



**Tale programma tecnico e regolamento è ufficiale a partire dal 1 settembre 2017
(salvo modifiche o/e aggiornamenti).**

ANNO SPORTIVO 2017-18

Categorie	Anni di nascita	Programma tecnico richiesto - livelli
Pulcini	2011/2012	Pulcini
Mini prima	2010	Mini prima
Allievi A	2008/2009	Mini grado 1°/2°/3°/4°
Allievi B	2006/2007	1°/2°/3°/4°
Junior	2003/2004/2005	1°/2°/3°/4°/5°
Senior	Dal 2002 in poi	1°/2°/3°/4°/5°

CORPO LIBERO



DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.
CORPO LIBERO PULCINI . tempo da 30" a 1.00"

1	Acrobatica indietro	capovolta indietro con partenza e arrivo libero
2	Acrobatica avanti	capovolta in avanti con arrivo in piedi libero
3	equilibrio	Gamba libera tesa a 45° (2 secondi di tenuta) Non in relevè.
4	Salti spinta 2 piedi	Pennello teso
5	Passi artistici	2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro e 1 sinistro)

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.
CORPO LIBERO CATEGORIA MINI PRIMA. tempo da 30" a 1.00"

1	Acrobatica indietro	capovolta indietro con partenza e arrivo in piedi libero		
2	Acrobatica avanti	capovolta in avanti con arrivo in piedi libero		
3	Acrobatica laterale	Ruota		
4	Salti spinta 2 piedi	Pennello teso con 1/2 giro		
5	Passi artistici	2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro e 1 sinistro)		
6	Aperture (2 secondi di tenuta)	Ponte (tenuta 2")	Staccata sagittale mani a terra	Schiacciata g.u. o divaricate
7	equilibrio	Gamba libera tesa a 45° (2 secondi di tenuta) Non in relevè.		

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S. CORPO LIBERO .

MINI GRADO . tempo da 30'' a 70''.

Le difficoltà devono essere presentate secondo l'ordine dettato dal sottostante programma.

1	capovolta avanti partenza piedi uniti arrivo seduto g.u. braccia in alto tese.	
2	Candela (tenuta 2'')	Ponte (tenuta 2'')
3	Rullata avanti per arrivare ritti p.u. braccia in alto tese	
4	2 slanci avanti degli arti inferiori (1 destro e 1 sinistro)	
5	Salto in estensione con 1/2 giro (180° A.L)	
6	Corpo proteso dietro e 1/2 giro (180° A.L)	
7	Schiacciata g.u. (tenuta 2'')	Staccata (tenuta 2'') sagittale/ frontale mani a terra con riunita a gambe tese avanti
8	capovolta indietro con partenza a sedere gambe unite tese e arrivo in piedi libero.	
9	Ruota	Verticale con o senza capovolta rotolata avanti. Arrivo Ritto.
10	Pennello teso	

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

CORPO LIBERO .

PRIMO GRADO. tempo da 30" a 70".

Le difficoltà devono essere presentate secondo l'ordine dettato dal sottostante programma.

1	ruota	
2	Caduta avanti arrivo corpo proteso dietro+1/2 giro	
3	Schiacciata g.u. (tenuta 2")+ Schiacciata g.d. (tenuta 2")	Staccata (tenuta 2")sagittale/frontale mani a terra con riunita a gambe tese avanti
4	capovolta indietro con partenza a sedere gambe unite tese e arrivo in piedi libero.	
5	Corpo proteso dietro e 1/2 giro	
6	Candela 2'	Ponte (tenuta 2")
7	Rullata avanti per arrivare ritti piedi uniti braccia in alto tese	
8	Verticale con o senza capovolta rotolata avanti con arrivo ritto.	
9	Capovolta saltata	
10	Pennello teso	Forbice tesa

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

CORPO LIBERO .**SECONDO GRADO. tempo da 30" a 70".****Le difficoltà devono essere presentate secondo l'ordine dettato dal sottostante programma.**

1	ruota		
2	Salto in estensione con 360°A.L.	Salto raggruppato	
3	Verticale e capovolta avanti con arrivo ritto.		
4	Capovolta saltata		
5	Orizzontale 2"		
6	Caduta avanti arrivo corpo proteso dietro + 1/2 giro		
7	Schiacciata g.u. (tenuta 2")+ Schiacciata g.d. (tenuta 2")	Staccata (tenuta 2")sagittale/ frontale mani a terra con riunita a gambe tese avanti	Ponte (tenuta 2")
8	Capovolta indietro con partenza seduta gambe tese unite arrivo in piedi libero		
9	ruota sagittale con riunita alla verticale degli arti inferiori e arrivo con ¼ di giro p.u.,braccia tese alte.		
10	Forbice tesa		

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

CORPO LIBERO

TERZO GRADO. tempo da 30" a 70"..

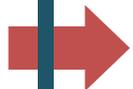
Le difficoltà devono essere presentate secondo l'ordine dettato dal sottostante programma.

