

A.I.C.S.

ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA E SPORT

GINNASTICA ARTISTICA

PROGRAMMA TECNICO PROVINCIALE

2009

e

QUADRIENNIO 2010 -2014

**Tale programma tecnico e regolamento è ufficiale a partire dal 1 settembre 2009
(salvo modifiche o/e aggiornamenti).**

ANNO SPORTIVO 2010-11

Categorie	Anni di nascita	Programma tecnico richiesto - livelli
Pulcini	2004/2005	Pulcini
Piccolissime	2003	Piccolissime
Allieve	2001/2002	A/B/C/D
Ragazze	1999/2000	A/B/C/D/E
Giovani	1997/1998	B/C/D/E
Adulte	1996/1995/1994/1993	B/C/D/E
Master	Dal 1992 in poi	B/C/D/E

1	Acrobatica indietro	capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi libero	Eseguire una capovolta rotolata dietro con partenza ed arrivo libero.
2	Acrobatica avanti	capovolta in avanti con arrivo in piedi libero	Partenza ritti gambe unite: eseguire una capovolta rotolata avanti con arrivo in piedi libero.
3	tenuta	candela (mani ai fianchi)	Eseguire candela (tenuta 2")
4	equilibrio	passè (2 secondi di tenuta)	Ritti. Elevare la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere. Non in relevè.
5	giri	½ giro gambe tese su 2 piedi in relevè	Elevarsi sugli avampiedi ed seguire un cambio di fronte di 180° A.L. (1/2 giro) Braccia libere.
6	Salto spinta 1 piede	Salto del gatto <u>Oppure</u> forbice tesa	Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe flesse avanti (Salto del gatto). Braccia libere. OPPURE Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe tese avanti sopra l'orizzontale. Braccia libere.
7	Salto spinta 2 piedi	Salto in estensione(pennello)	Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione, braccia per avanti alto. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori
8	Serie ginnica	Chasse' destro+ chasse'sinistro	Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo dx avanti con spinta verso l'alto, riunita della gamba sx in fase di volo; arrivo in appoggio su gamba sx e passo dx avanti (chassè dx). Idem con l'altra gamba. Braccia fuori.
9	Aperture	Ponte <u>Oppure</u> Staccata sagittale Dx o Sx, mani a terra	Dalla stazione supina elevarsi alla posizione di Ponte a gambe unite tese o divaricate (tenere 2") OPPURE Partenza libera. Assumere la posizione di "staccata" al suolo in divaricata sagittale di 180° destra o sinistra avanti busto eretto,. mani a terra

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013 CORPO LIBERO PICCOLISSIME** . tempo da 30” a 2.00”

1	Acrobatica indietro	capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi libero	Eseguire una capovolta rotolata dietro con partenza ed arrivo in piedi libero
2	Acrobatica avanti	capovolta in avanti con arrivo in piedi libero	Partenza ritti gambe unite: eseguire una capovolta rotolata avanti con arrivo in piedi libero
3	Acrobatica laterale	ruota	Partenza ritti in affondo avanti: con 1/4 di giro (A.S.) e posa SUCCESSIVA delle mani al suolo elevarsi alla Verticale con massima divaricata frontale, rovesciare il corpo lateralmente per terminare ritti con appoggio successivo delle gambe tese e leggermente divaricate, braccia fuori,oppure arrivo in affondo,braccia fuori.
4	Acrobatica SMEZZATA	-----	-----
5	giri	½ giro gambe tese su 2 piedi in relevè	Elevarsi sugli avampiedi ed seguire un cambio di fronte di 180° A.L. (1/2 giro) Braccia libere.
6	Salti spinta 1 piede	Salto del gatto <u>Oppure</u> forbice tesa	Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe flesse avanti (Salto del gatto). Braccia libere. OPPURE Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe tese avanti sopra l'orizzontale.Braccia libere.
7	Salti spinta 2 piedi	Salto in estensione(pennello)	Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione, braccia per avanti alto. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori
8	Serie ginnica	Chasse' destro+ chasse'sinistro	Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo dx avanti con spinta verso l'alto, riunita della gamba sx in fase di volo; arrivo in appoggio su gamba sx e passo dx avnti (chassè dx). Idem con l'altra gamba.Braccia fuori.
9	Aperture	Ponte <u>Oppure</u> Staccata sagittale Dx o Sx, mani a terra	Dalla stazione supina elevarsi alla posizione di Ponte a gambe unite tese o divaricate (tenere 2”) OPPURE Partenza libera. Assumere la posizione di "staccata" al suolo in divaricata sagittale di 180° destra o sinistra avanti busto eretto, mani a terra.
10	equilibrio	passè (2 secondi di tenuta)	Ritti. Elevare la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere. Non in relevè.

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013** **CORPO LIBERO** Livello A. tempo da 30" a 2.00"

1	Acrobatica indietro	capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi + pennello teso	Eseguire una capovolta rotolata dietro con partenza ed arrivo in piedi .Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione, braccia per avanti alto. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori
2	Acrobatica avanti	capovolta in avanti con arrivo in piedi libero + pennello teso	Partenza ritti gambe unite: eseguire una capovolta rotolata avanti con arrivo in piedi libero . Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione, braccia per avanti alto. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori
3	Acrobatica laterale	ruota	Partenza ritti in affondo avanti: con 1/4 di giro (A.S.) e posa SUCCESSIVA delle mani al suolo elevarsi alla Verticale con massima divaricata frontale, rovesciare il corpo lateralmente per terminare ritti con appoggio successivo delle gambe tese e leggermente divaricate,braccia fuori. Oppure arrivo in affondo,braccia fuori.
4	verticali	Sforbiciata in verticale <u>Oppure</u> Verticale + capovolta rotolata avanti	Partenza ritti, affondo avanti: elevarsi all' appoggio ritto rovesciato (verticale) con gambe divaricate sagittalmente ed eseguire un cambio di gamba (sforbiciata) alla massima divaricata sagittale. Arrivo ritto in affondo con gamba opposta a quella di partenza. . OPPURE Partenza ritti, affondo avanti: elevarsi all' appoggio ritto rovesciato (verticale unita) e di seguito, con piegamento controllato delle braccia, scendere in capovolta avanti avanti, gambe flesse. Arrivo ritto.
5	Salto spinta 1 piede	Salto del gatto <u>Oppure</u> forbice tesa	Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe flesse avanti (Salto del gatto). Braccia libere. OPPURE Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe tese avanti sopra l'orizzontale.Braccia libere.
6	Salto spinta 2 piedi	Salto in estensione con 1/2 giro (180°) <u>oppure</u> Salto in con gambe flesse avanti (ragg.)	Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con 1/2 giro (180° A.L.) in fase di volo, braccia per avanti alto. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori. . OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con flessione simultanea della gambe avanti (angolo bustocoscia min. 90°) raggruppato. Arrivo a gambe semipiegate , braccia avanti
7	Serie ginnica	Chasse' destro+ chasse'sinistro	Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo dx avanti con spinta verso l'alto, riunita della gamba sx in fase di volo; arrivo in appoggio su gamba sx e passo dx avanti(chassè dx). Idem con l'altra gamba.Braccia fuori.
8	giri	1/2 giro in Passè	Eseguire un cambio di fronte di 180° A.L. (1/2 giro) su una gamba elevando la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere.
9	equilibrio	passè	Ritti. Elevare la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere. (2 secondi di tenuta). Non in relevè.
10	Aperture	Ponte <u>Oppure</u> Staccata sagittale Dx o Sx, mani a terra	Dalla stazione supina elevarsi alla posizione di Ponte a gambe unite tese o divaricate (tenere 2") OPPURE Partenza libera. Assumere la posizione di "staccata" al suolo in divaricata sagittale di 180° destra o sinistra avanti busto eretto, mani a terra. (tenere 2")

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013 CORPO LIBERO** Livello B tempo da 30" a 2.00"

