



**FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA**  
**DIREZIONE TECNICA NAZIONALE sez. GINNASTICA per TUTTI**

# **ALLEGATO TECNICO**

## **ALLE LINEE GUIDA DELLE ATTIVITA' GpT 2019**



A cura della DTN GpT Emiliana Polini

Hanno collaborato:

Pietro Natalicchio

Elisabetta Boni

Mariangela Martucci

Sommario

**ALLEGATO 1 – GRIGLIE ATTREZZI E COLLETTIVI**

pag. 1

**ALLEGATO 2 – GpTEST Indice**

pag. 4

GpTEST Prove Fisico-Motorie

pag. 6

GpTEST Prove Tecniche - Suolo

pag. 8

GpTEST Prove Tecniche - Trave

pag. 10

GpTEST Prove Tecniche - Minitr./Pedana

pag. 12

GpTEST Prove Tecniche - Piccoli Attrezzi

pag. 13

**ALLEGATO 1**

**CORPO LIBERO, COLLETTIVI e PICCOLI ATTREZZI**

	<b>Cod.</b>	<b>Difficoltà</b>	<b>Cod.</b>	<b>Difficoltà</b>
<b>PRE-ACROBATICA</b>	<b>1</b>	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	<b>2</b>	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse
	<b>3</b>	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi) o Capovolta laterale sulle spalle	<b>4</b>	Capovolta indietro alla verticale (braccia piegate o tese)
	<b>5</b>	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	<b>6</b>	Verticale e capovolta avanti
	<b>7</b>	Ruota con appoggio di una o due mani	<b>8</b>	Verticale con ½ giro (180°) A/L
	<b>9</b>	Ruota spinta	<b>10</b>	Rondata
	<b>11</b>	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	<b>12</b>	½ mulinello
<b>SALTI</b>	<b>13</b>	Salto in estensione con spinta a 2 piedi	<b>14</b>	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L con spinta a 2 piedi
	<b>15</b>	Salto raccolto con spinta ad 1 o 2 piedi	<b>16</b>	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi
	<b>17</b>	Salto del gatto	<b>18</b>	Salto del gatto con 1 giro (360°) A/L
	<b>19</b>	Salto sforbiciata a gambe tese	<b>20</b>	Salto carpiato unito o divaricato
	<b>21</b>	Salto del cervo (biche) con spinta ad 1 o 2 piedi	<b>22</b>	Enjambée (con spinta ad 1 o 2 piedi)
<b>EQUILIBRI</b>	<b>23</b>	Candela	<b>24</b>	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate)
	<b>27</b>	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	<b>28</b>	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale
	<b>29</b>	Orizzontale prona in attitude o in arabesque	<b>30</b>	Posizione di equilibrio su gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre (equilibrio cosacco)
<b>GIRI/PIVOT</b>	<b>31</b>	Giro a passi o Chainée	<b>32</b>	Pivot in passè 360°
	<b>33</b>	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	<b>34</b>	Pivot in arabesque o attitude 360°
	<b>35</b>	Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	<b>36</b>	Giro 360° con gamba libera elevata a 90°
<b>SCIOLTEZZA</b>	<b>37</b>	Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra	<b>38</b>	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta
	<b>39</b>	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)	<b>40</b>	Giro plongè (infilata) 360° con l'appoggio di una mano o senza
	<b>41</b>	Staccata frontale o sagittale	<b>42</b>	Onda del busto terminando in ginocchio

TRAVE				
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
ACROBATICA	1	Capovolta indietro	2	Capovolta avanti
	3	Sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	4	Verticale in divaricata sagittale
	5	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	6	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe prima flesse e poi tese
	7	Spinta a piedi pari uniti, salire in verticale con le gambe divaricate e tese e riunire	8	1/2 ruota arrivo in verticale e discesa libera
	9	Ruota	10	Rondata
SALTI	11	Salto in estensione con spinta a 2 piedi	12	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L
	13	Chassè	14	Salto con spinta a 1 piede, gamba libera avanti tesa
	15	Salto raccolto	16	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi
	17	Salto del gatto	18	Salto sforbiciata a gambe tese
	19	Enjambèe sul posto (spinta a due piedi)	20	Enjambèe
EQUILIBRI 2''	21	Posizione di equilibrio sugli avampiedi (relevè)	22	Squadra a gambe divaricate
	23	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	24	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale
	25	Orizzontale prona in attitudi o in arabesque	26	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)
	27	Candela (partenza e arrivo liberi)	28	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera impugnata con una mano elevata fuori (>90°)
GIRI	29	½ giro (180°) su due piedi in relevè	30	½ giro (180°) su due piedi in posizione di massima raccolta
	31	½ giro (180°) in passè	32	1 giro (360°) in passè
	33	½ giro (180°) con gamba libera a 90°	34	1 giro (360°) con gamba libera a 90°
USCITE	35	Salto in estensione	36	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L
	37	Salto raccolto	38	Salto raccolto con ½ giro (180°) A/L
	39	Salto carpiato divaricato	40	Rondata

PARALLELE PARI				
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà
ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	1	Dal suolo con mani sugli staggi, con spinta piedi pari, salire all'appoggio	2	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia con piedi in appoggio sugli staggi)
	3	Oscillazione	4	Oscillazione avanti, posa delle gambe divaricate sugli staggi, spostamento avanti delle mani e riunire le gambe dietro alto in oscillazione
	5	Oscillazione con aggancio/appoggio	6	Oscillazione con seduta esterna
ELEMENTI STATICI O DI FORZA	7	Appoggio ritto 2"	8	Squadra a gambe unite e flesse 2"
	9	Squadra a gambe unite tese 2"	10	Squadra a gambe divaricate 2"
	11	Verticale in appoggio brachiale 2"	12	Dalla posizione di seduta esterna: ½ giro e portarsi in appoggio con i piedi su 2 staggi, corpo proteso dietro
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA	13	Oscillazione in sospensione brachiale a corpo teso a 45°	14	Slanciappoggio
	15	Kippe a gambe divaricate	16	Kippe
	17	Colpo di petto a gambe divaricate	18	Colpo di petto
ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE	21	Kippe lunga all'appoggio a gambe divaricate	22	Kippe lunga all'appoggio + oscillazione
	23	Kippe breve all'appoggio a gambe divaricate	24	Kippe breve all'appoggio + oscillazione
USCITE	25	Oscillare il corpo indietro e uscita tra gli staggi	26	Oscillare indietro e spostamento laterale
	27	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro	28	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro

MINITRAMPOLINO		VOLTEGGIO	
Cod.	Salto	Cod.	Volteggi
1	Salto in estensione	1	Salto in estensione arrivo in piedi sui tappetoni
2	Salto raccolto	2	Framezzo raccolto arrivo in piedi
3	Salto in estensione con divaricata frontale	3	Framezzo raccolto + salto in estensione
4	Salto in estensione con divaricata sagittale	4	Framezzo raccolto + salto in estensione con ½ giro
5	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L	5	Capovolta saltata
6	Salto carpiato divaricato	6	Verticale con arrivo supino
7	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L	7	Verticale spinta
8	Salto in estensione con 1 e 1/2 giro (540°) A/L	8	Ruota laterale
9	Flic flac avanti	9	Ribaltata
10	Salto giro avanti	10	Rondata

**NOTE:**

Inclinazione del MT minima. Tappeti per arrivo: superficie m4x2m e della stessa altezza del MT.

I salti possono essere eseguiti sia con rincorsa al suolo che su una panca.

Altezza tappetoni > 1^ fascia 40cm - 2^ 3^ fascia, Over e Open 60cm

## ALLEGATO 2 - GpTEST - INDICE

### Sequenza dei Livelli

4° > 3° > 2° > 1°

### Sequenze dei Brevetti per ciascun Livello

Bronzo Reg.le > Bronzo Naz. > Argento Reg.le > Argento Naz.le > Oro Reg.le > Oro Naz.le

### Scelta iniziale del Livello iniziale

Libera con inizio dal relativo Bronzo Regionale

### Prove da superare per Ciascun Brevetto

n. 3 Prove Fisico-Motorie + n. 3 Prove Tecniche = per un Tot. di n.6 prove

### Prove Fisico-Motorie

1) Velocità e Forza

2) Flessibilità

3) Capacità coordinative

### Prove Tecniche

4) Suolo/Trave

5) Minitrampolino/Pedana

6) Piccoli attrezzi

*Per ciascun brevetto è possibile concorrere, a scelta, per:*

### Brevetto GpTest STANDARD

superando min. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche

### Brevetto GpTest STANDARD Fascia Golden

superando min. 3/6 prove di cui min. 1 Tecnica

### Brevetto GpTest TOP

superando 6/6 prove

### Brevetto GpTest TOP Fascia Golden

superando min. 4/6 prove di cui min. 2 Tecniche

**JOLLY** > Il partecipante avrà la possibilità, a sua scelta, di utilizzare max n.3 Jolly totali (tra prove Reg.li e Naz.li dello stesso Livello e Brevetto) per poter ripetere eventuali prove fallite.

Es.: nel 4°liv. Bronzo tra Reg. e Naz. abbiamo in totale n.12 prove. Tra queste si possono utilizzare i 3 Jolly liberamente. Anche più jolly per stessa prova fino all'esaurimento dei 3 Jolly disponibili.

