



Elementi Ginnici ed Acrobatici

Da utilizzare come Quaderno Tecnico Elementi Acrobatici e come Safety Level MINI

IL PRESENTE DOCUMENTO È STATO PREPARATO A SALVAGUARDIA DELLA SALUTE E DELLA SICUREZZA. GLI ELEMENTI DA 01 A 10 COMPRESI, ELEMENTI GINNICI, SONO CONSENTITI ED ESEGUITI DAI BALLERINI DELLA CATEGORIA MINI. GLI ELEMENTI ACROBATICI DA 11 A 16 COMPRESI **NON** SONO AMMESSI NELLA CATEGORIA MINI.

GLI ELEMENTI GINNICI SAFERY LEVEL MINI (DA 01 A 10) POSSONO ESSERE ESEGUITI NELLE DISCIPLINE DOVE È CONSENTITO L'UTILIZZO DI ELEMENTI ACROBATICI E GINNICI.





01
RUOTA (*Safety level Mini*)



VARIANTI DI QUESTO ELEMENTO:

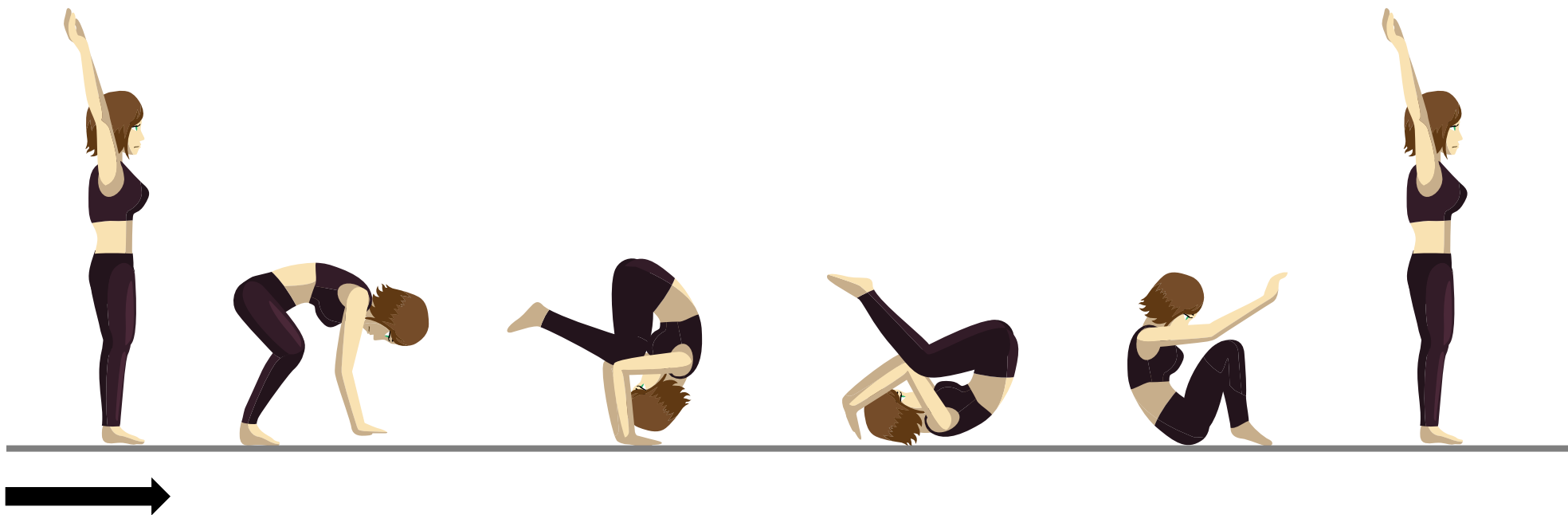
- **Ruota con una mano**
- **Ruota partendo da posizione inginocchiata o seduta**





