

ENDAS - Ginnastica Artistica femminile 2011/2012

T.N.G.	C	B	A	TRAVE - Riepilogo elementi imposti
PUL - GIO	PULCINE			<ul style="list-style-type: none"> - entrata libera in punta - circonduzione braccia sul piano sagittale - posizione artistica 2" - elevazione avanti di una gamba tesa (altezza a piacere) - semi piegamento gambe con ginocchia a contatto (anche non sugli avampiedi) - tre passi avanti consecutivi (anche non sugli avampiedi) - uscita in punta con salto in estensione (spinta a piedi uniti)
ALLIEVE	GIOVANI			<ul style="list-style-type: none"> - entrata libera a metà trave - salto in estensione - posizione di equilibrio sugli avampiedi 2" - 1/2 giro sugli avampiedi - piegamento gambe alla massima raccolta - (serie) 2 slanci avanti consecutivi delle gambe (sx e dx) - uscita in punta con salto raggruppato (spinta a piedi uniti)
RAGAZZE	ALLIEVE			<ul style="list-style-type: none"> - entrata libera a metà trave - salto in estensione con cambio - posizione di equilibrio su un piede 2" - 1/2 giro con gambe semi piegate - un affondo avanti gamba sx o dx (busto inclinato avanti, braccia libere) - (serie) slancio gamba sx avanti e dx indietro (o viceversa) - uscita in punta con salto divaricato (angolo delle gambe > 90°) - spinta a piedi uniti
JUNIOR	RAGAZZE	GIOVANI		<ul style="list-style-type: none"> - entrata in punta con spinta di una gamba e arrivo sull'altra - salto del gatto - posizione di equil. su un piede 2" con gamba tesa elevata dietro (altezza a piacere) - 1/2 giro in massima raccolta - discesa su un ginocchio da gamba protesa indietro - (serie) slancio sx + chassé sx (o viceversa) - uscita in punta con salto in estensione + 1/2 giro (spinta di una gamba)
	JUNIOR	ALLIEVE	GIOVANI	<ul style="list-style-type: none"> - entrata in punta con battuta e arrivo a piedi uniti - salto raggruppato - posizione di equilibrio su un avampiede 2" - 1 g. (360°) con due appoggi - passo av. con 1/2 g + passo indietro con 1/2 giro - due passi in massima raccolta - (serie) chassé sx + chassé dx (o viceversa) - uscita in punta con salto raggruppato + 1/2 giro (spinta a piedi uniti)
	SENIOR	RAGAZZE	ALLIEVE	<ul style="list-style-type: none"> - entrata in punta con battuta a piedi uniti e arrivo su un piede - salto sforbiciata - posiz. di equil. su un avampiede 2" con gamba tesa elevata dietro (altezza a piacere) - piroetta con 1/2 giro (gamba libera a piacere) - elemento o collegamento nella posizione seduta - (serie) chassé + salto del gatto - uscita in rondata
		JUNIOR	RAGAZZE	<ul style="list-style-type: none"> - entrata libera a metà trave con arrivo in squadra divaric. - slancio alla verticale in divaricata sagittale e ritorno in piedi - posizione di equilibrio su un piede 2" con gamba elevata fuori (minimo 90°) - salto in estensione con 1/2 giro - candela 2" - (serie) salto del gatto + sforbiciata - uscita in rondata
		SENIOR	JUNIOR	<ul style="list-style-type: none"> - entrata a metà trave con sforbiciata alla seduta laterale - slancio alla verticale con cambio gamba e ritorno in piedi - orizzontale prona 2" - piroetta con 1/2 giro (gamba libera a piacere) - capovolta indietro - (serie) sforbiciata + salto raggruppato - uscita in ribaltata
		MASTER	SENIOR	<ul style="list-style-type: none"> - entrata in punta in squadra divaricata - ruota - posizione di equilibrio su un piede 2" con gamba elevata fuori (oltre 90°) - piroetta con 1 giro (gamba libera a piacere) - capovolta avanti - (serie) enjambée + salto cosacco - uscita in rondata libera (senza appoggio delle mani) o salto giro (avanti o indietro)
			MASTER	<ul style="list-style-type: none"> - entrata in punta con spinta a piedi uniti a squadra divaricata + 1/2 giro in squadra - rovesciata avanti o indietro - orizzontale prona 2" su un avampiede - piroetta con un giro (gamba libera elevata avanti tesa, altezza a piacere) - capovolta avanti senza mani - (serie) enjambée + sisonne - uscita in rondata libera (senza appoggio delle mani) o salto giro (avanti o indietro)

N.B.: l'esercizio deve contenere almeno sei degli elementi imposti, ma i movimenti e le serie in grassetto sono obbligatorie.

