

| ALLEGATO 1 – GRIGLIA DIFFICOLTA' GARA INDIVIDUALE CORPO LIBERO E ATTREZZI |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| S<br>A<br>L<br>T<br>I                                                     | A                                                                           | B                                                                         | C                                                              | D                                                             | E                                                            | F                                                                       |                                                             |
|                                                                           | 0,10                                                                        | 0,20                                                                      | 0,30                                                           | 0,40                                                          | 0,50                                                         | 0,60                                                                    |                                                             |
|                                                                           | 1                                                                           | - 3 CHASSE'                                                               | - BICHE CON DIVARICATA SAGITTALE 160°                          | - BICHE                                                       | - BICHE CON CAMBIO                                           | - BICHE BOUCLE                                                          | - BICHE EN TOURNANT CON DIVARICATA 160°                     |
|                                                                           | 2                                                                           | - 3 GALOPPI LATERALI                                                      | - GATTO                                                        | - CABRIOLE AV/LAT/D                                           | - ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 160°            | - ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 180°                       | - 2 ENJAMBEE CONSECUTIVE E ALTERNATI                        |
|                                                                           | 3                                                                           | - SALTO VERTICALE CON GAMBA SOLLEVATA IN PASSE'                           | - SALTO VERTICALE CON 1 GAMBA SOLLEVATA TESA A 90°             | - SALTO BOUCLE                                                | - COSACCO                                                    | - FOUETTE'                                                              | - ENTRELACES                                                |
| 4                                                                         | - SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI                                             | - SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 180°                        | - SFORBICIATA TESA ALL'ORIZZONTALE                             | - SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 360°            | - ENJAMBEE CON GAMBE FLESSE                                  | - SALTO DIVARICATO CARPIATO                                             |                                                             |
| E<br>Q<br>U<br>I<br>L<br>I<br>B<br>R<br>I                                 | A                                                                           | B                                                                         | C                                                              | D                                                             | E                                                            | F                                                                       |                                                             |
|                                                                           | 0,10                                                                        | 0,20                                                                      | 0,30                                                           | 0,40                                                          | 0,50                                                         | 0,60                                                                    |                                                             |
|                                                                           | 1                                                                           | - GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SULLA PIANTA                          | - GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SUL RELEVÉ'                | - ONDA AVANTI/INDIETRO                                        | - COUCHE'                                                    | - GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SULLA PIANTA                                | - GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SUL RELEVÉ'                     |
|                                                                           | 2                                                                           | - PASSE' SULLA PIANTA                                                     | - STACCATTA AL SUOLO. BUSTO FLESSO AVANTI E ROTAZIONE LAT 360° | - 2 FOUETTES: TENUTA LAT 90°+ PASSE'                          | - 3 FOUETTES: TENUTA LAT 90° + TENUTA AVANTI 90° + PASSE'    | - ARABESQUE/ ATTITUDE SULLA PIANTA                                      | - ARABESQUE/ ATTITUDE SUL RELEVÉ'                           |
|                                                                           | 3                                                                           | - ATTITUDE AVANTI                                                         | - PASSE' SUL RELEVÉ'                                           | - COSACCO A 90° SUL RELEVÉ'                                   | - COSACCO OLTRE I 90° SUL RELEVÉ'                            | - IN APPOGGIO SUGLI AVAMBR. CON O SENZA MOVIMENTO DELLE GAMBE           | - GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SULLA PIANTA                 |
|                                                                           | 4                                                                           | - DISCESA IN GINOCCHIO AL SUOLO SULLE PUNTE                               | - DA IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO INDIETRO                 | - RIALZATA IN ONDA DA SEDUTI ANCHE CON L'APPOGGIO DI UNA MANO | - PLANCHE SULLA PIANTA                                       | - RIALZATA IN ONDA SENZA AIUTO CON PARTENZA DA IN GINOCCHIO             | - GRAND ECART DORSALE IND O A BOUCLE CON AIUTO SULLA PIANTA |
| 5                                                                         | - DA SEDUTE A GAMBE DIVARICATE. FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI (pancia a terra) | - STACCATTA FRONTALE/SAGITTALE                                            | - DA IN PIEDI, FLESSIONE DEL BUSTO INDIETRO                    | - PESCE CON BRACCIA AL SUOLO                                  | - PESCE CON SPALLE E BRACCIA SOLLEVATE                       | - PLANCHE SUL RELEVÉ'                                                   |                                                             |
| R<br>O<br>T<br>A<br>Z<br>I<br>O<br>N<br>I                                 | A                                                                           | B                                                                         | C                                                              | D                                                             | E                                                            | F                                                                       |                                                             |
|                                                                           | 0,10                                                                        | 0,20                                                                      | 0,30                                                           | 0,40                                                          | 0,50                                                         | 0,60                                                                    |                                                             |