02

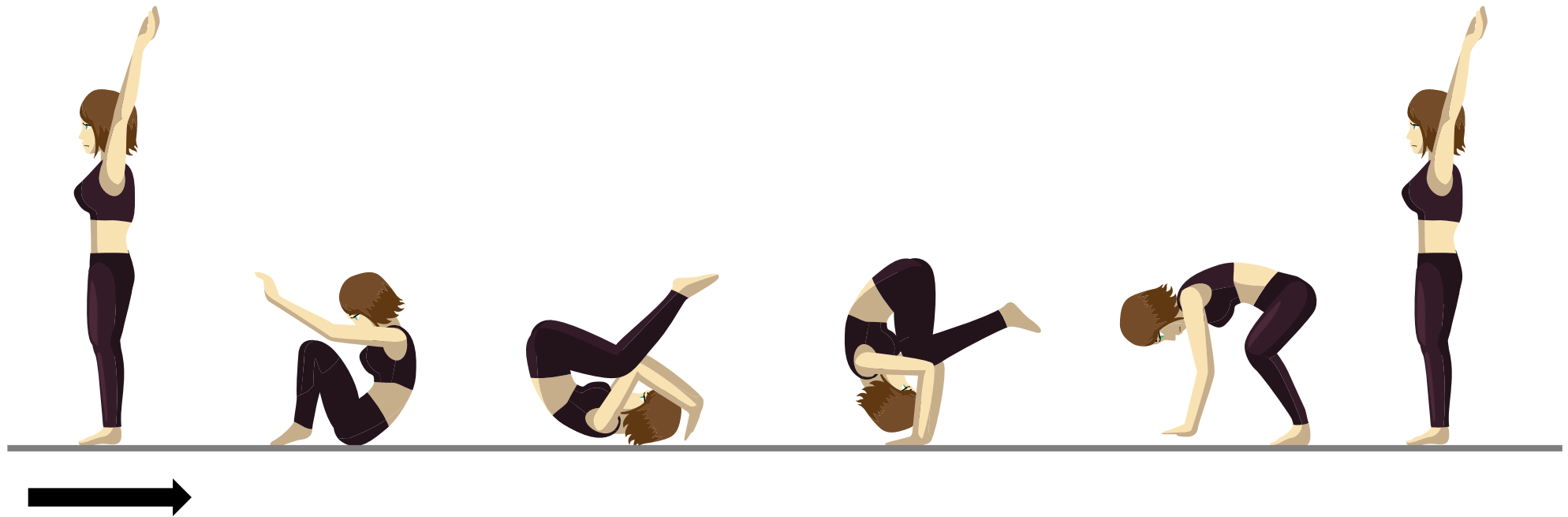
CAPRIOLA AVANTI *(Safety level Mini)*





03

CAPRIOLA DIETRO *(Safety level Mini)*





04

PONTE (Safety level Mini)