### Modalità di esecuzione prove Fisico-Motorie

secondo la richieste, tempi e carico descritti. **Fasce Giovani e Golden** > carichi possono essere eseguiti dimezzati rispetto ai richiesti. In Velocità il metraggio resta identico.

La prova n. 1 va eseguita sia per la Velocità che per la Forza.

### Velocità

**Fasce Golden** > le partenze possono variare così: **da seduti** > da una sedia ben salda al suolo (anche con assistenza) - **Proni** > in piedi spalle alla partenza - **Supini** > in piedi fronte alla partenza e 1 giro a/l al via.

**Partenze** > I test navetta sono tutti con partenza in stazione eretta - Le partenze da seduti sono intese a gambe incrociate

**Slalom** > Nella disposizione dei coni, l'ultimo è in corrispondenza dell'arrivo o aggiramento per ritorno. Nella prova si considera la fluidità e la continuità della stessa

**Test Navetta** > ha questa denominazione in quanto l'atleta percorre in andata e ritorno la distanza richiesta passando sia in andata che al ritorno, dietro ad un attrezzo (es. cono o ritto).

Es. 4x10m esegue per 4 volte i 10m in andata a ritorno. Il cronometro si ferma quando supera la linea di partenza dopo l'ultimo percorso di ritorno

### Forza

**4 Prove su 15m** > sono eseguite senza soluzione di continuità, salvo la tempistica sufficiente per aggirare il cono per l'esecuzione delle prove di ritorno. Tranne la "lepre" e i balzi, le restanti azioni motorie dinamiche sono sviluppate verso l'alto - **Squat** > nell'esecuzione le cosce devono essere parallele al suolo

**Fasce Golden** > ripetizioni e tempi si considerano dimezzati rispetto a quelli in griglia

### Flessibilità

Le posizioni da raggiungere descritte in ciascuna prova e i tempi di sosta sono considerati il minimo eseguibile per i loro superamento

**Fasce Golden** > è considerata flessibilità della colonna indipendentemente dall'esecuzione completa della prova (es.: se non si raggiungono le ginocchia, l'importante è flettere la colonna a gambe tese qualunque sia il proprio limite max raggiungibile c/le mani)

### Cap. Coord.:

Le prove devono essere eseguite tutte senza soluzione di continuità-Le prove in sequenza (es. 4 prove su 15m) possono essere eseguite anche su una striscia di tappetini tipo Sarneige ma comunque con largh. di m

Tra parentesi il numero di ripetizioni (esecuzioni) previste per quella prova. La prova è valida se più della metà delle ripetizioni richieste sono complete o realizzate come descritte.

**Fasce Golden** > è considerata superata la prova ai cerchi anche con soluzione di continuità (pausa). Le prove a piedi pari possono essere effettuate anche con un passo.

### Modalità di esecuzione Prove Tecniche

#### Prova n. 4 - SUOLO/TRAVE

Per il superamento di questa prova va costruita una sequenza di elementi (anche senza collegamenti) inserendo minimo il numero di elementi tecnici richiesti per ciascun brevetto

La sequenza, volendo, può essere arricchita con elementi tecnici previsti nei brevetti precedenti. **La sola corretta esecuzione di ciascun elemento consente il superamento della prova.**

Ove non specificato, atteggiamento del corpo ed arti si intendono liberi. Gli slanci, ove non specificato si intendono dlele gambe.

**Suolo** > la sequenza si sviluppa su una lunghezza utile di min. 10 ed in avanzamento salvo per gli elementi statici (equilibri, di tenuta, eventuali coreografici, ecc...).

**Trave** > la sequenza si sviluppa sull'intera lunghezza di attrezzo. La partenza per l'esecuzione di elementi, ove non specificato può essere effettuata con tave trasversale o longitudinale.

**Prova n. 5 - MINITRAMPOLINO e PEDANA**

come descritto in in tabella

**Prova n. 6 - PICCOLI ATTREZZI**

può essere scelto 1 solo attrezzo tra i due proposti per ciascun livello ai fini del superamento della prova n.6. La sequenza si svolge seguendo le note della prova Suolo e senza musica

**4° LIVELLO > Palla e/o Cerchio - 3° LIVELLO > Palla e/o Cerchio - 2° LIVELLO > Palla e/o Fune - 1° LIVELLO > Cerchio e/o Fune****RICHIESTE TECNICHE MINIME PER COMPORRE LE SEQUENZE AL SUOLO, TRAVE E PICCOLI ATTREZZI**

4° LIVELLO	3° LIVELLO	2° LIVELLO	1° LIVELLO
4 elem. / 4 gruppi	5 elem. / 4 gruppi	6 elem. / 4 gruppi	6 elem. / 5 gruppi

**Elementi tecnici minimi richiesti per gruppi strutturali diversi****TEMPO e MUSICA >** Non è previsto tempo si esecuzione della sequenza, non è prevista musica per la sequenza ma è possibile utilizzarla come sottofondo per tutta l'attività in esecuzione**ATTREZZI Prove Fisico-Motorie**

Come da descrizione prove

**ATTREZZI Prove Tecniche e Varie**

su Tappetini tipo Sarneige o Striscia di dimensioni adeguate alla prova. Piccoli attrezzi anche personali

**TRAVE >** h=cm50 o al suolo per la **Fasce Golden** è possibile utilizzare al suolo nella lunghezza di m3 i seguenti attrezzi: Trave al suolo, Allargatore di trave con larghezza cm20 o Trave tracciata con larghezza cm10**SUOLO >** Serie di tappetini tipo Sarneige/Striscia/Pedana c.l.**PEDANA >** elastica da volteggio e facoltativa in entrata a Trave - **MINITRAMPOLINO >** non open o farfalla con **CUBONE** h=cm80-100 - **MATERASSI >** m2x4x0,20-0,40 per arrivo Pedana (h variabile in base al livello) e Trave (h 0,20) -**PICCOLI ATTREZZI >** Anche personali - **ASSISTENZA INDIRECTA >** Necessaria in base alle prove**PROPOSTA TECNICA INTEGRATIVA PER I PARTECIPANTI AL GpTEST**

In sede Regionale e/o Nazionale sarà possibile organizzare esclusivamente per gli iscritti e partecipanti al GpTest una o più prove dell'attività integrativa denominata

**GpTest CHALLENGE**che si potrà svolgere **INDIVIDUALE** oppure **in TEAM** (composto da 3 partecipanti della stessa Fascia o di 3 Fasce diverse).*Per comporre un team non conta la società di appartenenza ma basta denominare la squadra.*I partecipanti al **Challenge** si sfideranno affrontando alcune prove scelte tra quelle presenti nelle tabelle GpTest preferibilmente Fisico-motorie ma anche con la possibilità di utilizzare prove TecnicheIl numero delle prove da affrontare sia individualmente che in team è libero e le prove identiche. **Chi partecipa in Team può partecipare anche come Individualista.**

Al termine delle prove sarà composta una classifica per fasce di merito Individuale e di Team in funzione del numero dei partecipanti.

Le prove Regionali dovranno essere elaborate dalla Direz. Tecnica Reg. GpT ed esaminate dalla Direzione Tecnica Nazionale GpT prima di inviarle alle Società come programma tecnico **GpTest Challenge****Esempio di prove GpTest Challenge****Realizzazione**

<b>VELOCITA'</b>	Test navetta 3x10m	<b>Tempo</b>
<b>FORZA</b>	Piegam. sulle braccia	<b>N° massimo</b>
<b>FLESSIBILITA'</b>	Da in Piedi, Flex busto	<b>Distanza dita dal suolo</b>
<b>COORDINAZIONE</b>	Percorso con 4 prove	<b>Tempo</b>

**Legenda (alcune abbreviazioni)****a/l** = asse longitudinale **a/r** = andata e ritorno - **Bal.** = Balzo/i - **br** = braccia - **Cpd** = corpo proteso dietro - **Cpa** = corpo proteso avanti**c/** = con - **min.** = minimo - **pall.** = palleggio - **rip.** = ripetizioni - **C** = Cerchio diam. adatto all'età partecipante. La distanza è calcolata tra i bordi (il numero accanto a C indica il n. de Cerchi da utilizzare nella prova) **P** = palla ritmica o similare - **F** = funicella ritmica roope skipping o similare - **Br** = Bronzo Regionale - **Bn** = Bronzo Nazionale - **Ar** = Argento Regionale - **An** = Argento Nazionale - **Or** = Oro Regionale - **On** = Oro Nazionale