1	Ruota spinta	Ruota saltata	
2	Salto carpio divaricato	Salto in estensione con 1giro (360°A.L.)	
3	Verticale e capovolta. Arrivo ritto.		
4	Capovolta saltata		
5	Orizzontale 2"		
6	Caduta avanti arrivo corpo proteso dietro+1/2 giro		
7	Schiacciata g.u. (tenuta 2")+ Schiacciata g.d. (tenuta 2")	Staccata (tenuta 2")sagittale/ frontale mani a terra con riunita a gambe tese avanti	Ponte (tenuta 2")
8	Capovolta indietro con partenza seduta gambe tese unite arrivo in piedi gambe tese unite.		
9	Rondata+pennello teso		
10	Battuta a p.p.u. + salto raggruppato	Forbice tesa	

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

CORPO LIBERO**QUARTO GRADO. tempo da 30" a 70".**

1	Parti e serie acrobatiche indietro	Ruota o Rondata + flic flac unito +pennello	Capovolta ind. Con passaggio alla verticale	
2	Salto	Salto in estensione con 1 giro (360°A.L.)	Salto carpiato divaricato	sforbiciata
3	Parti e serie acrobatiche in avanti con rotolamento	Capovolta saltata		
4	collegamenti coreografici	Caduta dietro con 180° sulle mani	Pre mulinelli dx/sx	
5	Cambi	Verticale con 1/2 giro con cambio avanti	Verticale con 1/2 giro con cambio interno	Verticale con 1/2 giro + capovolta avanti
6	Parti di forza	Squadra a g.u. (tenuta 2")	Verticale d'impostazione tenuta 2"	
7	Parti statiche	Orizzontale 2"	Verticale di slancio 2"	
8	Serie acrobatiche in avanti senza fase di volo	Cap. av. + salita in Vert. a gambe divaricate/unite tese con discesa in capovolta rotolata avanti .Arrivo ritto.		
9	flessibilità	Staccata sagittale mani a terra o frontale e riunita a gambe tese avanti (tenuta 2")	Ponte (tenuta 2")	
10	Parti e serie acrobatiche in avanti	Ribaltata a 2	Ribaltata a 1 gamba	kippe



DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

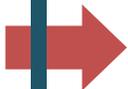
CORPO LIBERO

QUINTO GRADO. tempo da 30" a 70"."

1	Parti e serie acrobatiche indietro	Rondata + 2 flic flac uniti + Pennello	Rondata+ salto giro indietro	
2	Parti acrobatiche in avanti	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti smezzato	
3	serie acrobatiche in avanti	Ribaltata 2+ capovolta saltata	Ribaltata 1 + Ribaltata 2	Ribaltata+ flic avanti
4	Salti	Forbice tesa	Salto carpiato divaricato	
5	Cambi	Verticale 1 giro(360°) a.l.+ uscita in capovolta	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese+ 1 giro.+ uscita in capovolta	Verticale con 1/2 giro con cambio avanti o cambio interno
6	Parti di forza	Verticale d'impostazione tenuta 2"	Squadra a g.d. (tenuta 2")	
7	Parti statiche	Verticale di slancio 2"	Orizzontale 2"	
8	Parti acrobatiche da fermo	Salto giro avanti	Salto giro indietro	Flic indietro
9	flessibilità	Staccata frontale 2"	Staccata sagittale 2"	Ponte 2"
10	collegamenti coreografici	Pre mulinello+ staccata	Caduta dietro con 180° sulle mani	Pre mulinelli dx e sx

VOLTEGGIO





DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

VOLTEGGIO

categoria PULCINI

Con l'ausilio di una panca cm 50.

		descrizione	
1	Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetoni	Camminare sulla panca (o tappeto) senza riunire i piedi all'estremo della panca /tappeto eseguire uno stacco per effettuare una battuta a piedi pari uniti sul mini trampolino ed effettuare un pennello teso,. Arrivo ritti, braccia in alto.	Altezza tappeti 20 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

volteggio categoria

MINI PRIMA.

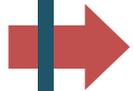
1	Framezzo con stop sul cuboide	cuboide h 1m x L. m 2
---	-------------------------------	-----------------------

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

volteggio

MINI GRADO.

1	Framezzo con stop sul cuboide+ uscita pennello teso	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
2	passaggio divaricato (apertura 90°) con stop sul cuboide+ uscita in elevazione con riunita gambe tese	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2



DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

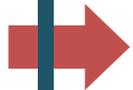
**Volteggio PRIMO
GRADO.**

1	Framezzo con stop sul cuboide+ uscita pennello teso con mezzo giro in volo	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
2	Framezzo diretto a gambe flesse sul cuboide	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
3	passaggio divaricato	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

**volteggio
SECONDO GRADO.**

1	Framezzo con stop sul cuboide+ uscita pennello teso con 1 giro in volo	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
2	RIBALTATA	Arrivo ritto su 20 cm tappeti	cuboide h 1m x L. m 2
3	Ruota con riunita delle gambe alla verticale Senza fase di repulsione	Arrivo ritto su 20 cm tappeti Con fronte al cubo	cuboide h 1m x L. m 2
4	Verticale perno	Arrivo ritto su 20 cm tappeti Con fianco dx o sx rivolto al cubo	cuboide h 1m x L. m 2



DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

volteggio

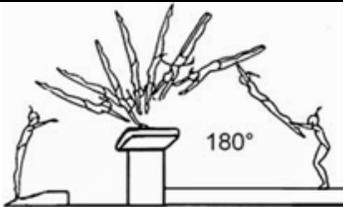
TERZO GRADO.