|                                                                           | 1                                                                           | - GIRO A PASSI                                                            | - PIVOT 180° GAMBA LIBERA 45° AV/LAT/D                         | - ROTOLINO SUL PETTO AVANTI/INDIETRO                          | - PIVOT ATTITUDE AVANTI 180°                                 | - PIVOT ATTITUDE AVANTI 360°                                            | - PIVOT IN PRESA DIETRO 360°                                |
|                                                                           | 2                                                                           | - 1/2 GIRO SUL BACINO (180° SUI GLUTEI)                                   | - PIVOT 180° PASSE'                                            | - 1 CHAINEE + 1 SEDUTINA                                      | - PIVOT 360° PASSE'                                          | - 2 GIRI FOUETTE'                                                       | - PIVOT 720° PASSE'                                         |
|                                                                           | 3                                                                           | - 1 SEDUTINA                                                              | - 1 GIRO SUL BACINO (360° SUI GLUTEI)                          | - PIVOT 180° COSACCO                                          | - PIVOT 180° ATTITUDE                                        | - PIVOT 360° COSACCO                                                    | - PIVOT 360° ATTITUDE                                       |
|                                                                           | 4                                                                           | - CAPOVOLTA LATERALE A GAMBE DIVARICATE                                   | - RUOTA                                                        | - RUOTA SULLE AVAMBRACCIA                                     | - PIVOT 180° GAMBA LIBERA AV/LAT 90°                         | - PIVOT 360° IN PLANCHE                                                 | - PIVOT 360° LIBERA AV/LAT 90°                              |
| 5                                                                         | - CAPOVOLTA AVANTI/IND                                                      | - 2 CAPOVOLTE AVANTI/INDIETRO CONSECUTIVE                                 | - SOUT PLONGE'                                                 | - IMPENNATA                                                   | - PIVOT 360° IN PRESA AVANTI                                 | - ROVESCIAIA AVANTI/INDIETRO                                            |                                                             |
| L<br>A<br>N<br>C<br>I                                                     | A                                                                           | B                                                                         | C                                                              | D                                                             | E                                                            | F                                                                       |                                                             |
|                                                                           | 0,10                                                                        | 0,20                                                                      | 0,30                                                           | 0,40                                                          | 0,50                                                         | 0,60                                                                    |                                                             |
|                                                                           | 1                                                                           | - PICCOLO LANCIO                                                          | - 2 PICCOLI LANCI CONSECUTIVI                                  | - LANCIO 1 CHAINEE                                            | - LANCIO 1 CAPOVOLTA                                         | - LANCIO 2 CHAINEE                                                      | - LANCIO 1 CHAINEE + 1 CAPOVOLTA                            |
|                                                                           | 2                                                                           |                                                                           |                                                                |                                                               | - LANCIO 1 SEDUTINA                                          | - LANCIO 1 RUOTA                                                        | - LANCIO 1 ROVESCIAIA                                       |
| 3                                                                         | - ECHAPPE'                                                                  | - LANCIO DA FERMI. SPOSTAMENTO LIBERO (ALMENO 1 CHASSE') E RIPRESA LIBERA | - LANCIO SU SALTTELLO E RIPRESA AL SUOLO                       | - LANCIO SU SALTTELLO E RIPRESA AL SUOLO SENZA MANI           | - LANCIO SU SALTTELLO, SEDUTINA/CAPOVOLTA E RIPRESA AL SUOLO | - LANCIO SU SALTTELLO, SEDUTINA/CAPOVOLTA E RIPRESA AL SUOLO SENZA MANI |                                                             |
| S                                                                         | 1                                                                           |                                                                           | 0,30 PASSI DI DANZA                                            |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
| 1^ CAT BAMB: 5 EL DA 0,10 + 1S 6"                                         |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
| 1^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,10 – 0,20 + 1S 6"                     |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
| 1^ CAT JUN-SENIOR E MASTER: 5 EL DA 0,20 – 0,30 + 1S 6"                   |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
| 2^ CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,10 – 0,20 + 1S                                  |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
| 2^ CAT RAG E ALL: 6 EL DA 0,20 – 0,30 + 1S 8"                             |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
| 2^ CAT JUN-SENIOR E MASTER: 6 EL DA 0,30 – 0,40 + 1S                      |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
| 3^ CAT BAMBINE: 7 EL DA 0,20 – 0,30 + 1S                                  |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
| 3^ CAT RAG E ALLIEVE: 7 EL DA 0,30 – 0,40 + 1S                            |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |
| 3^ CAT JUNIOR-SENIOR E MASTER: 7 EL DA 0,40 - 0,50 – 0,60 + 1S            |                                                                             |                                                                           |                                                                |                                                               |                                                              |                                                                         |                                                             |

- Inserire negli esercizi 1 serie di passi ritmici del valore di punti 0,30 (anche l'attrezzo per la 1^ categoria avrà la musica)
- Per tutti gli esercizi con gli attrezzi inserire obbligatoriamente un elemento del gruppo strutturale LANCI
- Per tutte le categorie e fasce minimo 3 gruppi corporei differenti tra salti, equilibri e rotazioni
- Negli esercizi a corpo libero gli equilibri devono essere abbinati ad un movimento ampio di una o entrambe le braccia.  
Per il pesce muovere una o entrambe le gambe
- La difficoltà corporea deve essere in collegamento con un movimento dell'attrezzo, ovvero un maneggio tecnico