## GpTEST - Prove Fisico-Motorie 2019

4° LIVELLO							
		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		<b>Corsa piana su m10 lineari (t) = prove con rilevamento tempo</b>					
<b>1</b>	<b>Velocità</b>	Partenza in piedi a/r	Partenza in piedi (t)	Partenza da seduti a/r	Partenza da seduti (t)	Test navetta 3x10m	Partenza in piedi a/r (t)
	<b>Forza</b>	<b>Da supini e da proni</b>		<b>Da corpo proteso dietro</b>		<b>Da corpo proteso avanti</b>	
		Portarsi velocemente in poizione ritta (2 rip. per verso)	Portarsi velocemente in pennello (2 rip. per verso)	Mantenere la posizione 6"	Elev. avanti un arto superiore in linea c/busto. (2 rip. x arto)	Mantenere la posizione 6"	Elev. avanti un arto inferiore in linea c/bacino. (2 rip. x arto)
<b>2</b>	<b>Flessibilità</b>	<b>Ritti a gambe tese divaricate, flessione del busto avanti</b>		<b>Ritti a gambe tese unite, flessione del busto avanti</b>		<b>Seduti a gam. tese divar. flex busto av.</b>	
		Toccare alternatamente le due ginocchia (2 rip. x arto)	Fermarsi su ogni ginocchio 4"	Toccare minimo le ginocchia con le mani 4"	Fermarsi minnimo con le mani sulle ginocchia 4"	Toccare alternatamente le due ginocchia (2 rip. x arto)	Fermarsi alternatamente su ciascun ginocchio 4"
<b>3</b>	<b>Capacità Coordinative</b>	<b>C &gt; Saltare consecutivamente nei Cerchi - P &gt; Palleggi con la Palla</b>					
		C > aPiedi Pari in 5 Cerchi successivi	P > 5 per mano al suolo da fermo	C > a Piedi Pari 9C successivi e consecutivi	P > 10 per mano al suolo da fermo	C > a Piedi Pari e 1 piede in 9 Cerchi contigui sing.-doppio	P > 10 per mano al suolo in avanzamento



3° LIVELLO							
		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		<b>Corsa piana su m15 lineari a/r (t) = prove con rilevamento del tempo</b>					
<b>1</b>	<b>Velocità</b>	Partenza da seduti	Partenza in piedi (t)	Partenza proni, spalle direzione della linea di partenza	Partenza proni, spalle in direzione della linea di partenza (t)	Partenza supini, piedi in direzione della linea di partenza	Partenza supini, piedi in direzione della linea di partenza (t)
	<b>Forza</b>	<b>Piegamenti degli arti sup. con ginocchia al suolo + Addominali</b>		<b>Da seduti a gambe tese e unite</b>		<b>Squat - Balzo partenza e arrivo a piedi pari</b>	
		Pieg. > min. 2 rip. Supini gambe flex > 2 chiusure del busto	Pieg. > min. 4 rip. Supini gambe flex > 4 chiusure del busto	Mani al suolo, sollevare il bacino (4 rip.)	Mani al suolo. Sollevare il bacino (4 rip.+4" in tenuta)	Sqat > min. 4 rip. Balzo > min. 1m (2 rip.)	Sqat > min. 6 rip. Balzo > min. 1,20 m (2 rip.)
<b>2</b>	<b>Flessibilità</b>	<b>Seduti a gambe tese divaricate, flessione del busto avanti</b>		<b>Seduti a gambe tese unite, flessione del busto avanti</b>		<b>Seduti a gambe tese unite, flex de busto avanti</b>	
		Al centro, mani min. sulla linea delle ginocchia (2 rip.)	Al centro, mani min. sulla linea delle ginocchia 4"	Toccare le ginocchia (2 rip.)	Toccare le ginocchia 4"	Toccare min. metà gamba (2 rip.)	Toccare min. metà gamba 4"
<b>3</b>	<b>Capacità Coordinative</b>	<b>C &gt; Saltare consecutivamente nei Cerchi - P &gt; Palleggi c/la Palla</b>			<b>F &gt; Saltelli consecutivi con Funicella (da fermo o in avanz.) - P &gt; Palleggi o rotolamento c/la Palla</b>		
		C > a Piedi Pari in 9 Cerchi a zig-zag distanziati cm50	P > 9 palleggi con rimbalzo della palla in 9 Cerchi + 1 palleggio con 1 giro a/l e ripresa a volo	F > saltelli a piedi pari (anche con doppio appoggio) min. 8	F > Saltelli a piedi alternati (anche doppio appoggio) min. 8	P > Rotolamento lungo un tappeto min. m2x1 e contemporaneamente capovolta avanti + ripresa	P > Rotolamento lungo un tappeto min. m4x1 e contemporaneamente capovolta avanti + ripresa (2 esec. consecutive)



**2° LIVELLO**

		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	Velocità	Corsa a slalom su 15m con 1 cono ogni...			Corsa piana su 10m (t = prova a tempo)		
	Forza	4 prove su 15m in a/r - con cambio prova ogni 7,5m. Ritorno aggirando un cono			4 prove su 15m in a/r - con cambio prova ogni 7,5m. Ritorno aggirando un cono		
2	Flessibilità	Seduti a gambe tese unite, flessione del busto avanti			Staccata sagittale		
		Toccare min. metà gamba (2 rip.)			Toccare min. metà gamba 4"		
3	Capacità Coordinative	4 prove in avanzamento e in successione su 15m a/r - c/cambio prova ogni 7,5m. Ritorno aggirando un cono					
		1) Circonduzioni opposte 5 x verso 2) passo-slancio gamba tesa avanti 3) ogni 3 passi pennello con 1 giro a/l 4) capovolte avanti		1) Circonduzioni opposte 10 x verso 2) passo-slancio gamba avanti 1 tesa e 1 flex 3) ogni 3 passi pennello con 1 giro a/l in direz. opp. 4) capovolte avanti		1) F= saltelli consecutivi piedi alternati 2) C= 4 prilli 3) Capovolte indietro 4) Capovolte avanti+Coniglio	



**1° LIVELLO**

		Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	Velocità	Corsa piana su 10m (*t = prova a tempo)			Corsa piana su 12m (t = prova a tempo)			
	Forza	2 prove in avanzamento su 15m a/r - c/cambio prova ogni 15m. Ritorno aggirando un cono			2 prove in avanzamento su 15m a/r - c/cambio prova ogni 15m. Ritorno aggirando un cono			
2	Flessibilità	Seduti a gambe tese unite e divaricate, flessione del busto avanti			Staccata sagittale dominante		Staccata frontale	
		Petto a contatto con arti gli inferiori (1 rip. per arto)			A contatto col suolo 4"		Distanza dal suolo max cm10 4"	
3	Capacità Coordinative	2 prove in avanzamento su 15m a/r - con cambio prova ogni 15m. Ritorno aggirando un cono						
		1) P= lancio in alto e 1 giro a/l con ripresa. 2) C= rotolamento con entrata ed uscita dal Cerchio min. 4 rip.		1) P= lancio in alto e 1 giro a/l con ripresa. Ripetere c/rotaz. opposta 2) C= rotolam. con entrata ed uscita dal Cerchio 6 rip.		1) P= lancio in alto e 1 1/2 giro a/l con ripresa 4 rip. 2) Passo, slancio in verticale+Capov. Avanti		1) P= lancio in alto e 1 1/2 giro a/l con ripresa 6 rip. 2) Passo, slancio in verticale con camminata min. 2m



## GpTEST - Prove Tecniche 2019

### 4 - SUOLO

4° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	ROTOCOLAMENTI/ ROVESCIAMENTI	Da da prono>supino o sup.>prono	Da da prono>supino o sup.>prono	Da prono a prono o da supino a sup.	Da prono a prono o da supino a sup.	Capov. die. arrivo in gin. o gam. divar.	Capov. die. arrivo in gin. o gam. divar.
		5 Rullate sul dorso in posiz. raccolta	Ritti,rotol. ind+ritorno ritti c/aiuto	Ritti,rotol. ind+ritorno ritti c/aiuto	Capov. avanti arrivo seduti	Capov. avanti arrivo seduti	Capov. av. arrivo in piedi c/aiuto
2	MOVIMENTI e SALTI	4 Oscillazioni o Circond. bracc. libere	4 Oscillaz. br. piano front.	4 Oscillaz. br. piano front.	4 Slanci braccia o gambe liberi	4 Slanci braccia o gambe liberi	4 Slanci gambe tese alternati
		4 Onde del corpo libere	4 Onde del corpo libere	4 Circond opp. c/cambio	4 Circond opp. c/cambio	Rotaz. da CpA a CpD	Rotaz. Da CpD ad CpA
3	ELEMENTI STATICI 3"	2 affondi a alternati 3" x aff.	2 affondi a alternati 3" x aff.	Tenuta gamba libera a 45°	Tenuta gamba libera a 45°	tenuta gamba tesa avanti 45°	Tenuta gamba tesa avanti 45°
		Seduta a gambe uninte e tese	Seduta a gambe piegate	Seduta a gambe piegate	Seduta a gambe divaricate	Seduta a gambe divaricate	Squadra equilibrata a gambe flesse
4	GIRI	1/2 giro su 2 piedi (chaineè o g. a passi)	1/2 giro su 2 piedi (chaineè o g. a passi)	1 giro su 2 piedi (chaineè o g. a passi)	1 giro su 2 piedi (chaineè o g. a passi)	1/2 giro pivot gamba libera	1/2 giro pivot gamba libera
		1/2 giro sul bacino (piedi in app.) c/aiuto	1 giro sul bacino (piedi in app.) c/aiuto	1 giro sul bacino (piedi in app.) c/aiuto	1/2 giro sul bacino libero	1/2 giro sul bacino libero	1 giro sul bacino libero
5	RIBALTAMENTI/ ACRO	Verticale e spinta	Verticale e spinta	Ruota spinta	Ruota spinta	Ruota con 1 mano	Ruota con 1 mano
		Piccolo tuffo	2 Ruote consecutive	2 Ruote consecutive	Tuffo	Tuffo	Tuffo+coniglio in verticale ritta



3° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	ROTOCOLAMENTI/ ROVESCIAMENTI	Capovolta avanti e/o indietro con arrivo in piedi	2 Capovolte avanti e/o indietro consecutive	Ruota	Cap. avanti + coniglio (anche a gambe divaricate)	Capovolta avanti + coniglio in verticale	Capovolta indietro a braccia tese, arrivo libero
		Slancio alla verticale 1 gamba tesa	Slancio 1 gamba tesa e scambio delle gambe	Slancio 1 gamba tesa con 2 scambi gambe	Verticale di slancio di passaggio	Capovolta indietro arrivo gambe tese unite	Verticale e 1/2 di giro
2	MOVIMENTI e SALTI	4 Galoppi laterali	4 balzi a Lepre a gambe piegate	Sforbiciata+Pennello	4 balzi a Lepre a gambe tese	Pennello con 1/2 giro	2 balzi a Lepre a gambe tese+Pennello
		4 Pennelli	Framezzo da Corpo proteso dietro a Corpo proteso Avanti	1 Premulinello	Pennello+Raccolto (groupè) o divaricate	2 Premulinelli	2+2 Premulinelli laterali per lato
3	ELEMENTI STATICI 3"	Tenuta gamba tesa min. 90°	Tenuta gamba tesa avanti e laterale 90°	Squadra equilibrata a gambe tese (unite o divaricate)	Penchèe gamba a min. 90°	Candela gambe unite tese +Rotolamento e Ritti	Tenuta gamba tesa laterale min. 90° c/aiuto
		Candela gambe libere c/aiuto	Squadra equilibrata a gambe tese	Seduta a gambe divaricate e flex busto su ciascuna gamba	Candela gambe unite e tese	Seduta a gambe divaricate e flex busto avanti al centro	Seduta a gambe unite e tese e flessione del busto
4	GIRI	1 giro pivot gamba libera	min. 1 e 1/4 di giro pivot gamba libera	min. 1 e 1/2 giro pivot gamba libera	1/2 giro pivot in passè	1 giro pivot in passè	1 e 1/2 giro pivot in passè
		2 giri opposti sul bacino liberi	1/2 giro su 2 piedi c/onda corpo	1 giro su 2 piedi c/onda corpo	2 giri su 2 piedi c/onda corpo	1/2 giro pivot gamba tesa min. 90°	1 giro pivot gamba tesa min. 90°
5	RIBALTAMENTI/ ACRO	Kippe	2 Kippe	Ribaltata a 2 arrivo gambe piegate	Ribaltata a 2	Ribaltata a 1	Ribaltata a 1+Ribaltata a 2
		Rondata	Rondata+salto groupè o divaricato	Salto in verticale ritta	Salto carpio divaricato+tuffo	Rondata+Pennello 1/2 giro a/l	Pennello 1/2 giro a/l + tuffo



2° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	ROTOLAMENTI/ ROVESCIAIMENTI	Capovolta avanti+Verticale fletto-estendo	Capovolta dietro a braccia tese arrivo gambe tese	Capov. avanti+Verticale divarico-unisco	Capovolta avanti+Verticale a gambe unite tese	Capovolta indietro a braccia tese arrivo in Corpo proteso dietro	Capovolta indietro a braccia tese+courbette
		Verticale e ponte	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro	Verticale e 1 giro	Rovesciata avanti arrivo gamba sotto 45°	Rovesciata indietro arrivo in arabesque
2	MOVIMENTI e SALTI	Salto cosacco o sissonnè	Pennello con 1 giro	Pennello con 1 e 1/2 giro	Salto carpio divaricato	Salto carpio unito	Enjambée < 180°
		Premlulinello alla Verticale di passaggio	Movimento di breakdance dorso al suolo	Haley con arrivo 1 gamba tesa 1 flessa	Haley con arrivo corpo proteso av.	Pennello+Cosacco+Pennello	Pennello+Pennello con 1g.+Pennello
3	ELEMENTI STATICI 3"	Orizzontale prona (planche front.)	Ponte	Ponte c/gamba elevata flessa	Ponte c/gamba elevata tesa	Staccata sagittale	Staccata frontale
		Gamba in appoggio piegata e l'altra tesa avanti	Orizzontale supina (planche supina)	Squadra a gambe flesse	Staccata frontale a gambe piegate	Squadra a gambe tese unite	Squadra a gambe tese divaricate, mani al centro
4	GIRI	1 giro a/l in staccata	> di 1 giro a/l in staccata	Tour plongè c/mani in appoggio	Tour plongè senza appoggio mani	2 Tour plongè senza appoggio mani	1/2 giro in Penchée
		1/2 giro gam. appogg. pieg. l'altra tesa	1 e 1/2 giro pivot gamba tesa min. 90°	1 giro gamba appogg. pieg. l'altra tesa	1 giro pivot gam. tesa>90° c/aiuto	1 e 1/2 g. pivot gam. tesa>90° c/aiuto	2 giri pivot in passè
5	RIBALTAMENTI/ ACRO	Flic-Flac (anche smezzato)	Verticale+courbette+flic-flac	Flic-flac da fermo	2 Flic-Flac	2 Flic-Flac+Salto con 1/2 giro+Tuffo	1 Flic-Flac+1/2 avvitemento e Tuffo
		Verticale+Capov. Av.+Kippe	Rondata+1/2 giro+Rondata	Ribaltata a 2+Tuffo	Ribaltata a 1+Ribaltata a 2+Tuffo	Salto Shuschunova	Rondata+groupè o divaricato+2 flic

→

1° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	ROTOLAMENTI/ ROVESCIAIMENTI	Capovolta indietro e 1/2 giro	Capovolta indietro e 1/2 giro+Courbette	Capovolta dietro e 1 giro	Verticale e 1 e 1/2 giro	Capov. die. alla vert+disc. in squadra	Capov. Indietro alla verticale+squadra+capovolta indietro
		Da ritti, Verticale d'Impostazione a gambe divaricate	Da ritti, Verticale d'Impostazione da ritti a gambe unite	Dal suolo a gambe piegate, Verticale d'Impostazione	Da seduti gambe divaricate, Verticale d'Impostazione	Da seduti gambe unite, Verticale d'Impostazione	Da seduti a gambe divaricate, Verticale d'Impostazione +1/2 giro
2	MOVIMENTI e SALTI	Salto Farfalla	Salto Enjambée	Salto Enjambée con cambio	Salto Pennello con 2 giri	Salto Enjambée a boucle	Salto Enjambée con cambio a boucle
		1 Mulinello	1 e 1/2 Mulinello	Ruota senza mani	Rovesciata/Ribaltata avanti senza mani	2 Ruote o Rovesciate avanti senza mani consecutive	Twist
3	ELEMENTI STATICI 2"	Verticale tenuta dopo 1/2 giro	Verticale tenuta dopo 1 giro	Orizz. frontale a br. tese e g. div.	Orizz. frontale a br. tese e g. unite	Rondine	Massima squadra
		Gamba appoggio piegata l'altra tesa fuori	Verticale d'Impostazione da ritti a gambe divaricate	Da corpo proteso dietro, salire di slancio in Verticale	Verticale a braccia divaricate (croce)	Verticale d'Impostazione da seduti gambe divaricate	Vert. d'Impostazione da seduti gambe unite
4	GIRI	1 e 1/2 giro pivot gamba flessa	1 giro in Penchée	1/2 giro pivot in ecartè	1 giro pivot in ecartè	1 e 1/2 giro pivot in ecartè	2 giri pivot in ecartè
		1 giro pivot gamba tesa 90°	1 e 1/2 giro pivot gamba tesa 90°	2 giri pivot gamba flessa	2 giri pivot gamba tesa 90°	1 giro pivot a boucle	> 1 giro pivot a boucle
5	RIBALTAMENTI/ ACRO	Flic-flac avanti	Ribaltata a 2+Flic-flac avanti	Salto giro avanti raccolto	Ribaltata a 2+Salto giro avanti	Ribaltata a 1+Ribalt. a 2+flic avanti	Ribaltata a 1+Ribalt. a 2+salto g. av.
		Pennello 1/2 giro a/l + tuffo	Rondata+salto giro dietro	Rondata+flic-flac+salto giro dietro	Salto giro dietro da fermo	Rondata+flic tempo	Rondata+flic tempo+salto giro dietro

