

GRIGLIA UNICA GR-GpT 2015						
		A	B	C	D	E
Gruppi Corporei		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	SALTI	Sforbiciata flessa (Gatto) 	Sforbiciata tesa 	Salto cosacco 	Enjambée (frontale o sagittale) 	Enjambée con cambio della gamba - passaggio a gamba flessa
		Salto verticale con gamba sollevata in passé 	Salto verticale con rotazione del corpo di 180° gamba sollevata in passé 	Salto boucle 	Salto verticale (stacco 1 o 2 piedi) con un giro in volo (360°) 	Jeté o biche en tournant
		Balzo con rimbalzo sullo stesso piede a Dx e a Sx	Salto groupé 	Salto biche (cervo) 	Biche a boucle (cervo flessa) 	Entrelacés Carpé lat.(tronco flessa fra le gambe)
Negli esercizi al Corpo Libero, gli equilibri devono essere eseguiti con almeno un movimento di una od entrambe le braccia						
2	EQUILIBRI	Equilibrio sui due avampiedi 	In ginocchio arto libero teso a 90° o più (av/lat/d) 	Gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre senza aiuto 	Equilibrio su un'avampiede arto libero teso a 90° (avanti/laterale) 	fouetté: Gamba all'orizzontale per min.2 forme + min. 1 giro
		Equilibrio sull'avampiede, arto libero sollevato (avanti/laterale/dietro) 	Equilibrio passé sull'avampiede 	Equilibri arabesque/attitude su piede piatto 	Equilibri arabesque/attitude sull'avamp. 	Planche frontale (busto all'orizzontale)- o penché
		Equilibrio sul bacino(squadra) 	Sull'avampiede: gamba libera al di sotto dell'orizzontale, busto flessa avanti, indietro 	Grand écart avanti/laterale con aiuto su piede piatto - penché senza aiuto delle mani a terra 	Grand écart con aiuto sull'avampiede (av/lat) 	Grand écart laterale senza aiuto Grand écart dorsale o a boucle c. aiuto
		Onda tot. del corpo nella posiz.in piedi, in tutte le direz. 	Rialzata in onda da seduti con l'appoggio di una mano a terra / flessione del busto indietro da in ginocchio 	Onda totale scendendo in ginocchio al suolo 	equilibrio su una parte del corpo(couché) 	In appoggio sugli avambr.con mov. delle gambe sul p.orizz.o vert.
3	PIVOT O ROTAZIONI	Capovolta avanti/indietro(non su lancio) 	Pivot 360°, arto sollevato avanti/laterale/dietro 	Pivot passé 360° 	Pivot passé 720° 	Pivot 360°, arto libero teso a 90° av/lat
			Due chainée (non Lancio) 	360°Cosacco (gamba libera av/lat) 	Fouetté in passé (1+1 o 1+1+1) 	rotazioni in penché (min 360°)
		Staccata sagittale/frontale 	rotazione in staccata frontale (max 1) 	Pivot passé con il busto flessa 360° 	Pivot 360°, in attitude/arabesque 	360° Grand écart avanti o laterale con aiuto
			1 Tour plongé senza appoggiare le mani a terra 		Tour plongé 2 successivi (senza cambio d'appoggio con le mani o il piede) 	Grand écart frontale e fless.del tronco indietro (sgambata) su rotazione avanti
4	gruppo misto	Rischio: lancio, 1 rotazione (Capovolta o chainée) e ripresa al suolo o in piedi o lancio da fermi, chassé e ripresa a 1 mano. R ₁	Rischio: lancio, 2 rotazioni uguali (Capovolte o chainée, o rov o ruota) e ripresa al suolo o in piedi R ₂	Rischio: lancio, 2 rotazioni differenti (Capovolte e chainée) e ripresa al suolo o in piedi. n.b.solo serie D R ₃	Rischio: lancio, 2 rotazioni differenti tra capov., ruota, rovesciata e ripresa al suolo o in piedi n.b.: solo serie D R ₄	Rischio: lancio su biche, 2 rotazioni uguali o differenti(scelte tra le precedenti) e ripresa al suolo o in piedi n.b.: solo serie D R ₅
		Serie di 4 galoppi laterali con 1 cambio di fronte 	Serie di passi di danza(4secondi) 	Serie di passi di danza (6-8 secondi) n.b.: solo serie D 		
N.B. PER TUTTI RISCHI SOPRAINDICATI (max 2 per esercizio) E' PREVISTO UN BONUS DI P. 0,10, QUALORA LA RIPRESA VENGA ESEGUITA SENZA L'AUTO DELLE MANI O FUORI DAL CAMPO VISIVO O CON ENTRAMBE LE SITUAZIONI						
Coppa Italia 1^ F		4 elementi di 3 differenti gruppi				
Coppa Italia 2^ F		5 elementi di 3 differenti gruppi (4 da 0,10/0,20+1 da 0,30/0,40)				
Coppa Italia 3^/4^ F		6 elementi di 3 differenti gruppi (4 da 0,10/0,20+2 da 0,30/0,40/0,50)				
Torneo GpT 1^ liv		3 elementi di 3 differenti gruppi				
Torneo GpT 2^ liv		4 elementi di 3 differenti gruppi				
Torneo GpT 3^ liv 1^ e 2^ fascia		5 elementi di 3 differenti gruppi				
Torneo GpT 3^ liv 3^ e 4^ fascia		5 elementi di 3 differenti gruppi				
SERIE D		vedi programmaTecnico specifico 2015				