1	Acrobatica indietro	Ritti capov. ind. con discesa a gambe unite e tese con arrivo a g. tese unite o divaricate	Da in piedi flettere il busto avanti a gambe tese posando le mani dietro i piedi per andare ad eseguire una capovolta rotolata dietro con arrivo a gambe tese unite o divaricate tese. Ritti, braccia libere.
2	Acrobatica avanti	2 Capovolte in avanti a gambe divaricate+discesa in staccata Dx o Sx, mani a terra	Partenza ritti gambe unite: eseguire una capovolta rotolata avanti con arrivo seduto a gambe divaricate e, senza arresto, eseguire di seguito la seconda capovolta rotolata avanti. Arrivo seduto a gambe divaricate tese a cui legare direttamente l'entrata in divaricata sagittale di 180° destra o sinistra avanti busto eretto, mani a terra. (tenere 2")
3	Acrobatica laterale	2 Ruote di seguito <u>oppure</u> Ruota + salto in estensione	Partenza ritti in affondo avanti: con 1/4 di giro (A.S.) e posa SUCCESSIVA delle mani al suolo elevarsi alla Verticale con massima divaricata frontale, rovesciare il corpo lateralmente per terminare ritti in appoggio su una gamba e successivo affondo laterale per eseguire una seconda ruota con arrivo in affondo, fronte opposta alla posizione di partenza, braccia in alto. OPPURE Partenza libera: eseguire una Ruota laterale con arrivo ritto ed appoggio successivo e ravvicinato delle gambe tese, con energico slancio delle braccia per avanti alto. (fronte alla posizione di partenza) e di seguito salto in estensione con gambe unite tese (pennello) con arrivo pari unito.
4	Acrobatica smezzata	Ponte con 1 g. elevata <u>Oppure</u> Rovesciata indietro	Dalla stazione supina elevarsi alla posizione di Ponte a gambe unite tese. Quindi elevare una gamba elevata tesa avanti-alto: Riunita delle gambe a terra libera e ritorno alla stazione supina. OPPURE Partenza ritti, una gamba protesa avanti: elevando avanti-alto la gamba libera rovesciare il corpo dietro; con posa delle mani al suolo passaggio del corpo in appoggio ritto rovesciato (Verticale divaricata). Arrivo ritti in arabesque o affondo.
5	verticali	Verticale + capovolta rotolata avanti	Partenza ritti, affondo avanti: elevarsi all' appoggio ritto rovesciato (verticale unita) e di seguito, con braccia tese o con piegamento controllato delle braccia, scendere in capovolta avanti avanti, gambe flesse. Arrivo ritto.
6	Salti spinta 1 piede	Balzo allungato arrivo in Arabesque <u>oppure</u> Fouetté arrivo in Arabesque	Con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro tesa .Arrivo con gamba di slancio semipiegata mantenendo la gamba dietro elevata per terminare con le braccia tese in arabesque . OPPURE Passo sx avanti e spinta con slancio della gamba libera dx all'orizzontale per eseguire 1/2 giro (180° A.L.) verso mantenendo la gamba dx elevata dietro per terminare in arabesque su piede sx. Braccia per alto in fuori.
7	Salti spinta 2 piedi	Salto in estensione con 1giro (360°) <u>oppure</u> Salto in con gambe flesse avanti (ragg.)	Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con 1 giro (360° A.L.) in fase di volo, braccia per avanti alto. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con flessione simultanea della gambe avanti (angolo busto coscia min. 90°) raggruppato. Arrivo a gambe semipiegate , braccia avanti.
8	Serie ginnica	Salto del Gatto + Sforbiciata tesa avanti	Con passo sx avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe flesse avanti (Salto del gatto), arrivo sul gamba dx e, di seguito, passo sx avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe tese avanti sopra l'orizzontale. Braccia libere.
9	giri	1/2 giro in Passè	Eseguire un cambio di fronte di 180° A.L. (1/2 giro) su una gamba elevando la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere.
10	equilibrio	passè in relevè	Elevarsi su un avampiede portando la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere. (tenere 2")

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. 2009 – 2013 **CORPO LIBERO** Livello C tempo da 30" a 2.00"

1	Acrobatica indietro	Ritti capov. ind. con discesa e arrivo a g. tese unite + capovolta av.con arrivo seduto+ staccata	Da in piedi flettere il busto avanti a gambe tese posando le mani dietro i piedi per andare ad eseguire una capovolta rotolata dietro con arrivo a gambe tese unite. Ritti, braccia libere eseguire una capovolta rotolata avanti con arrivo seduto a gambe divaricate e, senza arresto, entrare in divaricata sagittale di 180° destra o sinistra avanti busto eretto,braccia libere. (tenere 2").
2	Acrobatica avanti	Rovesciata Avanti <u>Oppure</u> Capovolta saltata	Partenza ritti in affondo: elevarsi alla Verticale con massima divaricata sagittale, rovesciare in corpo in avanti per terminare in appoggio su una gamba, gamba libera elevata o protesa avanti, braccia in alto. OPPURE Partenza libera (da fermi o con breve rincorsa + battuta pari unita). Eseguire una capovolta avanti saltata (fase di volo prima della posa delle mani al suolo). Arrivo ritto.
3	Acrobatica laterale	Ruota saltata <u>oppure</u> Ruota spinta	Partenza ritti: spinta della gamba di affondo avanti eseguire una ruota con fase di volo PRIMA della posa delle mani al suolo (ruota saltata) OPPURE Partenza ritti in affondo avanti: eseguire una ruota con fase di volo DOPO della posa delle mani al suolo (ruota spinta). Terminare ritti con appoggio successivo delle gambe in posizione di affondo, fronte opposta alla posizione di partenza.
4	Acrobatica smezzata	Rovesciata indietro <u>Oppure</u> Tic-tac	Partenza ritti, una gamba protesa avanti: elevando avanti-alto la gamba libera rovesciare il corpo dietro; con posa delle mani al suolo passaggio del corpo in appoggio ritto rovesciato (Verticale divaricata). Arrivo ritti in arabesque o in affondo. OPPURE Partenza ritti: dalla posizione in affondo, elevarsi alla Verticale con massima divaricata sagittale rovesciare il corpo in avanti con posa di un piede al suolo, quindi ritornare indietro (Tic Tac), arrivo ritti in affondo, braccia in alto.
5	verticali	Cap. av. + salita in Vert. a gambe divaricate/unite tese	Ritti: eseguire una capovolta rotolata avanti con gambe flesse unite; arrivo a gambe piegate e di seguito elevarsi all' appoggio ritto rovesciato (verticale unita) - divaricando e riunendo le gambe tese in verticale - per proseguire con discesa in capovolta rotolata avanti a gambe flesse. Arrivo ritto. OPPURE Ritti: eseguire una capovolta rotolata avanti con gambe flesse unite; arrivo a gambe piegate e di seguito elevarsi all' appoggio ritto rovesciato (verticale unita) a gambe TESE unite per proseguire con discesa in capovolta rotolata avanti a gambe flesse. Arrivo ritto.
6	Salti spinta 1 piede	Salto del gatto con ½ giro(180°) <u>oppure</u> Fouettè arrivo in Arabesque	Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe flesse avanti (Salto del gatto) con giro di 180° A.L. in fase di volo. (stacca su gamba dx, giro verso dx o viceversa) Braccia libere. OPPURE Passo sx avanti e spinta con slancio della gamba libera dx all'orizzontale per eseguire1/2 giro (180° A.L.) mantenendo la gamba dx elevata dietro per terminare in arabesque su piede sx. Braccia per alto in fuori.
7	Salti spinta 2 piedi	Sisonne in arabesque <u>Oppure</u> Cosacco	Con spinta pari unita eseguire un Salto con divaricata sagittale, apertura min. 135° (45° avanti e 90° dietro. Arrivo su gamba avanti in arabesque, braccia fuori. OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto carpiato con una gamba flessa avanti e l'altra tesa all'orizzontale(ginocchia unite). Arrivo ritto pari unito.
8	Serie ginnica	Balzo allungato +Salto del Gatto <u>oppure</u> Balzo allungato +Sforbiciata tesa avanti	Con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro tesa .Arrivo con gamba di slancio semipiegata mantenendo la gamba dietro elevata per terminare con le braccia tese di seguito eseguire un passo avanti e con spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe flesse avanti (Salto del gatto) OPPURE di seguito, passo avanti e con spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe tese avanti sopra l'orizzontale. Braccia libere.
9	giri	1 giro 360° in Passé <u>oppure</u> 1 giro 360° g. libera tesa av. o dietro oltre 45°	Eseguire un cambio di fronte di 360° A.L. (1/2 giro) su una gamba elevando la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere. OPPURE Eseguire un giro perno di 360° A.L. su una gamba elevando la gamba libera tesa avanti o dietro oltre i 45°. Braccia libere.
10	equilibrio (tenuta 2")	Attitude avanti o dietro in Relevè <u>Oppure</u> orizzontale in demipliè <u>oppure</u> Vertic. div. Sagit. (bilancia) partenza e arrivo libero	Elevarsi su un avampiede con gamba libera semiflessa avanti o dietro in "en dehors" , braccia libere. OPPURE In appoggio su gamba semipiegata, gamba libera elevata dietro-alto (orizzontale), busto eretto, braccia fuori. OPPURE Partenza libera: lasciare la posizione di partenza ed elevarsi alla Verticale con massima divaricata sagittale delle gambe (Bilancia). (tenere 2").Discesa libera.Ritorno ritto.