→

## GpTEST - Prove Tecniche 2019

### 4 - TRAVE

4° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	SALTI	1 salto libero	Salto con cambio di gambe	Salto con cambio di gambe	Salto pennello (trave trasv. o longit.)	Salto pennello (trave trasv. o longit.)	Salto con due cambi di gambe consecutivi
		2 salti liberi anche uguali non consec.	2 salti liberi anche uguali non consec.	Chassè	Chassè	2 Pennelli (trave trasv. o longitud.)	2 Pennelli (trave trasv. o longitud.)
2	MOVIMENTI/ACRO	Movimento libero delle braccia/ia	Movimento libero delle braccia/ia	Circonduzione libera	Circonduzione libera	Serie di 4 movimenti di braccia	Serie di 4 movimenti di braccia
		Movimento libero gamba/e	Oscillazione libera	Oscillazione libera	Sforbiciata libera gambe da seduti	Sforbiciata libera gambe da seduti	Da quadrupedia slancio gamba dietro
3	ELEMENTI STATICI 2"	In piedi in doppio appoggio libero	In posizione seduta	In posizione seduta	Decubito supino a gambe piegate	Decubito supino a gambe piegate	Decubito supino a gambe tese
		In quadrupedia libera	In quadrupedia libera	Su 1 arto inferiore	Su 1 arto inferiore	Quadrupedia libera con 1 arto inf. elev.	Quadrupedia libera con 1 arto inf. elev.
4	GIRI	1/4 di giro su due piedi	1/4 di giro su due piedi	1/2 di giro su due piedi	1/2 di giro su due piedi	1/2+1/2 giro su due piedi	1/2+1/2 giro su due piedi
		1/4 di giro in posiz. seduta o ginocc.	1/2 di giro in posiz. seduta o ginocc.	1/2 di giro in posiz. seduta o ginocc.	1/4 di giro in passè	1/4 di giro in passè	1/2 di giro in passè
5	ENTRATE/ USCITE	Entrata libera senza fase di volo	Entrata c/arrivo seduto o ginocchio	Entrata c/arrivo seduto o ginocchio	Entrata con fase di volo	Entrata con fase di volo	Entrata c/piedi alternati e fase di volo
		Uscita libera senza fase di volo	Uscita libera senza fase di volo	Uscita libera con fase di volo	Uscita libera con fase di volo	Uscita laterale con fase di volo	Uscita laterale con fase di volo



3° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	SALTI	Assembèe+Pennello	Assembèe+2 Pennelli	Assembèe+Groupè	Salto del Gatto	Salto del Gatto con 1/2 giro a/l	Trave longit.>Pennello con 1/4 a/l
		Groupè con trave longitudinale	Groupè con trave trasversale	Sissonnè	Sforbiciata	Sissonnè in arabesque	Trave trasv.>Pennello 1/4+1/4 a/l
2	MOVIMENTI/ACRO	Trave trasversale > onda	1 Piegam. sulle gambe e rit. ritti	Seduta e passaggio con sforbiciata delle gambe in seduta sul lato opposto	Trave trasv.> slancio fuori g. dx e sin.	Trave trasv.> slancio fuori min. 90°	Trave trasv.> slancio fuori > 90°
		Trave longitudinale > onda	Da quadrup. 2 slanci altern. dietro	Trave long.>slancio libero gambe	Trave long.>slancio av. gam.dx e sin.	Trave long.>slancio avanti min. 90°	Trave long.>slancio avanti > 90°
3	ELEMENTI STATICI 2"	Quadrupedia a gambe e br. tese	Quadrupedia gambe pieg. e br. tese e 1 arto inf. elevato	Quadrup. gambe pieg. e br. tese e tenuta dei 2 arti inf.elev. alternat.	Squadra equilibrata a gambe flesse	Squadra equilibrata a gambe tese divaricate	Squadra equilibrata a gambe tese unite
		Ritti c/arto inferiore flesso	Ritti c/arto inferiore teso	Ritti c/arto infer. teso avanti a 45°	Ritti c/arto infer.teso in fuori a 45°	Ritti c/arto infer. teso avanti > 45°	Ritti c/arto infer. teso in fuori > 45°
4	GIRI	1/2 g. in passè+1/2 giro su due piedi	1/2 g.+1/2 in passè	1/2 giro su 2 piedi+1 giro in passè	1 e 1/4 giro in passè	1 e 1/2 giro in passè	1/2 giro gamba tesa a 90°
		3/4 di giro in passè	1 giro in passè	1/2 giro sul ginocchio	1/2 giro sul ginocchio c/arrivo in arabesque	1 giro in passè+1/2 giro su 2 piedi	Slancio teso av.+die. con 1/2 giro
5	ENTRATE/ USCITE	Entrata in framezzo c/app. piedi	Entrata in framezzo gambe flesse	Entrata in pennello	Entrata c/fase di volo e app. 1 piede	Entrata con pennello e arrivo in arabesque	Entrata in framezzo gambe tese
		Uscita all'estremità c/fase di volo	Uscita in pennello	Uscita con salto a X	Uscita in groupè	Uscita con 1/2 giro a/l	Uscita in cosacco



2° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	SALTI	Trave longit.>Pennello 1/4+1/4 a/l	Trave longit.>Pennello 1/2+1/4 a/l	Fouettè	Enjambèe sul posto apert. < 180°	Pennello 1 giro a/l	Pennello 1+1/4 giro a/l
		Trave trasv.>Pennello 1/2 giro a/l	Trave trasv.>Pennello 1/2+1/4 a/l	Groupè con 1/2 giro a/l	Cosacco spinta 2 piedi	Cosacco spinta 1 piede	Cosacco con 1/2 giro a/l
2	MOVIMENTI/ACRO	Trave trasv. > slancio fuori > 90°	Coniglio (con bacino in verticale)	Capovolta indietro con arrivo in ginocchio	Coniglio con estensione arti inf. In verticale	Capovolta indietro	Capovolta indietro+Arabesque
		Trave long. > slancio avanti > 90°	Capovolta avanti con arrivo in seduta	Capovolta avanti con arrivo ritti anche c/aiuto	Capovolta avanti con arrivo ritti	Capovolta avanti+Pennello	Slancio in verticale
3	ELEMENTI STATICI 2"	Squadra equilibrata a gambe tese divaricate	Candela a gambe flesse	Candela 1 gamba tesa e 1 flessa	Candela a gambe tese	Squadra a gambe flesse	Ponte
		Ritti c/arto infer. teso > 90° c/aiuto	Ritti c/arto infer. teso > 90°	Orizzontale prona (planche) gambe libera flessa	Orizzontale prona (planche) gambe libera tesa	Posizione a "I"	Orizzontale laterale gambe libera tesa
4	GIRI	1/2 giro gamba flessa dietro	1 giro gamba tesa a 90°	1 giro gamba flessa dietro	1 e 1/2 giro gamba tesa a 90°	1 e 1/2 giro gamba flessa dietro	1/2 giro c/arrivo in arabesque, 1 gamba in ginocchio e 1 mano in app.
		1/2 giro gamba tesa a 45°	1 giro gamba tesa a 45°	1 e 1/2 giro gamba tesa a 45°	1/2 giro gamba flessa a boucle	2 giri in passè	1 giro gamba flessa a boucle
5	ENTRATE/ USCITE	Entrata in groupè	Entrata in squadra gambe div. e tese c/trave longitudinale	Entrata in squadra gambe div. e tese c/trave trasversale	Entrata in coniglio	Entrata in coniglio con estensione in verticale	Entrata in verticale con divaricata gambe tese+riunisco
		Uscita in divaricata frontale	Uscita con divaricata sagittale	Uscita in carpio divaricato	Uscita con 1 giro a/l	Uscita in ruota	Uscita in rondata

→

1° LIVELLO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	SALTI	Enjambèe sul posto	Enjambèe	trave trasv. > Pennello 1 giro a/l	Enjambèe con cambio	Pennello con 1 e 1/2 giro a/l	Pennello con 1+1 giro a/l
		Carpio Divaricato	Carpio unito	Enjambèe sul posto con 1/2 giro	Carpio Divaricato o Unito con 1/2 giro	Montone (piedi al capo)	Cosacco con 1 giro a/l
2	MOVIMENTI/ACRO	Capovolta indietro+Arabesque	Ruota	Tic-Tac	Rovesciata avanti	Rovesciata avanti con arrivo gamba libera a 90°	Rovesciata avanti+Sissonnè
		Slancio in verticale	Da ponte>slancio gam. e Rovesc ind.	Rovesciata indietro	Verticale+Capovolta avanti	Flic-Flac (anche smezzato) con arrivo in seduta a gambe divaricate	Flic-Flac (anche smezzato)
3	ELEMENTI STATICI 2"	Ponte con 1 gamba elevata tesa	Squadra a gambe tese divaricate	Squadra a gambe tese unite	Staccata frontale	Staccata sagittale	Massima squadra
		Orizzontale laterale gambe libera tesa	Gamba tesa fuori > 90° con aiuto	Gamba tesa avanti > 90° con aiuto	Verticale a gambe divaricate sagitt. o front.	Verticale con trave trasversale	Verticale con trave longitudinale
4	GIRI	1/2 giro prono a gambe flesse con aiuto di 1 mano nella rotazione	1/2 giro su gamba piegata e l'altra tesa libera	1 giro prono a gambe flesse con aiuto di 1 mano nella rotazione	1 giro c/arrivo in arabesque c/1 gamba in ginocchio e 1 mano in app.	1 giro su gamba piegata e l'altra tesa libera	1 e 1/2 giro su gamba piegata e l'altra tesa libera
		1 e 1/2 giro gamba flessa a boucle	1/2 giro gamba > 90° anche tenuta	1/2 giro Illusion (tour plongè)	1 giro gamba > 90° anche tenuta	1 giro Illusion (tour plongè)	1 e 1/2 giro gamba > 90° anche tenuta
5	ENTRATE/ USCITE	Entrata in verticale con divaricata gambe tese+riunisco	Entrata in capovolta avanti	Entrata in capovolta avanti+Pennello	Entrata in capovolta avanti+Groupè	Entrata in Ruota	Entrata in Verticale d'impostazione
		Uscita in carpio unito	Uscita in groupè con 1 giro a/l	Uscita con 1+e1/2 giro a/l	Uscita con 2 giri a/l	Uscita in salto giro avanti	Uscita in salto giro indietro (da fermo)