1	RIBALTATA arrivo in Piedi	cuboide h 1m x L. m 2
2	RONDATA (mani sul tappetone) arrivo in Piedi	cuboide h 1m x L. m 2

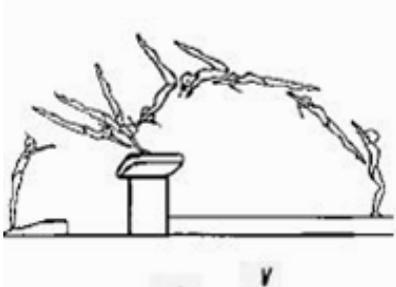
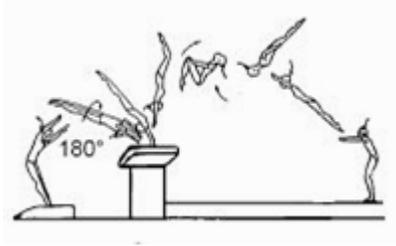
DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

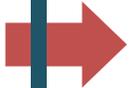
volteggio

QUARTO GRADO. Richiesta esecuzione di due volteggi diversi

Riga 1	RIBALTATA arrivo in Piedi	
	YAMASHITA	cuboide h 1m x L. m 2
	RIBALTATO CON ½ GIRO 	cuboide h 1m x L. m 2
Riga 2	RONDATA(mani sul tappetone) arrivo in Piedi	cuboide h 1m x L. m 2
	Rondata (in pedana) + pennello indietro teso	cuboide h 1m x L. m 2

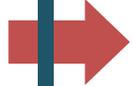
DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.
 volteggio **QUINTO GRADO**. Richiesta esecuzione di due volteggi diversi

RIGA 1	RIBALTATO	cuboide h 1m x L. m 2
	RIBALTATO con 1 giro	
	YAMASHITA 	cuboide h 1m x L. m 2
RIGA 2	RONDATA	cuboide h 1m x L. m 2
	Rondata (in pedana) + Flic	cuboide h 1m x L. m 2
	Rondata + ½ giro in volo	cuboide h 1m x L. m 2
	TSUKAHARA 	cuboide h 1m x L. m 2



MINI TRAMPOLINO





DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

MINI TRAMPOLINO

categoria PULCINI

Con l'ausilio di una panca cm 50.

		descrizione	
1	Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetoni	Camminare sulla panca (o tappeto) senza riunire i piedi all'estremo della panca /tappeto eseguire uno stacco per effettuare una battuta a piedi pari uniti sul mini trampolino ed effettuare un pennello teso,. Arrivo ritti, braccia in alto.	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

MINI TRAMPOLINO

MINI PRIMA.

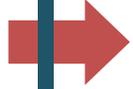
1	Pennello teso con arrivo in piedi sui tappetoni	Altezza tappeti 40 cm
---	---	-----------------------

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

MINI TRAMPOLINO

MINI GRADO.

1	Pennello raccolto	Altezza tappeti 40 cm
---	-------------------	-----------------------



DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

MINI TRAMPOLINO
PRIMO GRADO.

1	Pennello ad arti inferiori flessi indietro	Altezza tappeti 40 cm
2	Pennello con 180° di rotazione sull'asse longitudinale	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

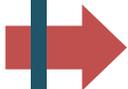
MINI TRAMPOLINO
SECONDO GRADO.

1	capovolta saltata	Altezza tappeti 40 cm
2	Verticale caduta a corpo teso	Altezza tappeti 40 cm
3	Pennello con 360° di rotazione sull'asse longitudinale	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.

MINI TRAMPOLINO
TERZO GRADO.

1	capovolta saltata con fase di plance	Altezza tappeti 40 cm
2	Verticale con fase di repulsione e caduta a corpo teso	Altezza tappeti 40 cm
3	Salto verticale carpiato,arti inferiori uniti/divaricati	Altezza tappeti 40 cm
4	Salto giro avanti raccolto	Altezza tappeti 40 cm



DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.
MINI TRAMPOLINO . Richiesta esecuzione di due salti diversi .
QUARTO GRADO.

1	Flic avanti	Altezza tappeti 40 cm
2	Salto teso avanti	Altezza tappeti 40 cm
3	Salto giro avanti raccolto	Altezza tappeti 40 cm

DESCRIZIONE PROGRAMMA TECNICO PER IL CAMPIONATO provinciale A.I.C.S.
MINI TRAMPOLINO . Richiesta esecuzione di due salti diversi .
QUINTO GRADO.

1	Salto giro avanti raccolto con mezzo giro	Altezza tappeti 40 cm
2	Salto teso avanti con mezzo giro	Altezza tappeti 40 cm
3	Salto giro avanti raccolto	Altezza tappeti 40 cm