

# TROFEO LIFE GYM

## **CATEGORIE:**

**PULCINI:** SCUOLA DELL'INFANZIA

**ALLIEVE:** 1-2 ELEMENTARE

**JUNIOR:** 3-4-5 ELEMENTARE

**SENIOR:** 1-2-3 MEDIA E 1-2 SUPERIORE

**OVER:** 3-4-5 SUPERIORE

## **LIVELLI:**

ROSA

LA BASE

LA AVANZATO

LB BASE 3 (SENZA PARALLELE)

LB BASE 4 (CON PARALLELE)

- **PER L'ISCRIZIONE MANDARE UN FILE EXCEL CON: NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA, CATEGORIA E LIVELLO**
- **È NECESSARIO PRESENTARSI ALL'EVENTO CON LE SCHEDE GARA COMPILATE (AD ECCEZIONE DELLA CATEGORIA PULCINI).**
- **LE MUSICHE DEL COPRO LIBERO, SE RICHIESTE, ANDRANNO PORTARE SU CHIAVETTA USB IN FORMATO MP3 E NOMINATE CON NOME E COGNOME DELL'ATLETA.**

**N.B. LE PARALLELE SONO PRESENTI SOLO PER IL LIVELLO LB BASE 4.**

# PULCINI

## **CORPO LIBERO:**

- 1 elemento di scioltezza
- 2 elementi acrobatici
- 2 elementi ginnici

## **TRAMPOLINO:** due salti (uguali o distinti)

- Pennello
- Raccolto
- Divaricato
- Capovolta

## **PANCA / TRAVE:**

- Entrata libera
- 2 slanci avanti gambe piegate
- Equilibrio gamba a 45°
- Cammino punte tese fino alla fine (giù dalle punte in trave)
- Uscita: pennello

# CORPO LIBERO

- Si devono scegliere minimo 4 elementi e massimo 6.
- L'esercizio deve essere composto da almeno 2 elementi acrobatici e 2 elementi artistici.
- La musica è obbligatoria per il livello LB BASE (max 60 secondi)
- La musica è facoltativa per i livelli LA BASE e LA AVANZATO (max 60 secondi).
- La musica non è prevista per il livello ROSA.

**LIVELLO ROSA:** max punteggio 0.6

**LIVELLO LA BASE:** max punteggio 1.2

**LIVELLO LA AVANZATO:** max punteggio 1.8

**LIVELLO LB BASE:** max punteggio 2.4

ACROBATICI			
A (0.1)	B (0.2)	C (0.3)	D (0.4)
Capovolta avanti	Ruota	Verticale capovolta	Rovesciata avanti
Verticale a "L"	Ruota con una mano	Presalto + ruota	Rovesciata indietro
Verticale sforbiciata	Capovolta indietro	Verticale ponte	Tic tac
Ponte (2'')	Verticale unita	Capovolta indietro a gambe tese	Rondata
Candela (2'')	Capovolta avanti + pennello	Ruota + ruota con una mano	Verticale 180°
Staccata (2'')	Capovolta avanti + raccolto		Verticale capovolta + ruota
Schiacciatina (2'')			

<b>ARTISTICI</b>			
<b>A (0.1)</b>	<b>B (0.2)</b>	<b>C (0.3)</b>	<b>D (0.4)</b>
Pennello	Giro 180° in passè	Giro 360° in passè	Giro 360° con gamba tesa a 45°
Raccolto	Enjambè piedi pari	Sissonne	Enjambè + enjambè
Divaricato	Pennello 180°	Chassè + enjambè	Enjambè 180° piedi pari
180° su 2 piedi in relevè + passo + 180° su 2 piedi in relevè	Raccolto 180°	Cosacco	Giro 180° in passè + Giro 180° in passè con l'altra gamba
Gatto	Gatto 180°	Fouette arrivo in arabesque	Sissonne + sissonne
		Gatto 360°	Giro 180° con gamba tesa a 90°
			Enjambè laterale
			Enjambè + gatto

# TRAVE

- Si devono scegliere minimo 4 elementi e massimo 6.
- L'esercizio deve contenere un passaggio di entrata e uno di uscita.

**LIVELLO ROSA:** max punteggio 0.6

**LIVELLO LA BASE:** max punteggio 1.2

**LIVELLO LA AVANZATO:** max punteggio 1.8

**LIVELLO LB BASE:** max punteggio 2.4

<b>A (0.1)</b>	<b>B (0.2)</b>	<b>C (0.3)</b>	<b>D (0.4)</b>
E: Accosciata	E: Arabesque	E: Squadra	E: Squadra (2'')
E: Piede - piede			E: Frontale (2'')
U: Pennello	U: Pennello 180°	U: Batto + raccolto	U: Rondata
U: Raccolto	U: Raccolto 180°	U: Ruota	
U: Divaricato			
Pennello	Gatto + pennello	Enjambè piedi pari	Raccolto + pennello
Dall'accosciata spinta e porto il bacino alla verticale	Pennello + pennello	Raccolto	Capovolta
2 slanci tesi	Distendersi supino (gambe a 90°)	Candela	Verticale unita
180° su 2 piedi in relevè	Distendersi prono	Verticale sforbiciata	Giro 360° in passè
Tenuta in passè (3'')	180° su 2 piedi in relevè + passo + 180° su 2 piedi in relevè	Giro 180° in passè	Ponte (2'')
Gatto	Chassè + chassè	Staccata (2'')	Passo + passo + enjambè
		Tenuta a "l" (2'')	

# VOLTEGGIO

- Si devono eseguire 2 salti distinti.
- Verrò considerato valido il salto migliore.
- Non ci sono vincoli sul punteggio.

A (0.1)	B (0.2)	C (0.3)	D (0.4)
Pennello	Capovolta saltata	Ruota	Rondata
Raccolto	Raccolto 180°	Verticale	Ribaltata
Capovolta	Carpiato		
Divaricato			

# PARALLELA

- Le parallele sono presenti solo per la categoria LB BASE 4.
- L'esercizio deve contenere un elemento di ogni riga (4 elementi).

A (0.1)	B (0.2)
<b>E:</b> Salto dalla pedana a braccia tese	<b>E:</b> Capovolta
<b>U:</b> Capovolta OPPURE presa di slancio e arrivo in ochetta	<b>U:</b> Appoggio piede-piede sullo staggio + pennello
Presa di slancio	Presa di slancio + presa di slancio
Slancio laterale destro + sinistro	Passaggio di gamba con mezzo giro per riunire le gambe