→

## GpTEST - Prove Tecniche 2019

### 5 - MINITRAMPOLINO-PEDANA ELASTICA con Rincorsa

#### 4° LIVELLO

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Mani fisse su Cubone e piedi su Minitrampolino orizzontale o in leggera discesa, effettuare le seguenti spinte consecutive degli arti inferiori a piedi pari e a braccia tese. 2 salti preparatori.					
1	MINITRAMPOLINO	min. 5 a gambe unite a min 45°	min. 10 a gambe unite a min. 45°	min. 5 a gambe divaricate frontalmente	min. 10 a gambe divaricate frontalmente	min. 5 a gambe unite all'orizzontale	min. 10 a gambe unite all'orizzontale
		Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. 2 Salti. Arrivo su materasso <a href="#">m 4x2x0,20</a>					
2	PEDANA CON RINCORSA	Penello	Raccolto (groupè)	Divaricato frontale,c/apertura < 180°	Pennello con 1/2 giro a/l	Raccolto (groupè) con 1/2 giro a/l	Cosacco



#### 3° LIVELLO

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Mani fisse su Cubone e piedi su Minitrampolino orizzontale o in leggera discesa, effettuare le seguenti spinte consecutive degli arti inferiori a piedi pari e a braccia tese. 2 salti preparatori.					
1	MINITRAMPOLINO	Ogni 3 spinte, 1 oltre l'orizzontale (3 esecuzioni)	Ogni 3 spinte, 1 oltre l'orizzontale (5 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 oltre l'orizzontale (5 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 oltre l'orizzontale (10 esecuzioni)	Ogni 3 spinte, 1 in verticale divarico+riunisco (3 esecuzioni)	Ogni 3 spinte, 1 in verticale divarico+riunisco (5 esecuzioni)
		Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. 2 Salti. Arrivo su materasso <a href="#">m 4x2x0,20</a>					
2	PEDANA CON RINCORSA	Capovolta saltata	Pennello con 1 giro a/l	Divaricato sagittale c/apertura < 180°	Divaricato sagittale c/apertura => 180°	Pennello con 1 e 1/2 giro a/l	Tuffo



#### 2° LIVELLO

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Mani fisse su Cubone e piedi su Minitrampolino orizzontale o in leggera discesa, effettuare le seguenti spinte consecutive degli arti inferiori a piedi pari e a braccia tese. 2 salti preparatori.					
1	MINITRAMPOLINO	Ogni 3 spinte, 1 in verticale a gambe unite (3 esecuzioni)	Ogni 3 spinte, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 in verticale a gambe unite (3 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale a gambe unite (10 esecuzioni)
		Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. Fascia Giovani e Golden possono staccare il piede del presalto sulla pedana. 2 Salti. Arrivo su materasso <a href="#">m 4x2x0,40</a>					
2	PEDANA CON RINCORSA	Verticale con arrivo supino	Verticale e spinta con arrivo supino	Ruota	Rondata	Flic-Flac avanti	Salto giro avanti raccolto



#### 1° LIVELLO

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
		Stacco delle Mani dal Cubone ad ogni spinta e piedi su Minitrampolino orizz. o in leggera discesa, effettuare le seguenti spinte consecutive degli arti inferiori a piedi pari e a braccia tese. 2 salti preparatori.					
1	MINITRAMPOLINO	Ogni spinta, 1 in verticale divarico+riunisco (5 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale divarico+riunisco (10 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni 2 spinte, 1 in verticale a gambe unite (10 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale a gambe unite (5 esecuzioni)	Ogni spinta, 1 in verticale a gambe unite (10 esecuzioni)
		Rincorsa, presalto e battuta a piedi pari. 2 Salti. Arrivo su materasso <a href="#">m 4x2x0,40</a>					
2	MINITRAMPOLINO	Salto giro avanti carpio	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti raccolto con 1/2 avvitemento	Salto giro avanti teso con 1/2 avvitemento	Salto giro avanti raccolto o teso con 1 avvitemento	Salto giro avanti raccolto o teso con 1 e 1/2 avvitemento



## GpTEST - Prove Tecniche 2019

### 6 - PICCOLI ATTREZZI

4° LIVELLO - PALLA							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Rotolamento al suolo 3 passi e ripresa	Rotolamento al suolo 3 passi e ripresa	Rotolamento di una parte corpo su palla rotolante al suolo	Rotolamento di una parte corpo su palla rotolante al suolo	Rimbalzo della palla sul petto	Rimbalzo della palla sul petto
		2 palleggi andatura avanti	Rotolamento nuca-dorso su affondo	Rotolamento nuca-dorso su affondo	Palleggio e ripresa con il dorso delle mani	Palleggio e ripresa con il dorso delle mani	Palleggi con tre diverse parti del corpo
2	SALTI	Palleggio su salto pennello	Palleggio su salto verticale passè	Palleggio su salto verticale passè	Lancio su salto verticale in passè	Lancio su salto verticale in passè	Trasmissione dietro la schiena su salto del gatto
		Palleggio su salto del gatto	Palleggio su salto del gatto	Lancio su salto gatto	Lancio su salto gatto	Ripresa lancio su salto del gatto	Ripresa lancio su salto del gatto
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Rotolamento petto-braccia piedi uniti relevè	Spirale sul trasverso a 2 mani su equilibrio arto sollevato	Spirale sul trasverso a 2 mani su equilibrio arto sollevato	Circonduzione sagittale su equi passè pianta	Circonduzione sagittale su equi passè pianta	Rotolamento mano-petto equil passè relevè
		Trasmissione equilibrio arto sollevato	Trasmissione equilibrio arto sollevato	Trasmissione trasversale su equilibrio Passè pianta	Trasmissione trasversale su equilibrio Passè pianta	Rotolamento petto-braccia su equilibrio passè relevè	Rotolamento petto-braccia su equilibrio passè relevè
4	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione trasversale su giro a passi o chaineè (2 mani)	Circonduzione trasversale su giro a passi o chaineè (2 mani)	Circonduzione a due mani su pivot passè 180°	Circonduzione a due mani su pivot passè 180°	Trasmissione su 2 chaineè	Trasmissione su 2 chaineè
		palleggio, giro su se stessi e ripresa continuando palleggio	Trasmissione su giro a passi o chaineè	Trasmissione giro a passi o chaineè	Trasmissione su pivot passè 180°	Trasmissione su pivot passè 180°	Circonduzione e trasmissione su 2 chaineè consecutivi
5	GRUPPI MISTI	Lancio e ripresa libera anche a 2 mani	Palleggio e ripresa a dorso con 1/2 giro	Palleggio e ripresa a dorso con 1/2 giro	Lancio chassè e ripresa (anche 2 mani)	Lancio chassè e ripresa (anche 2 mani)	Lancio chassè e ripresa ad una mano
		Lancio 2 passi e ripresa (anche 2 mani)	Lancio 2 passi e ripresa (anche 2 mani)	Lancio ripresa ad una mano	Lancio ripresa ad una mano	Lancio e ripresa a dorso con 1/2 giro anche 2 mani	Lancio e ripresa a dorso con 1/2 giro anche 2 mani

→

4° LIVELLO - CERCHIO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Attreversamento laterale del cerchio tenuto di fianco	Spirale sul trasverso	Spirale sul trasverso	Rotolamento ritornato e ripresa	Rotolamento ritornato e ripresa	Giri attorno alla caviglia, ripresa in flessione busto avanti
		Prillo a terra e ripresa	Prillo a terra e ripresa	Rotolamento suolo 3 passi e ripresa	Rotolamento al suolo 3 passi e ripresa	Rotolamento ritornato e ripresa a terra da seduti	Rotolamento ritornato e ripresa a terra da seduti
2	SALTI	Lancio ribaltato su salto verticale passè	Lancio ribaltato su salto verticale passè	Attraversamento su salto del gatto	Attraversamento su salto del gatto	Attraversamento su salto groupè	Attraversamento su groupè
		Attraversamento saltello	Lancio salto gatto	Lancio salto gatto	Trasmissione frontale su salto verticale passè	Trasmissione frontale su salto verticale passè	Attraversamento con 2 salti del gatto successivi
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Prillo piedi uniti relevè	Giri frontali su equilibrio arto sollevato dietro	Giri frontali su equilibrio arto sollevato dietro	Rotolamento ritornato e ripresa in equilibrio passè	Rotolamento ritornato e ripresa in equilibrio passè	Rotolamento lunghezza delle braccia equilibrio piedi uniti relevè
		Trasmissione su equilibrio arto sollevati avanti	Trasmissione su equilibrio arto sollevati avanti	Giri su equilibrio passè pianta	Giri su equilibrio passè pianta	Giri al collo su equilibrio passè relevè	Giri al collo su equilibrio passè relevè
4	ROTAZIONI o PIVOT	Trasmissione dietro giro a passi o chaineè	Trasmissione dietro si giro a passi o chaineè	Giri alla vita pivot passè 180°	Giri alla vita pivot passè 180°	Trasmissione su 2 chaineè	Trasmissione su 2 chaineè
		Rotazioni alla vita giro a passi o chaineè	Giri trasversali su giro a passi o chaineè	Giri trasversali su giro a passi o chaineè	Circonduzione sagittale a due mani su giro a passi o chaineè	Circonduzione sagittale a due mani su giro a passi o chaineè	Circonduzione e trasmissione su 2 chaineè
5	GRUPPI MISTI	Lancio e ripresa sul posto	Lancio piatto/ribaltato 2 passi e ripresa	Lancio piatto/ribaltato 2 passi e ripresa	Lancio ribaltato avanti da saltello ripresa libera	Lancio ribaltato avanti da saltello ripresa libera	Lancio piatto e ripresa in attraversamento parziale
		Lancio sagittale 2 passi e ripresa libera	Lancio sagittale 2 passi e ripresa libera	Lancio sagittale 2 passi e ripresa ad 1 mano	Lancio sagittale 2 passi e ripresa ad 1 mano	Lancio chassè e ripresa	Lancio chassè e ripresa