05

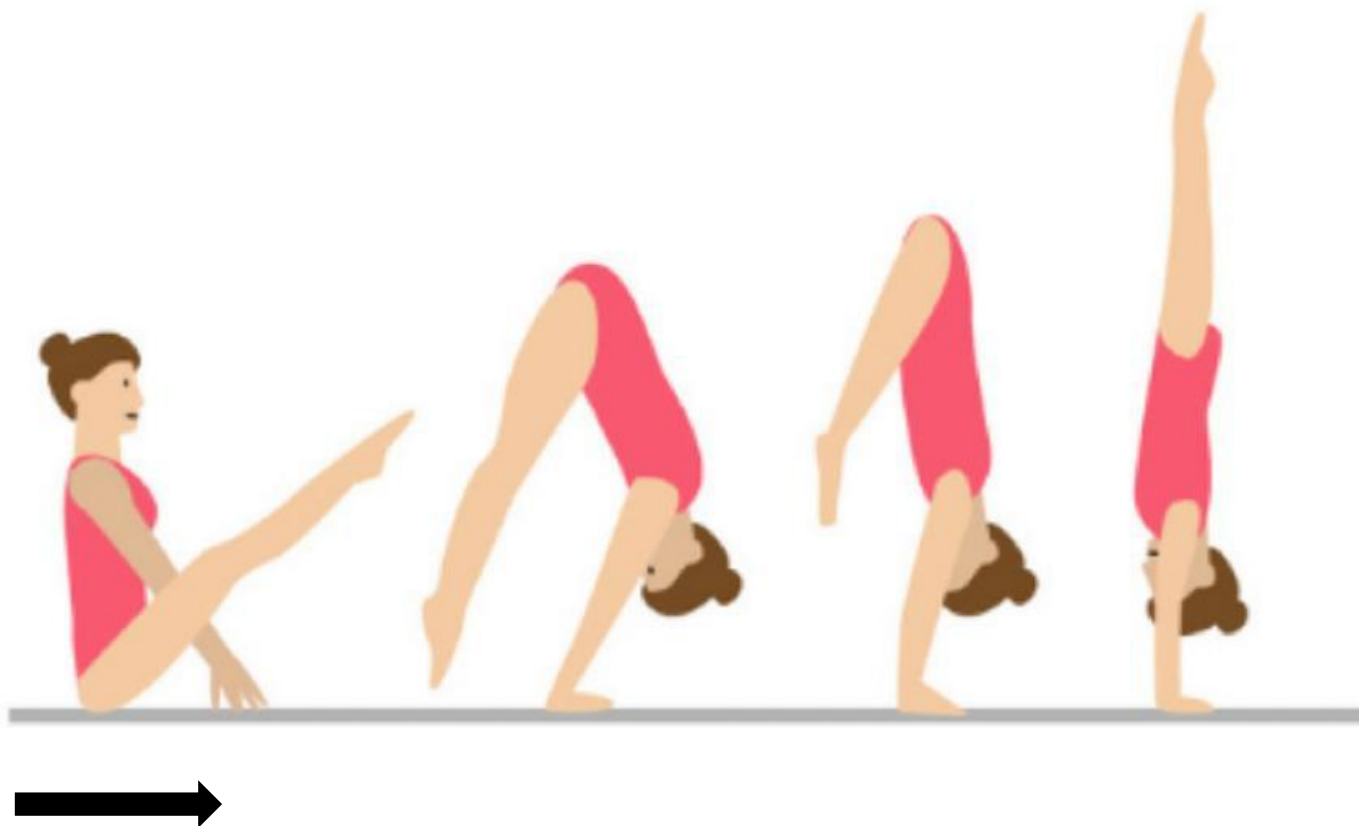
VERTICALE – TENUTA PER UNA DURATA MINIMA DI 4” (Safety level Mini)





06

SQUADRA *(Safety level Mini)*





07

RONDATA *(Safety level Mini)*





08

PONTE CON ROVESCIAIA AVANTI (Safety level Mini)



Varianti:

- PONTE CON ROVESCIAIA AVANTI atterraggio su due piedi
- PONTE CON ROVESCIAIA AVANTI con una mano
- PONTE CON ROVESCIAIA AVANTI con cambio gamba
- PONTE CON ROVESCIAIA AVANTI Atterraggio su due piedi, in ginocchio finendo con una spaccata.





09

PONTE CON ROVESCIAIA DIETRO *(Safety level Mini)*



Varianti:

- **PONTE CON ROVESCIAIA DIETRO** Atterraggio con due piedi
- **PONTE CON ROVESCIAIA DIETRO** su una mano
- **PONTE CON ROVESCIAIA DIETRO** con cambio di gamba
- **PONTE CON ROVESCIAIA DIETRO** finale disteso con la faccia sul pavimento in giù
- **PONTE CON ROVESCIAIA DIETRO** con partenza a "T"
- **PONTE CON ROVESCIAIA DIETRO** con partenza da seduto, in piedi con una gamba piegata