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. 2009 – 2013 **CORPO LIBERO** Livello D tempo da 30” a 2.00”

1	Acrobatica indietro	Ruota o Rondata + flic flac unito <u>oppure</u> Capovolta ind. Con passaggio alla verticale	Partenza libera: eseguire una ruota o una Rondata e, con tempo di courbette, arrivo ritto per eseguire un ribaltamento del corpo indietro (Flic flac dietro) a gambe unite. Arrivo ritto. OPPURE Partenza libera: capovolta rotolata indietro con passaggio del corpo in verticale eseguita anche con braccia piegate e poi tese. Arrivo con divaricata sagittale delle gambe, ritto in affondo, braccia libere.
2	Acrobatica avanti	Ribaltata 2 <u>oppure</u> Rovesciata Avanti +Capovolta saltata	Partenza libera: eseguire una rovesciata avanti con fase di volo dopo la pasa della mani (ribaltata 2) arrivo ritto pari unito, braccia in alto, sguardo alle mani. OPPURE Partenza ritto in affondo: elevarsi alla Verticale con massima divaricata sagittale, rovesciare in corpo in avanti per terminare in appoggio su una gamba, gamba libera elevata o protesa avanti, braccia in alto. unire la gamba elevata alla gamba in appoggio ed eseguire una capovolta avanti saltata (fase di volo prima della posa delle mani al suolo). Arrivo ritto
3	Acrobatica laterale	Rondata + Salto divaricato <u>Oppure</u> raggruppato <u>Oppure</u> cosacco	Partenza libera: eseguire un affondo una Rondata con arrivo pari unito dei piedi e, di rimbalzo, con energica azione di slancio delle braccia per avanti alto, eseguire un Salto con gambe divaricate frontalmente (100°), OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con flessione simultanea della gambe avanti (angolo busto coscia min. 90°) raggruppato. OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto carpiato con una gamba flessa avanti e l'altra tesa all'orizzontale (ginocchia unite). Arrivo ritto pari unito. Arrivo ritto, pari unito.
4	Acrobatica smezzata	Ruota +Rovesciata indietro con arrivo in arabesque o affondo <u>oppure</u> Ruota + Flic ind. smezzato	Partenza libera: eseguire una ruota e di seguito senza esecuzione di alcun passo elevando avanti-alto la gamba libera e rovesciare il corpo dietro; con posa delle mani al suolo passaggio del corpo in appoggio ritto rovesciato (Verticale divaricata). Arrivo ritto in arabesque o in affondo. OPPURE eseguire una Ruota laterale con arrivo ritto ed appoggio successivo e ravvicinato delle gambe tese, e con azione coordinata di spinta delle gambe e slancio delle braccia indietro eseguire un Flic Flac smezzato, arrivo ritto in affondo.
5	verticali	Verticale con 1/2 giro 180°	Partenza ritto, affondo avanti: elevarsi all' appoggio ritto rovesciato (verticale unita) : eseguire 1/2 giro (180° A.L.) verticale. Con discesa libera, arrivo ritto
6	Salto spinta 1 piede	Enjambée con 1/4 giro (laterale) <u>oppure</u> Salto del gatto con 1 giro 360°. <u>Oppure</u> Fouettè arrivo in Arabesque	Con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, e con 1/4 di giro in volo (90° A.L.) eseguire la massima divaricata frontale (Salto enjambée laterale o posizione carpiata divaricata apertura 180°). Arrivo su una o due piedi, braccia in fuori. OPPURE Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbicata) delle gambe flesse avanti (Salto del gatto) con giro di 360° A.L. in fase di volo. (stacca su gamba dx, giro verso dx o viceversa) Braccia libere. OPPURE Passo sx avanti e spinta con slancio della gamba libera dx all'orizzontale per eseguire 1/2 giro (180° A.L.) mantenendo la gamba dx elevata dietro per terminare in arabesque su piede sx. Braccia per alto in fuori.
7	Salto spinta 2 piedi	Cosacco <u>oppure</u> Salto in con gambe flesse avanti (ragg.) con 1/2 giro (180°)	Con spinta pari unita eseguire un Salto carpiato con una gamba flessa avanti e l'altra tesa all'orizzontale(ginocchia unite). Arrivo ritto pari unito. OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con gambe flesse avanti con un giro di 180° A.L. in fase di volo, braccia per avanti alto. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori.
8	Serie ginnica	Chasse'+enjambè <u>Oppure</u> Chassè + salto del cervo	Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo avanti con spinta verso l'alto, riunita delle gambe in fase di volo; arrivo in appoggio sulla prima gamba (chassè) passo avanti della gamba libera e stacco per eseguire con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro alla massima divaricata sagittale (Salto enjambée avanti - apertura 180°), braccia fuori. Arrivo su gamba avanti. OPPURE Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo avanti con spinta verso l'alto, riunita delle gambe in fase di volo; arrivo in appoggio sulla prima gamba (chassè) passo avanti della gamba libera e stacco per eseguire con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti prima tesa e poi flessa con piede al ginocchio dell'arto dietro.
9	giri	1 giro 360° in Passé arrivo in arabesque <u>oppure</u> 1/2 giro 180° gamba impugnata avanti o fuori <u>oppure</u> 1/2 giro 180° g. libera tesa av. minimo 90°	Eseguire un cambio di fronte di 360° A.L. (1/2 giro) su una gamba elevando la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere. Al termine della rotazione stendere la gamba libera elevata dietro per terminare in posizione di arabesque Braccia fuori. OPPURE Eseguire un giro perno di 180° A.L. con slancio della gamba libera alla massima divaricata per fuori avanti impugnando la cavaglia con la mano corrispondente (piede all'altezza del capo). OPPURE Eseguire un giro perno di 360° A.L. su una gamba elevando la gamba libera tesa avanti minimo 90°. Braccia libere
10	equilibrio (tenuta 2”)	Gamba all'orizzontale in relevè <u>oppure</u> Vertic. div. Sagit. (bilancia) partenza e arrivo libero	Su un avampiede, elevare la gamba libera avanti o fuori tesa all'orizzontale (90°); braccia libere. Partenza libera: lasciare la posizione di partenza ed elevarsi alla Verticale con massima divaricata sagittale delle gambe(Bilancia). (tenere 2”).Discesa libera.Ritorno ritto. OPPURE Partenza libera: lasciare la posizione di partenza ed elevarsi alla Verticale con massima divaricata sagittale delle gambe(Bilancia). (tenere 2”).Discesa libera.Ritorno ritto.