ENDAS - Ginnastica Artistica femminile 2011/2012

T.N.G.	C	B	A	CORPO LIBERO - Riepilogo elementi imposti
PULCINE GIOVANI	PULCINE			<ul style="list-style-type: none"> - (serie) salto in estensione + salto in estensione con arrivo a gambe divaricate - dalla seduta divaricata flessione del busto avanti - candela anche con aiuto mani - capovolta avanti con arrivo minimo supine - 1/2 capov. ind. con posa delle mani e ritorno, part. e arrivo libero (gambe anche flesse o divaric.) - rotolamento laterale (360°) a corpo teso, anche c on i piedi a terra - dalla massima raccolta saltello con arrivo a gambe divaricate tese mani a terra
ALLIEVE	GIOVANI			<ul style="list-style-type: none"> - (serie) salto in estensione + salto divaricato - passaggio frontale delle gambe dalla seduta divaric. a prone (anche con aiuto delle mani) - candela senza aiuto mani - capovolta avanti (partenza da gambe divaricate e arrivo sedute) - capovolta indietro (arrivo in ginocchio) - ruota - dalla massima raccolta elevazione del bacino alla verticale (> 45°) con gambe divaricate tese
RAGAZZE	ALLIEVE			<ul style="list-style-type: none"> - (serie) salto raggruppato + salto divaricato - staccata sagittale (anche con le mani a terra) - ponte - capovolta avanti (partenza libera) arrivo su un ginocchio - capovolta indietro (arrivo ritti con le gambe divaricate frontalmente) - ruota (partenza con un ginocchio a terra) - slancio alla verticale in divaricata sagittale e ritorno in piedi
JUNIOR	RAGAZZE	GIOVANI		<ul style="list-style-type: none"> - (serie) salto cosacco + salto divaricato - 1/2 giro sugli avampiedi - ponte + elevazione 1 gamba - capovolta avanti (arrivo ritte) - capovolta indietro (arrivo smezzato) - (serie) ruota + ruota - slancio alla verticale con cambio gamba e ritorno
	JUNIOR	ALLIEVE	GIOVANI	<ul style="list-style-type: none"> - (serie) salto cosacco + salto divar. con 1/2 g. - piroetta con 1/2 giro (gamba libera a piacere) - ponte + 1/2 rovesciata indietro o rovesciata indietro - capovolta saltata (tuffetto da ferme a piedi uniti) - capovolta indietro (arrivo con una gamba alta dietro - arabesque) - (serie) ruota + ruota spinta o ruota + ruota saltata - verticale sulla testa (di passaggio) + capovolta avanti (partenza e arrivo libero)
	SENIOR	RAGAZZE	ALLIEVE	<ul style="list-style-type: none"> - (serie) sforbiciata avanti a gambe tese + salto fouetté - piroetta con 1/2 giro (gamba libera elevata avanti tesa, altezza a piacere) - tic-tac (posa di un solo piede) o rovesciata avanti - verticale e capovolta avanti (arrivo anche sedute) - capovolta indietro a braccia tese (arrivo con una gamba smezzato) o rovesciata indietro - (serie) rondata + salto in estensione con 1/2 g. + capovolta avanti - 1/2 g. (180°) in verticale
		JUNIOR	RAGAZZE	<ul style="list-style-type: none"> - (serie) sforbiciata av. a gambe tese + salto del gatto con 1 g. (360°) - piroetta con 1 giro (gamba libera a piacere) - rovesciata indietro - rovesciata avanti - ribaltata o tuffo - angolo busto-gambe > di 90° (anche con spinta di una gamba) - (serie) rondata + salto in estensione con 1/2 g. (arrivo smezzato) + ruota - capovolta indietro alla verticale
		SENIOR	JUNIOR	<ul style="list-style-type: none"> - (serie) enjambé av. + salto girato - piroetta con 1 giro (gamba libera elevata avanti tesa, altezza a piacere) - rovesciata indietro con partenza dalla seduta (senza pausa in ponte) oppure flic flac indietro - rovesciata avanti con cambio gamba - capovolta indietro alla verticale a braccia tese - (serie) ribaltata a uno + rondata - 1g. (360°) in verticale
		MASTER	SENIOR	<ul style="list-style-type: none"> - (serie) enjambé av. con cambio + enjambé laterale - piroetta con 1 e 1/2 g. (540°) - flic flac indietro - (serie) ribaltata a uno + ribaltata a due - capovolta indietro alla verticale + 1/2 rovesciata avanti - ruota libera (senza mani) - 1 g. (360°) in verticale + capovolta avanti
			MASTER	<ul style="list-style-type: none"> - (serie) enjambé av. con cambio + salto con 1 g. (360°) - gamba lib. a piacere - piroetta con 1 e 1/2 g. (540°) - flic flac indietro o flic flac Auerbach - (serie) ribaltata a due + tuffo (angolo > di 90°) oppure (serie) ribalt. a due + flic flac av. - salto giro avanti o indietro - ruota libera (senza mani) - 1 g. (360°) in vert.+1/2 rov. av. oppure 1/2 rov. ind.+1 g. (360°) in vert.

N.B.: l'esercizio deve contenere almeno sei degli elementi imposti, ma le serie (in grassetto) sono obbligatorie.