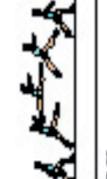
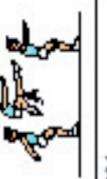
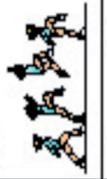
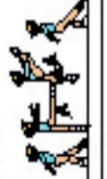
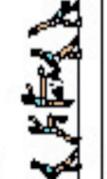
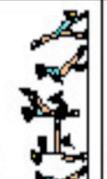
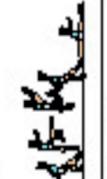
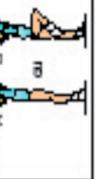
D1	FLESSIBILITÀ	41	D41		0,10
<p>1. A. Equilibrio sull'avampiede. Gambe chiuse e tese. Corpo allineato, braccia tese sul capo e sul prolungamento del busto.</p> <p>2. B. Equilibrio piede a terra, ginocchio flesso, braccia libere. Gamba d'appoggio tesa.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Equilibrio tenuto 2 secondi.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	42	D42		0,20
<p>1. 1/2 giro (180°) sull'avampiede.</p> <p>2. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>3. Giro di 180° prima di poggiare il tallone.</p> <p>4. Braccia libere.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Rotazione completa sull'avampiede.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	43	D43		0,30
<p>1. 1 giro (360°) sull'avampiede.</p> <p>2. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>3. Giro di 360° prima di poggiare il tallone.</p> <p>4. Braccia libere.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Rotazione completa sull'avampiede.</p>					

D1	FLESSIBILITÀ	44	D44		0,40
<p>1. 1 1/2 giro (540°) sull'avampiede.</p> <p>2. Corpo allineato e tenuto.</p> <p>3. Giro di 180° prima di poggiare il tallone.</p> <p>4. Braccia libere.</p> <p>REQUISITO MINIMO: Rotazione completa sull'avampiede.</p>					

CHALLENGER GINNASTICA AEROBICA - ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

Pam.	.10		.20		.30		.40	
A FORZA DINAMICA	A.11 	A.21 	A.12 	A.22 	A.13 	A.23 	A.14 	A.24 
	A.31 	A.41 	A.32 	A.42 	A.33 	A.43 	A.34 	A.44 
B FORZA STATICA	B.11 	B.21 	B.12 	B.22 	B.13 	B.23 	B.14 	B.24 
C	B.31 	B.41 	B.32 	B.42 	B.33 	B.43 	B.34 	B.44 
D EQUILIBRIO * FLESSIBILITÀ	C.11 	C.21 	C.12 	C.22 	C.13 	C.23 	C.14 	C.24 
	C.31 	C.41 	C.32 	C.42 	C.33 	C.43 	C.34 	C.44 
	C.51 	C.61 	C.52 	C.62 	C.53 	C.63 	C.54 	C.64 
	D.11 	D.21 	D.12 	D.22 	D.13 	D.23 	D.14 	D.24 
	D.31 	D.41 	D.32 	D.42 	D.33 	D.43 	D.34 	D.44 

CHALLENGER GINNASTICA AEROBICA - ELEMENTI DI DIFFICOLTÀ

	0.10		0.20		0.30		0.40	
A FORZA DINAMICA	A.11	A.21	A.12	A.22	A.13	A.23	A.14	A.24
	A.31	A.41	A.32	A.42	A.33	A.43	A.34	A.44
B FORZA STATICA	B.11	B.21	B.12	B.22	B.13	B.23	B.14	B.24
	B.31	B.41	B.32	B.42	B.33	B.43	B.34	B.44
C	C.11	C.21	C.12	C.22	C.13	C.23	C.14	C.24
	C.31	C.41	C.32	C.42	C.33	C.43	C.34	C.44
SALTI	C.51	C.61	C.52	C.62	C.53	C.63	C.54	C.64
	D.11	D.21	D.12	D.22	D.13	D.23	D.14	D.24
D EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ	D.31	D.41	D.32	D.42	D.33	D.43	D.34	D.44