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. 2009 – 2013 **CORPO LIBERO** Livello E tempo da 30" a 2.00"

1	Acrobatica indietro	Rondata + 2 flic flac uniti + Pennello	Partenza libera: eseguire una Rondata e, con tempo di courbette, arrivo ritto per eseguire DUE ribaltamenti del corpo indietro (Flic flac dietro) a gambe unite. Arrivo ritto e di rimbalzo, salto in estensione (pennello).
2	Acrobatica avanti	Ribaltata 1 + Ribaltata 2 <u>oppure</u> Salto giro avanti racc. <u>Oppure</u> Ribaltata 2+ capovolta saltata	Partenza libera: eseguire una rovesciata avanti con fase di volo dopo la posa della mani al suolo (ribaltata 1) arrivo ritto, braccia in alto, in appoggio su un piede e con affondo diretto eseguire una rovesciata avanti con fase di volo dopo la posa della mani (ribaltata 2) arrivo ritto pari unito, braccia in alto, sguardo alle mani OPPURE eseguire un salto giro avanti (360° A.T.) in posizione raggruppata (rincorsa libera con battuta pari unita o dopo una ribaltata 2) OPPURE con affondo diretto eseguire una rovesciata avanti con fase di volo dopo la posa della mani (ribaltata 2) arrivo ritto pari unito, braccia in alto di seguito eseguire una capovolta avanti saltata (fase di volo prima della posa delle mani al suolo). Arrivo ritto.
3	Acrobatica laterale	Ruota senza mani <u>oppure</u> Rondata + Salto giro Ind. raggr./carpiato	Partenza libera: con energica azione di slancio delle braccia per avanti, - basso -dietro e slancio della gamba dietro alto, spianta della gamba di affondo per eseguire una ruotai libera (senza posa delle mani al suolo); arrivo ritto, braccia in alto, con appoggio successivo dei piedi, OPPURE Partenza libera: eseguire un affondo una Rondata con arrivo pari unito dei piedi e, di seguito, con energica azione di slancio delle braccia per avanti alto, eseguire un Salto giro indietro in posizione raggruppata o carpiato.
4	Acrobatica smezzata	Ruota o Rov. ind. + 2 Flic ind. smezzati	Partenza libera: eseguire una Ruota laterale o Rovesciata indietro con arrivo ritto ed appoggio successivo e ravvicinato delle gambe tese, e con azione coordinata di spinta delle gambe e slancio delle braccia indietro eseguire DUE Flic Flac smezzati, arrivo ritto in affondo.
5	verticali	Verticale con 1 giro 360° in verticale <u>oppure</u> Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Partenza ritto, affondo avanti: elevarsi all' appoggio ritto rovesciato (verticale unita) : eseguire 1/2 giro (360° A.L.) verticale. Con discesa libera, arrivo ritto. OPPURE Partenza libera: capovolta rotolata indietro con passaggio del corpo in verticale eseguita anche con braccia piegate e poi tese oppure con con braccia TESE. Arrivo con divaricata sagittale delle gambe, ritto in affondo, braccia libere.
6	Salti spinta 1 piede	Salto Girato <u>Oppure</u> Enjambeè con cambio	Con passo dx avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio gamba libera (sx) tesa con giro di 180° verso dx in fase di volo e successiva azione di sforbiciata scambiare la divaricata con apertura minima di 135° (sx avanti). Arrivo su gamba sx semipiegata, dx protesa dietro. (passo dx avanti giro verso dx e viceversa). Braccia per avanti - alto in fuori. OPPURE Con spinta di un piede eseguire un Salto enjambeè avanti con cambio di gambe in volo : slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro e con energica azione di sforbiciata scambiare la divaricata sagittale alla massima divaricata (doppia enjambeè: 1° apertura sagittale min.135° - 2° apertura 180°). Braccia fuori.
7	Salti spinta 2 piedi	salto del Montone <u>oppure</u> Cosacco Con 1/2 giro <u>oppure</u> Salto del camoscio	Salto con gambe unite flesse dietro, busto flesso dietro(piedi all'altezza del capo) (MONTONE).Arrivo ritto pari unito. OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto carpiato con una gamba flessa avanti e l'altra tesa all'orizzontale (ginocchia unite). con un giro di 180° A.L. in fase di volo, braccia per avanti alto. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori. OPPURE salto divaricato con tutti e due gli arti flessi, il dorso esegue un'iperestensione dorsale. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori.
8	Serie ginnica	Enjambeè + Enjambeè Laterale	Con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro alla massima divaricata sagittale (Salto enjambeè avanti - apertura 180°), braccia fuori. Arrivo su gamba avanti, passo e spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, e con 1/4 di giro in volo (90° A.L.) eseguire la massima divaricata frontale (Salto enjambeè laterale apertura 180°). Arrivo su una o due piedi, braccia in fuori.
9	giri	540° in Passé arrivo in arabesque <u>oppure</u> un giro 360° gamba impugnata avanti o fuori <u>oppure</u> 1 giro 360° g. libera tesa av. o dietro minimo 90°	Eseguire un cambio di fronte di 540° A.L. (1/2 giro) su una gamba elevando la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere. Al termine della rotazione stendere la gamba libera elevata dietro per terminare in posizione di arabesque Braccia fuori. OPPURE Eseguire un giro perno di 360° A.L. con slancio della gamba libera alla massima divaricata per fuori avanti impugnando la caviglia con la mano corrispondente (piede all'altezza del capo). OPPURE Eseguire un giro perno di 360° A.L. su una gamba elevando la gamba libera tesa avanti o dietro minimo 90°. Braccia libere.
10	equilibrio (tenere 2")	Gamba impugnata avanti o fuori <u>oppure</u> Elevata dietro div. sag.180° mani a terra <u>oppure</u> Vertic. div. Sagit. (bilancia) partenza e arrivo libero	Elevare una gamba avanti o fuori - alto tesa, impugnando la caviglia con la mano corrispondente (piede all'altezza del capo) . OPPURE In appoggio su tutto il piede, gamba libera alla massima divaricata dietro, busto flesso avanti, mani in appoggio al suolo (posizione a " I ") OPPURE Partenza libera: lasciare la posizione di partenza ed elevarsi alla Verticale con massima divaricata sagittale delle gambe(Bilancia). (tenere 2").Discesa libera.Ritorno ritto.

Si possono inserire al massimo 3 bonus.

Bonus valore 0,20

1. aggiungere salto giro indietro raccolto o teso al posto del 2° flic punto 1
2. eseguire un salto tempo al punto 1
3. eseguire ribaltata senza mani al punto 2
4. eseguire salto dietro teso al punto 3
5. eseguire un salto giro indietro smezzato al punto 4
6. eseguire un salto shushunova al punto 7
7. eseguire 2 giri in passè al punto 9
8. eseguire 1 giro gamba impugnata avanti o fuori al punto 9

Altezza tappeti 20 cm. **Senza pedana. Con l'ausilio di un cerchio.**

		descrizione	
1	Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetoni	Metri 3 di rincorsa,presalto,battuta a piedi pari uniti,nel cerchio con slancio delle braccia avanti-alto,eseguire un salto in estensione.Arrivo ritti,braccia in alto.	Altezza tappeti 20 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. 2009 – 2013 **volteggio** categoria PICCOLISSIME.

Altezza tappeti 40 cm

		descrizione	
1	Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetoni	Rincorsa libera presalto,battuta a piedi pari uniti, con slancio delle braccia avanti-alto,eseguire un salto in estensione.Arrivo ritti,braccia in alto. ,	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. 2009 – 2013 **volteggio** livello A.
 Esecuzione di un tipo di volteggio

		descrizione	
1	Capovolta saltata	Rincorsa libera presalto, battuta a piedi pari uniti, e primo volo con posa delle mani sulla superficie di appoggio dove eseguire una capovolta rotolata in avanti. Arrivo ritti	Altezza tappeti 80 cm.. Solo Cat. Allieve altezza tappeti 60 cm
2	Verticale sui tappetoni . arrivo supino (senza fase di repulsione)	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, ribaltare il corpo in avanti con fase di volo. Arrivo in posizione supina.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat. Allieve altezza tappeti 60 cm
3	RUOTA (mani sul tappetone) arrivo in Piedi (senza fase di repulsione)	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e con 1/4 giro (90°) attorno all' A.L. , posa delle mani sul tappeto passando il corpo dalla verticale a gambe divaricate (RUOTA) e arrivo ritto sul tappeto fronte alla pedana, appoggio successivo degli arti inferiori.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat. Allieve altezza tappeti 60 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013** **volteggio** livello B .