→

3° LIVELLO - PALLA							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Circonduzione sagittale ad una mano	Spirale sul trasverso ad una mano	Rotolamento petto-spalla-dorso su onda busto	Rotolamento petto-braccia iperestensione in ginocchio	Rotolamento petto-spalla-dorso onda scendendo in ginocchio	Rotolamento dal dorso delle mani al dorso della schiena
		Circonduzione e mulinello a 2 mani andando in ginocchio	Rotolamento accompagnato braccio teso in fuori	Rotazione della palla sul petto in ginocchio	Rotolamento petto-braccia su iperestensione del busto	Rotolamento lunghezza delle braccia	Rotolamento dal dorso della schiena al dorso delle mani
2	SALTI	Palleggio salto groupè	Lancio su groupè	Palleggio su biche	Lancio flessione spinta su biche	Palleggio su salto cabriole	Trasmissione sotto la gamba del salto cosacco
		Palleggio sforbiciata tesa	Lancio su sforbiciata tesa	Palleggio su cosacco	Lancio flessione spinta su cosacco	Lancio su salto cabriole	Palleggio su sforbiciata tesa indietro
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	3 palleggi su staccata	Trasmissione su equilibrio cosacco	Rotolamento petto braccia su equilibrio cosacco	Palleggio su salto cabriole	Trasmissione su couchè	2 palleggi su couchè
		Rotolamento petto braccia su staccata	Palleggio su equilibrio cosacco	Spirale sul trasverso ad una mano su staccata	2 palleggi su equilibrio in ginocchio 90° gradi	Circonduzione sagittale su equilibrio 90° di pianta	Trasmissione dietro la schiena su equilibrio 90° di pianta
4	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione due mani su pivot passè	Equilibrio instabile su pivot passè	Equilibrio instabile su pivot arto sollevato 45°	Equilibrio instabile su pivot cosacco	Circonduzione 2 mani su tour plongè	Circonduzione 1 mano su tour plongè
		Trasmissione su pivot passè	Circonduzione sagittale ad una mano su pivot passè	Trasmissione su pivot arto sollevato 45°	Trasmissione su pivot cosacco	Circonduzione trasversale anche a due mani su pivot cosacco	Lancio su tour plongè
5	GRUPPI MISTI	Lancio chassè e ripresa a 2 mani	Lancio chassè e ripresa con una mano	Lancio chaineè e ripresa a 2 mani	Lancio chaineè e ripresa ad una mano	Lancio capovolta e ripresa a 2 mani	Lancio capovolta e ripresa ad una mano
		Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)

→

3° LIVELLO - CERCHIO							
GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Superare il cerchio (gira, rotola, etc.) con ampio movimento gamba	Saltare il cerchio per avanti 1/2 giro e saltare indietro	Rotolamento ritornato e ripresa da seduti	Rotolamento ritornato giro su se stessi e ripresa immediata	Rotolamento lunghezza delle braccia	Rotolamento ritornato capovolta avanti e ripresa del cerchio da terra
		Rotolamento petto-spalla-dorso su onda busto	3 saltelli consecutivi avanti nel cerchio	3 saltelli consecutivi indietro nel cerchio	Trasmissione su iperestensione in ginocchio	Prillo sulla mano	Circonduzione e mulinello su chassè laterale
2	SALTI	Attraversamento su groupè	Lancio su salto groupè	Attraversamento su cosacco	Giri su cosacco	Circonduzione su salto biche	Giri su biche
		Giri su groupè	Giri su sforbiciata tesa	Lancio su salto cosacco	Circonduzione su salto cabriole	Lancio su salto cabriole	Lancio su biche
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Circonduzione su flessione in ginocchio	Rotolamento ritornato e ripresa in staccata sagittale	Giri trasversali su equilibrio in ginocchio 90°	Trasmissione su equilibrio cosacco	Trasmissione su couche	Giri su equilibrio gamba tesa 90° relevè
		Trasmissione su staccata	Giri trasversali su staccata	Rotazione attorno alla mano equilibrio in ginocchio 90°	Trasmissione su equilibrio gamba tesa 90° di pianta	Giri su equilibrio cosacco	Ripresa da lancio su equi 90° in relevè
4	ROTAZIONI o PIVOT	Trasmissione su pivot passè	Giri trasversali su pivot passè	Circonduzione trasversale su pivot arto sollevato a 45°	Giri al collo su pivot cosacco	Giri trasversali sup pivot cosacco	Circonduzione sagittale su toru plonge
		Circonduzione sagittale su pivot passè	Giri alla vita su pivot passè	Giri alla vita su pivot arto sollevato a 45°	Attraversamento parziale su pivot arto sollevato a 45°	Trasmissione su pivot cosacco	Lancio in uscita su tour plongè
5	GRUPPI MISTI	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (4-6 sec)
		Lancio chassè e ripresa con giri sag	Lancio chaineè e ripresa	Lancio chaineè e ripresa con i giri sagittali	Lancio capovolta e ripresa	Lancio piatto/ribaltato capovolta e ripresa	Lancio capovolta e ripresa con i giri sagittali

→

## GpTEST - Prove Tecniche 2019

### 6 - PICCOLI ATTREZZI - PALLA

#### 2° LIVELLO - PALLA

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Rotolamento petto braccia posizione prona	Rotolamento dal dorso delle mani al dorso della schiena andatura avanti	Lancio e ripresa a terra senza mani	Rotolamento dorsale lunghezza delle braccia	Lancio e ripresa diretta della palla tra le caviglie	Lancio e ripresa rotolamento frontale lungo le braccia
		Rotolamento dal dorso della schiena al dorso delle mani andatura avanti	Palleggio e ripresa con rotolamento frontale lunghezza delle braccia	Rotolamento piedi-mani posizione supina	Rotolamento mani-ginocchia posizione prona	Rotolamento lunghezza delle braccia con 1/2 giro	Rotolamento mani-piedi e rilancio posizione prona
2	SALTI	Trasmissione sotto la gamba salto cosacco	Palleggio su biche a boucle	Palleggio su sforbiciata tesa (piede oltre la testa)	Lancio su sforbiciata tesa (piede oltre la testa)	Palleggio su enjambee	Lancio su enjambee
		Palleggio su gior in volo 360°	Lancio su salto a boucle	Palleggio su salto fouette	Lancio su salto fouette	Lancio su biche a bouche	Ripresa su biche a bouhe
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Circonduzione sagittale su equilibrio 90° relevè	Palleggio su grand ecart laterale con aiuto di pianta	Ripres lanc su grand ecart lat con aiuto di pianta	Ribalzo al petto equ arab/attitude pianta	Palleggio equ arabesque/attitude pianta	Rotolamento nuca-dorso su planche pianta
		Trasmissione su equilibrio a 90° relevè	Circonduzione frontale su grand ecart laterale con aiuto di pianta	Rotazione della palla attorno alla mano su equilibrio a 90° in relevè	Ripresa da lancio su equilibrio 90° in relevè	2 palluggi su equilibrio cosacco gamba oltre all'orizzontale	2 palleggi su planche di pianta
4	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione trasversale a due mani pivot gamba 90°	Rotolamento petto-braccia su pivot gamba 90°	Equilibrio instabile su Pivot gamba a 90°	Equilibrio instabile pivot passè 360° busto flesso avanti	Palleggi su giro fouettè in passè	Trasmissione avanti e dietro su pivot passè 540°
		Trasmissione su pivot gamba 90°	Spirale ad una mano su pivot passè 360°	Trasmissione dietro Pivot gamba a 90°	Equilibrio instabile su giro arabesque/attitude	Equil instab su giro fouettè in passè	Equilibrio instabile su pivot passè 540°
5	GRUPPI MISTI	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio indietro, ½ giro capovolta e ripresa ad una mano	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio due capovolte e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio rovesciata e ripresa
		Lancio indietro, ½ giro capovolta e ripresa	Lancio ruota e ripresa	Lancio ruota e ripresa ad una mano	Lancio chaineè, giro sul bacino e ripresa	Lancio capovolta e ripresa a terra senza mani	Lancio chaineè e ripresa diretta tra le caviglie



#### 2° LIVELLO - FUNE

GRUPPI STRUTTURALI		Br	Bn	Ar	An	Or	On
1	MOVIMENTI	Rope skipping: 8 slalom (piedi pari dx e sx)	Rope skipping: 8 bell (piedi pari avanti e indietro)	Rope skipping: 2 box (piedi pari avanti, dx, dietro, sx)	Rope skipping: 8 side straddle( divaricata e chiusura frontalmente)	Rope skipping: 8 front straddel (divaricata sagittale con cambio di gamba ad ogni salto)	Rope skipping: 4 front straddel e 4 X step
		4 saltelli con e senza incrocio	4 saltelli in avanti ½ giro e 4 saltelli indietro	4 controvele dx e sx su chassè	Echappè sagittale e ripresa con due saltelli senza interruzione	Attraversamento su 3 chassè	2 saltelli consecutivi con doppio giro della fune
2	SALTI	Giri sagittali su salto cosacco	Trasmissione su salto verticale 360°	Lancio su biche a boucle	Attraversamento su salto sforbiciata tesa (gamba oltre la testa)	Attraversamento fune doppia su biche a boucle	Trasmissione sotto la gamba salto enjambee
		Attraversamento in avanti su cosacco	Attraversamento indietro su salto cosacco	Attraversamento su biche a bouche	Attraversamento indietro su biche	Giri su salto enjambee	Attraversamento su salto enjambee
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Giri trasversali su equilibrio cosacco	Controvela dx e sx su equilibrio 90° releve	Giri frontali su grand ecart con aiuto pianta	Echapee sagittale su equilibrio 90° relevè	Moulinets su equilibrio arababesquq/attitude di pianta	Avvolgimento su planche di pianta
		Giri sagittali su equilibrio cosacco	Giri sagittali su equilibrio 90° relevè	Giri sagittali su grand ecart con aiuto di pianta	Circonduzione trasversale su equilibrio arabesque/attitude di pianta	Echapee equilibrio arabesque/attitude pianta	Giri sagittali su planche di pianta
4	ROTAZIONI o PIVOT	Avvolgimento si pivot a 90°	Trasmissione su pivot cosacco	Giri trasversali su pivot cosacco	Giri su pivot passè 540°	Avvolgimento su pivot passè 540°	Giri trasversali su pivot passè 540°
		Giri trasversali Pivot a 90°	Circonduzione trasv Pivot a 90°	Circonduzione su pivot cosacco	Trasmissione su pivot passè 540°	Giri su giro fouettè in passè	Trasmissione dietro su giro fouettè in passè
5	GRUPPI MISTI	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio indietro, ½ giro capovolta e ripresa ad una mano	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio due capovolte e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (6-8 sec)	Lancio rovesciata e ripresa
		Lancio capovolta e ripresa	Lancio capovolta e ripresa ai capi	Lancio ruota e ripresa libera	Lancio ruota e ripresa ai capi della fune	Lancio frontale capolta e ripresa	Lancio frontare chaineè e ripresa sulla gamba in equilibrio



1° LIVELLO - CERCHIO							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	MOVIMENTI	Lancio sagittale e ripresa con i giri	Lancio sagittale e ripresa senza mani	Lancio sagittale ripresa con i giri e rilancio	Circonduzione e mulinello su 2 chassè laterali	Lancio sagittale ripresa con i giri e rilancio	Lancio ribaltato e ripresa a terra senza mani
		Rotolamento lunghezza delle braccia	Rotazioni alla caviglia in avanzamento e superamento del piede opposto	Saltelli indietro lancio ribaltato e ripresa con saltelli	Lancio con il piede	Rotolamento ritornato lancio diretto con la gamba e ripresa ad una mano	Lancio piatto e ripresa in attraversamento su pre-acrobatica
2	SALTI	Giri su enjambee	Ripresa da lancio su enjambee	Trasmissione su jetè o biche en tournant	Lancio e ripresa su biche en tournant	Lancio su jetè en tournant	Giri su enjambee con cambio di gambe
		Lancio su entrelace	Lancio su enjambee	Trasmissione su carpio	Giri trasversali su biche en tournant	Trasmissione sotto su jetè en tournant	Lancio su enjambee con cambio di gambe
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Attraversamento parziale Grand ecart con aiuto relevè	Giri sagittali Grand ecart con aiuto relevè	Prillo Planchè relevè	Rotol braccio-dorso Planchè relevè	Spirale equilibrio arabesque relevè	Giri trasversali tour lent in ecart laterale 360°
		Attraversamento parziale du equilibrio a boucle con aiuto relevè	Giri sagittali su equilibrio a boucle con aiuto relevè	Trasmissione dietro la gamba equilibrio perchè di pianta	Giri equilibrio attitudine	Trasmissione dietro la gamba equilibrio panchè relevè	Attraversamento parziale su tour lent in ecart laterale 360°
4	ROTAZIONI o PIVOT	Attraversamento parziale giro arabesque	Giri trasversali giro arabesque	2 trasmissioni dietro Pivot passè 540°	Giri alla vita su pivot passè 720°	1 giro trasversale ed una trasmissione dietro Pivot passè 720°	Circonduzione trasversale su pivot attitude 540°
		Trasmissione giro attitudine	Giri trasversali giro attitudine	Attraversamento parziale su pivot a boucle con aiuto	Trasmissione dietro la gamba pivot planche	Trasmissione su pivot in panchè 180°	Giri trasversali su pivot arabesque 540°
5	GRUPPI MISTI	Lancio due chaineè e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (8 sec)	Lancio chaineè e capovolta e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (8 sec)	Lancio due rotaz ripresa senza mani o fuori campo visivo	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneggio (8 sec)
		Lancio capovola e ripresa	Lancio 2 capovolte e ripresa	Lancio chaineè e rotazione sul bacino e ripresa da terra	Lancio con il piede capolta e ripresa	Lancio due chaineè capovolta e ripresa	Rotolamento ritornato lancio diretto con il piede da rovescia e ripresa



1° LIVELLO - FUNE							
GRUPPI STRUTTURALI	Br	Bn	Ar	An	Or	On	
1	MOVIMENTI	Rope skipping: 8 X step (divaricata e incrocio frontale con cambio di gamba avanti)	Rope skipping: 4 side straddle e 4 front straddel	Rope skipping: 4 X step e 4 front straddel	Rope skipping: 4 slalom, 4 bell 4 twister (piedi pari eseguendo twist dx e sx)	Rope skipping: 2 Knee lift cross over: 4 rimbalzi del solo piede sx. Durante il primo salto sollevare il ginocchio dx, nel 2° salto incrociare il piede dx sul sx, nel 3° salto sollevare il ginocchio dx, nel 4° salto poggiare il piede dx a terra.	Rope skipping: 8 toe teep (Saltare alterando un salto con entrambi i piedi e un salto toccando con la punta di un piede terra, alternando dx e sx)
		Da saltelli indietro lancio della fune e ripresa dai capi	Circonduzione e mulinello su 2 chassè laterali	Moulinets frontali su chassè laterale	Moulinets frontali lancio della fune e ripresa libera	Lancio e ripre della fune dai capi con attraversamento	Abbandono della fune da saltelli indietro ripresa e 2 saltelli avanti
2	SALTI	Ripresa su enjambee	Attraversamento con doppio giro della fune su biche a buche	Giri sopra il capo e sotto il salto entrelace	Avvolgimento trasversali su jete o biche en tournant	Attraversamento su biche e enjambee senza passi intermedi	Attraversamento su jete en tournant
		Lancio su enjambee	Echapee su biche a boucle	Ripresa con la gamba di dietro su enjambee	Giri trasversali su jete o biche en tournant	Attraversamento su biche en tournant	attraversamenti su 2 salti enjambee
3	ELEMENTI STATICI (fissare elemento)	Giri sagittali su grand ecart relevè	Giri sagittali su planchè relevè	Trasmissione dietro la gamba su panchè di pianta	Giri frontali su equilibrio arabesque/attitude relevè	Echappe con 2 o più rotazione su equilibrio attitude relevè	Trasmissione dietro la gamba su panchè relevè
		Avvolgimento Grand ecart relevè	Giri frontali su grand ecart relevè	Avvolgim gamba di sotto Planchè relevè	Giri frontali su planchè laterale in relevè	Moulinets equilibrio arabesque/attitude relevè	Giri trasversali Tour lent in ecart laterale 360°
4	ROTAZIONI o PIVOT	Circonduzione trasversale su pivot arabesque/attitude	Giri su pivot passè 540°	Ciconduzione su 2 giri fouettè	Giri su pivot passè 720°	Avvolgimento intorno alla gamba su pivot planchè	Giri trasversali su pivot attitude 720°
		Giri trasversali su pivot arabesque/attitude	Circond fune lunga su pivot arabesque/attitude	2 trasmissioni dietro Pivot passè 720°	1 giro trasversale ed una trasmissione dietro Pivot passè 720°	Trasmissione dietro la gamba pivot planche	Circonduzione trasversale su pivot attitude 720°
5	GRUPPI MISTI	Lancio due chaineè e ripresa libersa	Lancio due capovolte e ripresa	Lancio frontale e ripresa con la gamba su rovesciata avanti/indietro	Lancio chaineè e capovolta e ripresa libera	Lancio rovesciata indietro e ripresa	Lancio su salto enjambee capovolta e ripresa al suolo
		Passi coreografici con cambio di ritmo e maneg (8 sec)	Lancio chaineè e giro sul bacino e ripresa libera	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneg (8 sec)	Lancio rovesciata avanti e ripresa	Passi coreografici con cambio di ritmo e maneg (8 sec)	Lancio due rotaz ripresa senza mani o fuori campo visivo