La categoria allieve eseguirà il volteggio su tappeti con h. 60 cm
Esecuzione di un volteggio .

		descrizione	
1	VERTICALE e SPINTA su tappetoni. Arrivo supino	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, con fase di repulsione , ribaltare il corpo in avanti con fase di volo. Arrivo in posizione supina.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm.
2	RONDATA (mani sul tappetone) arrivo PRONO	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e con 1/2 giro (180°) attorno all'A.L. , posa delle mani sul tappeto passando il corpo dalla verticale e, con fase di repulsione , arrivo in posizione prona.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm.
3	CAPOVOLTA SALTATA con fase di PLANCE	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, con forte slancio delle gambe per dietro, evidente fase di primo volo a corpo teso e posa delle mani sulla superficie di appoggio dove eseguire una capovolta rotolata avanti. Arrivo ritti.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm
4	RUOTA (mani sul tappetone) arrivo in Piedi	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e con 1/4 giro (90°) attorno all' A.L. , posa delle mani sul tappeto passando il corpo dalla verticale a gambe divaricate (RUOTA) e, con fase di repulsione , arrivo ritto sul tappeto fronte alla pedana, appoggio successivo degli arti inferiori.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013** **volteggio** livello C .

Esecuzione di un tipo di volteggio

		descrizione	
1	RIBALTATA arrivo in Piedi	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, con fase di repulsione, ribaltare il corpo in avanti con fase di volo. Arrivo ritti.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm
2	RONDATA (mani sul tappetone) arrivo in Piedi	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e con 1/2 giro (180°) attorno all'A.L. , posa delle mani sul tappeto passando il corpo dalla verticale e, con fase di repulsione e tempo di courbette, arrivo in posizione ritta.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm
3	RONDATA arrivo in pedana + PENNELLO indietro con arrivo sui tappeti	Rincorsa libera, presalto, RONDATA con posa della mani al suolo (o su di un tappeto tipo Sarneige);arrivo dei piedi pari uniti in pedana e con slancio delle braccia avanti - alto, salto in estensione (pennello). Arrivo ritti sui tappeti fronte alla pedana.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013** **volteggio** livello D .

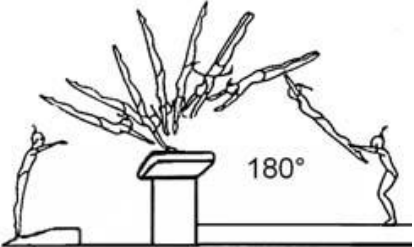
I volteggi al punto 1 rappresentano un unico volteggio.
Esecuzione di un tipo di volteggio

		descrizione	
1	RIBALTATA arrivo in Piedi	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, con fase di repulsione, ribaltare il corpo in avanti con fase di volo. Arrivo ritti.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm
1	RONDATA (mani sul tappetone) arrivo in Piedi	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e con 1/2 giro (180°) attorno all'A.L. , posa delle mani sul tappeto passando il corpo dalla verticale e, con fase di repulsione e tempo di courbette, arrivo in posizione ritta.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm
2	RONDATA in pedana + arrivo in CANDELA su tappetone	Rincorsa libera, presalto, eseguire una RONDATA con posa delle mani al suolo (o su di un tappeto tipo Sarneige) ed arrivo a piedi pari uniti sulla pedana; ribaltare il corpo dietro sino alla posizione di "candela" sulla superficie di appoggio.	Altezza tappeti 80 cm. Solo Cat.Allieve altezza tappeti 60 cm
3	RIBALTATO	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, con fase di antepulsione, ribaltare il corpo in avanti. Arrivo ritti dorso all'attrezzo.	Cavallo o tavola h 1.10 Solo Cat.Allieve/ragazze Cavallo o tavola h 1.00
4	RONDATA	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, e con 1/2 giro (180°) attorno all' A.L. , primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, con fase di repulsione e tempo di courbette, arrivo in posizione ritta fronte all'attrezzo	Cavallo o tavola h 1.10 Solo Cat.Allieve/ragazze Cavallo o tavola h 1.00

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013** **volteggio** livello E .

I volteggi al punto 1 rappresentano un unico volteggio.

Richiesta esecuzione di due volteggi diversi

		descrizione	
1	RIBALTATO	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, con fase di antepulsione, ribaltare il corpo in avanti. Arrivo ritti dorso all'attrezzo	Cavallo o tavola h 1.10 Solo Categoria ragazze h.1.00
1	RONDATA	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, e con 1/2 giro (180°) attorno all' A.L. , primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, con fase di repulsione e tempo di courbette, arrivo in posizione ritta fronte all'attrezzo	Cavallo o tavola h 1.10 Solo Categoria ragazze h.1.00
2	RONDATA in pedana + FLIC FLAC arrivo in piedi su tappetoni	Rincorsa libera, presalto, eseguire una RONDATA con posa delle mani al suolo (o su di un tappeto tipo Sarneige) ed arrivo a piedi pari uniti sulla pedana; ribaltare il corpo dietro (FLIC FLAC) sino alla posa delle mani sulla superficie di appoggio. Repulsione delle braccia e, con tempo di courbette, arrivo ritti;	Altezza tappeti 80 cm.
3	RIBALTATO con ½ giro 	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, con fase di antepulsione, eseguire una rotazione di 180° attorno all'asse longitudinale. arrivo in posizione ritta fronte all'attrezzo	Cavallo o tavola h 1.10 Solo Categoria ragazze h.1.00
4	YAMASHITA	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e posa delle mani sulla superficie di appoggio e, con fase di antepulsione, ribaltare il corpo in avanti per eseguire nel secondo volo la posizione carpiata (YAMASHITA). Arrivo ritti dorso al cavallo	Cavallo o tavola h 1.10 Solo Categoria ragazze h.1.00
5	SALTO giro AVANTI RACCOLTO arrivo in Piedi	Rincorsa libera, presalto, battuta in pedana a piedi pari uniti, primo volo e salto giro RACCOLTO avanti. Arrivo ritti.	Altezza tappeti 80 cm.

Bonus 0,20

1. SALTO giro AVANTI TESO arrivo in Piedi Altezza tappeti 80 cm.
2. Rondata con ½ giro avanti Cavallo o tavola h 1.10

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013 trave** livello PULCINI . tempo da 30" a 2.00"

			descrizione
1	Acrobatica indietro	2 passi indietro	Eseguire 2 passi indietro con gamba libera flessa(ginocchio al livello anca),gamba di appoggio tesa.
2	Acrobatica avanti	slancio gamba avanti oppure dietro oppure laterale	Eseguire uno slancio per avanti alto OPPURE per dietro alto OPPURE laterale.Non importa sull'avampiede.
3	Acrobatica laterale	Passo composto laterale in Relevè	Partenza laterale, braccia fuori: eseguire 1 passo in fuori, riunita della seconda gamba e un altro passo in fuori(tutto in relevé)
4	Equilibrio (tenuta 2")	In Relevè: su 2 piedi, gambe tese.	Stazione eretta in equilibrio sugli avampiedi, braccia libere.Tenere 2"
5	giri	1/2 giro su due piedi +1/2 giro su gambe piegate	In appoggio sugli avampiedi eseguire un cambio di fronte - 1/2 giro - (180°) con braccia in alto di seguito flettere entrambi gli arti inferiori ed eseguire 1/2 giro - (180°),braccia libere.
6	Salto spinta 1 piede	Chassé	Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo dx o sx avanti con spinta verso l'alto, riunita della gamba sx o dx in fase di volo; arrivo in appoggio su gamba sx o dx.
7	Salto spinta 2 piedi	Salto in estensione(Pennello) + Salto in avanti (sequenza libera)	Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione, braccia per avanti alto., di seguito con spinta pari unita eseguire un Salto in avanti. Arrivo a gambe semipiegate braccia avanti o fuori.(la sequenza è libera)
8	Serie ginnica	Passo composto semplice dx + Passo composto semplice sx	Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo dx avanti con, riunita della gamba sx; arrivo in appoggio su gamba sx e passo dx avanti. Idem con l'altra gamba.Braccia fuori.
9	Uscita	Salto in estensione avanti (Pennello)	Ritti in punta alla Trave: spinta pari unita per eseguire in uscita un salto in estensione (Pennello), braccia da fuori per basso - avanti - alto. Arrivo al suolo ritti, gambe semipiegate, braccia avanti, dorso alla trave

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013 trave** livello PICCOLISSIME . tempo da 30” a 2.00”

			descrizione
1	Acrobatica indietro	2 passi indietro	Eseguire 2 passi indietro con gamba libera flessa(ginocchio al livello anca),gamba di appoggio tesa.
2	Acrobatica avanti	slancio gamba avanti oppure dietro oppure laterale	Eseguire uno slancio per avanti alto OPPURE per dietro alto OPPURE laterale.Non importa sull'avampiede
3	Acrobatica laterale	Passo composto laterale in Relevè	Partenza laterale, braccia fuori: eseguire 1 passo in fuori, riunita della seconda gamba e un altro passo in fuori(tutto in relevé)
4	Equilibrio (tenuta 2")	In Relevè: su 2 piedi gambe semipiegate posizione trasversale	Ritti : in equilibrio sugli avampiedi semipiegare le gambe, braccia fuori.
5	giri	Su due piedi: 1/2 giro + passo avanti + 1/2 giro	In appoggio sugli avampiedi eseguire un cambio di fronte di 180° (1/2 giro) seguito da un passo avanti e da un secondo cambio di fronte di 180° sugli avampiedi (stessa direzione). Braccia libere.
6	Salto spinta 1 piede	Chasse'	Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo dx o sx avanti con spinta verso l'alto, riunita della gamba sx o dx in fase di volo; arrivo in appoggio su gamba sx o dx.
7	Salto spinta 2 piedi	Salto in estensione con cambio piedi	Con spinta pari unita, Dx avanti, eseguire un Salto in estensione, braccia per avanti alto, con arrivo parinuito sx avanti a gambe semipiegate , braccia avanti o fuori.
8	Serie ginnica	Passo composto semplice dx + Passo composto semplice sx	Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo dx avanti con, riunita della gamba sx; arrivo in appoggio su gamba sx e passo dx avanti. Idem con l'altra gamba.Braccia fuori.
9	Uscita	Salto in estensione avanti (Pennello)	Ritti in punta alla Trave: spinta pari unita per eseguire in uscita un salto in estensione (Pennello), braccia da fuori per basso - avanti - alto. Arrivo al suolo ritti, gambe semipiegate, braccia avanti, dorso alla trave

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. **2009 – 2013 trave** livello A. tempo da 30” a 2.00”

			descrizione
1	Acrobatica indietro	Posizione in ginocchio	Partenza ritte.Eseguire una posizione in ginocchio piegando la gamba dietro,braccia libere.marcare la posizione.
2	Acrobatica avanti	Dalla posizione seduta risalire in avanti p.p. successivi	Partenza ritte Entrare in posizione seduta con discesa libera e dalla posizione seduta sbilanciare il corpo indietro e risalire alla posizione ritta con posa successiva dei piedi.
3	Acrobatica laterale	Galoppo laterale (o chassè laterale)	Partenza laterale, braccia fuori: eseguire 1 passo in fuori con spinta verso l'alto, riunita della seconda gamba in fase di volo; arrivo in appoggio sulla seconda gamba, la prima elevata fuori esegue nuovamente un passo in fuori.
4	verticale	impugnare la trave, gamba d'appoggio tesa,elevare la gamba libera dietro tesa	Entrare in appoggio mani trave,(posizione libera per elevare la gamba libera tesa dietro alto,gamba di appoggio tesa(non importa sull'avampiede).marcare la posizione.
5	Equilibrio (tenere 2")	Passè avanti o fuori	Elevare la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere. La posizione non è richiesta sull'avampiede.
6	giri	Su due piedi: 1/2 giro + passo avanti + 1/2 giro	In appoggio sugli avampiedi eseguire un cambio di fronte di 180° (1/2 giro) seguito da un passo avanti e da un secondo cambio di fronte di 180° sugli avampiedi (stessa direzione). Braccia libere.
7	Salti spinta 1 piede	Salto del gatto	Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe flesse avanti (Salto del gatto). Braccia libere.
8	Salti spinta 2 piedi	Salto in estensione(Pennello) + Salto in estensione con cambio piedi	Con spinta pari unita, Dx avanti, eseguire un Salto in estensione, braccia per avanti alto, con arrivo pari unito sx avanti a gambe semipiegate , braccia avanti o fuori.Di seguito con spinta pari unita, sx avanti, eseguire un Salto in estensione, braccia per avanti alto, con arrivo pari unito dx avanti a gambe semipiegate , braccia avanti o fuori.
9	Serie ginnica	Chassè dx+ chassè sx	Ritte, braccia fuori: eseguire 1 passo dx avanti con spinta verso l'alto, riunita della gamba sx in fase di volo; arrivo in appoggio su gamba sx e passo dx avanti (chassè dx). Idem con l'altra gamba.Braccia fuori.
10	Uscita	Pennello indietro <u>Oppure</u> Salto con gambe flesse (raggruppato)	Ritti in punta alla Trave, dorso alla zona di arrivo: spinta pari unita per eseguire in uscita un salto in estensione indietro (Pennello indietro), braccia da fuori per basso - avanti - alto. Arrivo al suolo ritti, gambe semipiegate, braccia avanti, fronte alla trave. <u>OPPURE</u> Ritti in punta alla Trave .Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con gambe flesse avanti, braccia per avanti alto. Arrivo al suolo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori,spalle alla trave.

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. 2009 – 2013 trave livello B. tempo da 30” a 2.00”

			descrizione
1	Acrobatica indietro	Rotolamento indietro <u>Oppure</u> Posizione supina con gambe a squadra	Dalla stazione seduta, gambe unite tese (presa sopra o sotto la trave) eseguire un rotolamento dietro(fino all'appoggio spalle) e ritorno alla stazione seduta, gambe e braccia libere. OPPURE Dalla stazione seduta, gambe unite tese, raggiungere la posizione di gambe a squadra, arti inferiori tesi con angolo anche di 90°, (presa sopra o sotto la trave) e ritorno alla stazione seduta, gambe e braccia libere.
2	Acrobatica avanti	Posizione prona (pesce)	Entrare in posizione prona, mani in appoggio trave, stendere le braccia ed eseguire arco dorsale, 1 gamba flessa (piede alla testa) l'altra gamba tesa a contatto con la trave.
3	Acrobatica laterale	Galoppo laterale (chassé laterale)	Partenza laterale, braccia fuori: eseguire 1 passo in fuori con spinta verso l'alto, riunita della seconda gamba in fase di volo; arrivo in appoggio sulla seconda gamba, la prima elevata fuori esegue nuovamente un passo in fuori.
4	verticale	Mani sulla trave slancio di 1 gamba dietro-alto	Partenza ritti, passo avanti, posizionare le mani in appoggio sulla trave ed eseguire lo slancio di una gamba per dietro alto verso la verticale, Arrivo ritti.
5	Equilibrio (tenuta 2”)	Orizzontale in demipliè.	In appoggio su gamba semipiegata, gamba libera elevata dietro-alto (orizzontale), Braccia fuori.
6	giri	1/2 g. in passè + 1/2 g su 2 piedi <u>Oppure</u> 1/2 Giro gamba libera in attitudine avanti o dietro	Eseguire 1/2 giro (180° A.L) gamba libera in Passè, posare la gamba libera davanti alla portante per proseguire con 1/2 giro (180° AL) su entrambe gli avampiedi (stessa direzione). Braccia in alto. OPPURE Eseguire 1/2 giro (180° A.L.) con gamba libera semiflessa avanti o dietro (piede all'altezza del bacino). Braccia libere.
7	Salti spinta 1 piede	Sforbiciata Tesa	Passo sx avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe tese avanti sopra l'orizzontale. Braccia libere. Arrivo su gamba dx,
8	Salti spinta 2 piedi	Part. laterale: Salto in Estensione <u>Oppure</u> Salto gambe flesse avanti (raggruppato)	Partenza laterale : con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione, Braccia per fuori in alto. Arrivo a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori. OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con flessione simultanea della gambe avanti (angolo bustocoscia di 90°) raggruppato. Arrivo a gambe semipiegate , braccia avanti
9	Serie ginnica	Balzo allungato +pennello	Con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro tesa (balzo allungato), braccia fuori. Arrivo su gamba avanti, riunita della seconda davanti o dietro alla prima per eseguire un salto in estensione (pennello) braccia per avanti alto. Arrivo pari unito con gambe semipiegate, braccia avanti o fuori.
10	Uscita	Salto con gambe flesse (raggruppato) con 1/2 giro (180°)	Ritti in punta alla Trave con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con gambe flesse avanti con un giro di 180° A.L. in fase di volo, braccia per avanti alto. Arrivo fronte alla trave. a gambe semipiegate, braccia avanti o fuori.

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. 2009 – 2013 trave livello C. tempo da 30" a 2.00"

			descrizione
1	Acrobatica indietro	Da supina: Ponte 2" <u>Oppure</u> Capovolta indietro arrivo su 1 ginocchio	Dalla stazione supina elevarsi alla posizione di Ponte. (tenere 2")Ritorno alla stazione supina OPPURE Partenza libera: eseguire una capovolta rotolata indietro (360° AT), corpo in posizione raggruppata; arrivo su un ginocchio, mani sulla trave, l'altra gamba elevata dietro-alto.
2	Acrobatica avanti	Capov. avanti arrivo seduto gambe divaricate	Partenza libera: eseguire un capovolta rotolata avanti (360° AT) - corpo in posizione raggruppata con arrivo seduto, gambe divaricate, braccia in fuori (se eseguita sulla trave bassa, i piedi non devono toccare il tappeto).
3	Acrobatica laterale	Galoppo laterale (o chassé laterale)	Partenza laterale, braccia fuori: eseguire 1 passo in fuori con spinta verso l'alto, riunita della seconda gamba in fase di volo; arrivo in appoggio sulla seconda gamba, la prima elevata fuori esegue nuovamente un passo in fuori.
4	verticale	Mani sulla trave slancio di 1 gamba alla verticale <u>Oppure</u> Da sedute candela 2"	Partenza ritti, passo avanti, posizionare le mani in appoggio sulla trave ed eseguire lo slancio di una gamba per dietro alto sino a raggiungere la verticale . Arrivo ritti. OPPURE Dalla stazione seduta, gambe unite tese, flettere le gambe e raggiungere la posizione di "candela" (presa sopra o sotto la trave) tenuta 2" e ritorno alla stazione seduta, gambe e braccia libere.
5	Equilibrio (tenuta 2")	Orizzontale <u>Oppure</u> In Relevé: Passé avanti o fuori <u>Oppure</u> In relevé: gamba semiflessa av.o dietro (Attitude)	In appoggio su gamba tesa, gamba libera elevata dietro-alto (orizzontale), Braccia fuori. OPPURE Elevarsi su un avampiede portando la gamba libera flessa avanti o fuori, punta del piede a contatto con il ginocchio della gamba portante. Braccia libere. OPPURE Elevare una gamba semiflessa avanti o dietro in "en dehors" , braccia libere
6	giri	sl. av.90° + sl. ind.90° o laterale (piede altezza spalla) + 1/2 g. in relevé <u>oppure</u> Fuettè arrivo in arabesque	Slanciare una gamba dx avanti - alto, di seguito appoggio gamba slanciata ed eseguire uno slancio dietro - alto oppure eseguire uno slancio laterale e senz'arresto appoggio sugli avampiedi eseguire un cambio di fronte di 180° (1/2 giro) (180°A.L.) verso dx.(o viceversa) Posare la gamba libera davanti alla portante. OPPURE Passo avanti sx e slancio della gamba libera dx all'orizzontale per eseguire 1/2 giro 180° A.L. verso sx mantenendo la gamba dx elevata dietro per terminare in arabesque. Braccia per alto in fuori.
7	Salto spinta 1 piede	Sforbiciata a gambe tese sopra l'orizz. <u>oppure</u> Cosacco spinta di un piede	Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe tese avanti sopra l'orizzontale.Braccia libere. OPPURE Con spinta di un piede eseguire un Salto cosacco con slancio della gamba libera avanti, gamba di spinta flessa avanti. Arrivo pari unito OPPURE successivo su gamba di spinta, l'altra elevata avanti. Braccia libere.
8	Salto spinta 2 piedi	Pennello con 1/2 giro <u>oppure</u> Sissone arrivo in arabesque	Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con 1/2 giro (180° AL) in volo. Partenza ed arrivo liberi (trasversale o laterale). Braccia libere per fuori- alto- fuori oppure con slancio di un braccio per avanti-basso-dietro-alto dalla parte della rotazione (l'opposto per fuori-basso-avanti-alto). OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto con divaricata sagittale, apertura min. 135° (45° avanti e 90° dietro. Arrivo su gamba avanti in arabesque, braccia fuori.
9	Serie ginnica	Balzo allungato + raggruppato	Con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro tesa (balzo allungato), braccia fuori.. Arrivo su gamba avanti, riunita della seconda davanti o dietro alla prima per eseguire un salto in estensione con gambe flesse avanti.
10	Uscita	Rondata: mani sulla trave, arrivo dei piedi al suolo	Partenza ritti, un gamba protesa avanti, braccia in alto: affondo avanti per eseguire una Rondata con posa della mani in punta alla trave e, con spinta delle braccia e tempo di courbette, arrivo ritto al suolo pari unito gambe semipiegate, braccia avanti alto - fronte alla trave.

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. 2009 – 2013 trave livello D. tempo da 30" a 2.00"

			descrizione
1	Acrobatica indietro	Da supina: Ponte (tenere 2") <u>Oppure</u> Capovolta indietro arrivo ritto	Dalla stazione supina elevarsi alla posizione di Ponte. Ritorno alla stazione supina oppure slanciare successivamente gli arti inferiori avanti-alto per rovesciare il corpo dietro e terminare ritto in affondo, braccia in alto. OPPURE Partenza libera: eseguire una capovolta rotolata indietro (360° AT), corpo in posizione raggruppata; arrivo ritto.
2	Acrobatica avanti	Capovolta avanti arrivo ritto	Partenza libera: eseguire un capovolta rotolata avanti (360° AT) - corpo in posizione raggruppata con arrivo in stazione eretta (posa dei piedi successivi o pari unita).
3	Acrobatica laterale	Ruota arrivo in affondo	Partenza ritto su un appoggio, gamba libera protesa avanti: eseguire una Ruota laterale con arrivo in affondo avanti, fronte alla posizione di partenza.
4	verticale	Ritte. Verticale di slancio Unita <u>Oppure</u> Da accosc. Fletto- stendo in vert.	Partenza ritto: affondo e slancio della gamba dietro alto per elevarsi alla Verticale pari unita. Con apertura sagittale della gambe ritorno ritto in affondo o arabesque. OPPURE Partenza in piegamento sulle gambe: con posa delle mani sulla trave, flettere ed estendere le gambe alla Verticale con successiva divaricata sagittale. Ritorno ritto in affondo o arabesque
5	Equilibrio (tenuta 2")	In relevè attitude avanti o dietro <u>Oppure</u> Gamba impugnata avanti o fuori-alto o dietro	Elevare una gamba semiflessa avanti o dietro in "en dehors" , braccia libere OPPURE Impugnare una gamba avanti o fuori - alto tesa, oppure semiflessa dietro impugnando la caviglia con la mano corrispondente.
6	giri	1 giro in passè <u>oppure</u> 1 Giro gamba libera in attitude avanti o dietro <u>oppure</u> Fuetto arrivo in arabesque	Eseguire 1 giro (360° A.L.) con gamba libera in Passè avanti o fuori. Braccia libere. OPPURE Eseguire 1 giro (360° A.L.) con gamba libera semiflessa avanti o dietro (piede all'altezza del bacino). Braccia libere. OPPURE Passo avanti sx e slancio della gamba libera dx all'orizzontale per eseguire 1/2 giro 180° A.L. verso sx mantenendo la gamba dx elevata dietro per terminare in arabesque. Braccia per alto in fuori.
7	Salti spinta 1 piede	Enjambée (160°) <u>Oppure</u> Salto del Gatto con 1/2 giro <u>Oppure</u> Fuetto saltato	Con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro alla massima divaricata sagittale (Salto enjambée avanti - apertura 160°). Arrivo su gamba avanti, braccia in fuori. OPPURE Con passo avanti e spinta ad un piede eseguire un Salto con slancio alternato (sforbiciata) delle gambe flesse avanti (Salto del gatto) con giro di 180° in fase di volo (passo dx avanti giro verso dx e viceversa). Braccia per avanti - alto in fuori. OPPURE passo sx avanti e spinta con slancio della gamba dx all'orizzontale per eseguire 1/2 giro (180° A.L.) verso sx mantenendo la gamba dx elevata dietro per terminare su arabesque su piede sx. Braccia per alto fuori.
8	Salti spinta 2 piedi	Cosacco <u>Oppure</u> Salto raggr. con 1/2 giro	Con spinta pari unita eseguire un Salto con una gamba flessa avanti e l'altra tesa all'orizzontale (ginocchia unite). Arrivo pari unito. OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto in estensione con gambe flesse avanti con un giro di 180° A.L. in fase di volo, braccia per avanti alto. Partenza ed arrivo liberi (trasversale o laterale). Braccia libere.
9	Serie ginnica	Balzo allungato + Sissone 160°	Con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro tesa (balzo allungato), braccia fuori. Arrivo su gamba avanti, riunita della seconda davanti o dietro alla prima per eseguire , con spinta pari unita, un Salto con divaricata sagittale (sissone), apertura min. 160°. Arrivo su gamba avanti in arabesque, braccia in fuori
10	Uscita	Rondata: mani sulla trave, arrivo dei piedi al suolo <u>oppure</u> Ribaltata: mani sulla trave, arrivo dei piedi al suolo	Partenza ritto, un gamba protesa avanti, braccia in alto: affondo avanti per eseguire una Rondata con posa della mani in punta alla trave e, con spinta delle braccia e tempo di courbette, arrivo ritto al suolo pari unito gambe semipiegate, braccia avanti alto - fronte alla trave. OPPURE eseguire una rovesciata avanti con fase di volo dopo la posa della mani (ribaltata 2) arrivo spalle alla trave. ritto pari unito, braccia in alto, sguardo alle mani.

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. 2009 – 2013 trave livello E. tempo da 30" a 2.00"

			descrizione
1	Acrobatica indietro	Rovesciata indietro oppure rovesciata Araba.	Partenza ritti, una gamba protesa avanti: elevando avanti-alto la gamba libera rovesciare il corpo dietro; con posa delle mani sulla trave passaggio del corpo in appoggio ritto rovesciato (Verticale divaricata). Arrivo ritti in arabesque o in affondo. OPPURE Partenza ritti in appoggio su una gamba (oppure da seduti con gamba di spinta piegata e mano corrispondente in presa dietro al bacino; l'altra gamba tesa avanti come il braccio corrispondente - ARABA): elevando avanti-alto la gamba libera rovesciare il corpo dietro; con posa delle mani sulla trave passaggio del corpo in appoggio ritto rovesciato (Verticale divaricata). Arrivo ritti in arabesque o affondo
2	Acrobatica avanti	Capov. av. arrivo su 1 p. + salto del gatto Oppure Tic Tac Oppure Rovesciata Avanti	Partenza libera: eseguire una capovolta avanti arrivo su un appoggio e di seguito passo e spinta per eseguire il Salto a forbice con gambe flesse avanti (Salto del gatto). OPPURE Partenza dalla posizione in ginocchio o ritti in affondo, elevarsi alla Verticale con divaricata sagittale rovesciare il corpo in avanti con posa di un piede sulla trave, quindi ritornare indietro (Tic Tac), arrivo ritti in affondo, braccia in alto. OPPURE Partenza ritti in affondo: elevarsi alla Verticale con divaricata sagittale, rovesciare in corpo in avanti per terminare in appoggio su una gamba, gamba libera protesa avanti, braccia in alto.
3	Acrobatica laterale	Ruota arrivo in arabesque 2" (g.45°) oppure Ruota arrivo succ. con courbette	Partenza libera: eseguire una Ruota laterale con arrivo in Arabesque 2 secondi (gamba portante semipiegata, gamba libera elevata dietro a 45°, busto eretto, braccia libere), fronte alla posizione di partenza. OPPURE Partenza libera: eseguire una Ruota laterale con arrivo ritto ed appoggio successivo e ravvicinato delle gambe tese, con energico slancio delle braccia per avanti alto (tempo di corbette) - fronte alla posizione di partenza.
4	verticale	Ritte. Verticale di slancio Unita	Partenza ritti: affondo e slancio della gamba dietro alto per elevarsi alla Verticale pari unita. Con apertura sagittale della gambe ritorno ritti in affondo o arabesque
5	Equilibrio (tenuta 2")	Gamba impugnata avanti o fuori-alto o dietro	Impugnare una gamba avanti o fuori - alto tesa, oppure semiflessa dietro impugnando la caviglia con la mano corrispondente.
6	giri	1 Giro gamba libera in attitude avanti o dietro oppure 1/2 giro gamba libera impugnata	Eseguire 1 giro (360° A.L.) con gamba libera semiflessa avanti o dietro (piede all'altezza del bacino). Braccia libere. OPPURE Slanciando la gamba libera dx avanti alto, eseguire 1/2 giro (180° A.L.) verso sx, gamba libera (caviglia) impugnata dalla mano corrispondente (o viceversa)
7	Salto spinta 1 piede	Enjambeè (180°)	Con spinta di un piede eseguire un Salto con slancio della gamba libera avanti, quella di spinta dietro alla massima divaricata sagittale (Salto enjambée avanti - apertura 180°). Arrivo su gamba avanti, braccia in fuori.
8	Salto spinta 2 piedi	Cosacco con 1/2 giro (180°) oppure Salto div. frontale min.100°	Con spinta pari unita eseguire un Salto raggruppato, una gamba flessa e l'altra tesa all'orizzontale con 1/2 giro (180° A.L.) in volo. Partenza ed arrivo liberi (trasversale o laterale). Braccia libere. OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto a gambe divaricate frontalmente o carpio-divaricate, apertura min. 100° in posizione trasversale o laterale.
9	Serie ginnica	Cosacco + Raccolto 1/2 Giro Oppure Cosacco + Sissone 160°	Con spinta pari unita eseguire un Salto con una gamba flessa avanti e l'altra tesa all'orizzontale (ginocchia unite). Arrivo pari unito e, di seguito, eseguire, con spinta pari unita, un Salto in estensione con gambe flesse avanti con 1/2 giro in volo, Arrivo pari unito, braccia in fuori. OPPURE Con spinta pari unita eseguire un Salto con una gamba flessa avanti e l'altra tesa all'orizzontale (ginocchia unite). Arrivo pari unito e, di seguito, eseguire, con spinta pari unita, un Salto con divaricata sagittale (sissone), apertura min. 160° . Arrivo su gamba avanti in arabesque, braccia in fuori.
10	uscita	Ribaltata: mani sulla trave, arrivo dei piedi al suolo o Da fermi: Salto giro Ragg Indietro. o Salto giro Ragg. Avanti	eseguire una rovesciata avanti con fase di volo dopo la posa della mani (ribaltata 2) arrivo spalle alla trave. ritto pari unito, braccia in alto, sguardo alle mani. Partenza ritti all'estremità della trave, braccia fuori: con spinta pari unita e slancio della braccia in alto, OPPURE eseguire un Salto giro dietro d'uscita (360° A.T.), corpo in posizione raggruppata. Arrivo al suolo ritti, fronte alla trave. OPPURE Rincorsa libera, con spinta pari unita, battuta a braccia in alto in punta alla trave, eseguire un Salto giro avanti in uscita (360° A.T.), corpo in posizione raggruppata. Arrivo al suolo ritti, dorso alla trave.

Possano essere presentati al massimo 3 bonus.

Bonus 0,20

1. rovesciata indietro + sissone al punto 1
2. rovesciata avanti + salto divaricato al punto 2
3. rondata + salto raggruppato al punto 3
4. Vert. unita + $\frac{1}{4}$ giro o più (trasversale o laterale) al punto 4
5. bilancia al punto 5
6. enjambeè cambio al punto 7
7. Ruota o Rondata sulla trave + Pennello indietro al punto 10
8. Ruota o Rondata sulla trave + Salto giro Ragg. Indietro al punto 10