10

KIPPE DI TESTA – KIPPE DI COLLO – KIPPE DI SPALLE (Safety level Mini)

NECK SPRING, HEAD SPRING
AND SHOULDERS SPRING





11

RIBALTATA AVANTI

!!!! PRESTARE ATTENZIONE!!!! NON AMMESSA NELLA CATEGORIA MINI



Varianti:

- **Flic Avanti con partenza su un piede e atterraggio su due piedi**
- **Flic Avanti con partenza su un piede e atterraggio su un piede**
- **Flica avanti con partenza su due piedi ed atterraggio su due piedi**





12

FLIC DIETRO/FLIC FLAC

!!!! PRESTARE ATTENZIONE!!!! NON AMMESSA NELLA CATEGORIA MINI





13

RUOTA SENZA MANI

!!!! PRESTARE ATTENZIONE!!!! NON AMMESSA NELLA CATEGORIA MINI



Variants of this element:

- **Aerial cartwheel with arms held wide to the side**
- **Aerial cartwheel with one hand holding one leg**
- **Aerial cartwheel with arms behind ('no arms')**
- **Aerial cartwheel with $\frac{1}{4}$ turn landed facing forward**
- **Aerial cartwheel landed on 2 feet ('round - off with no arms')**

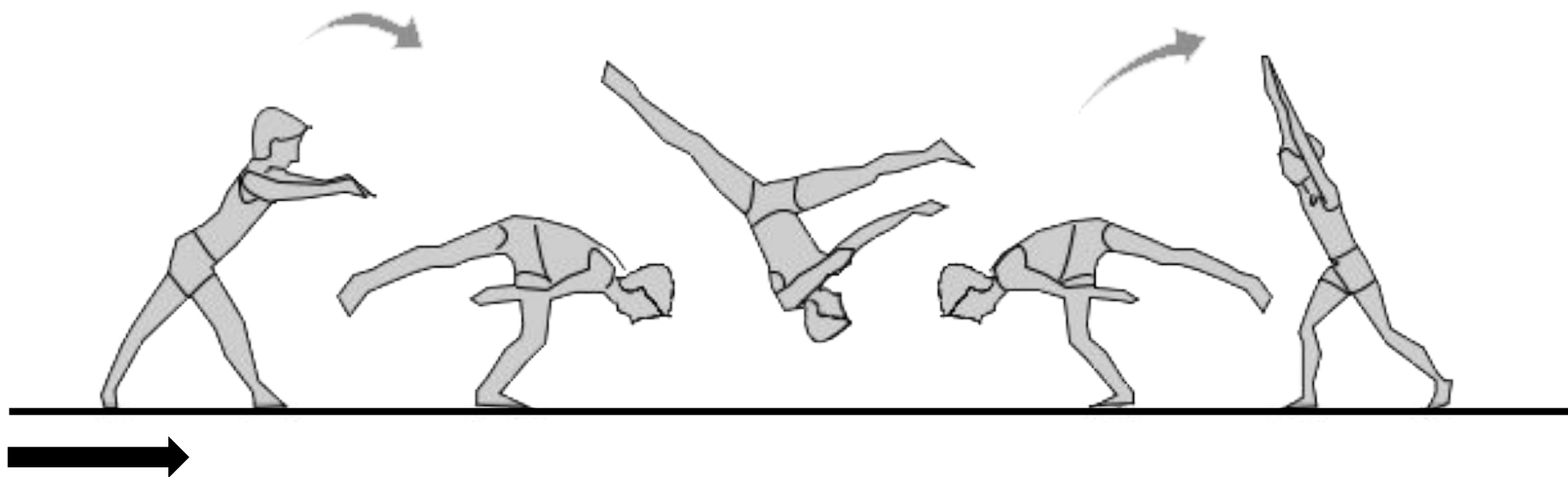




14

ROVESCIAIA SENZA MANI

!!!! PRESTARE ATTENZIONE!!!! NON AMMESSA NELLA CATEGORIA MINI

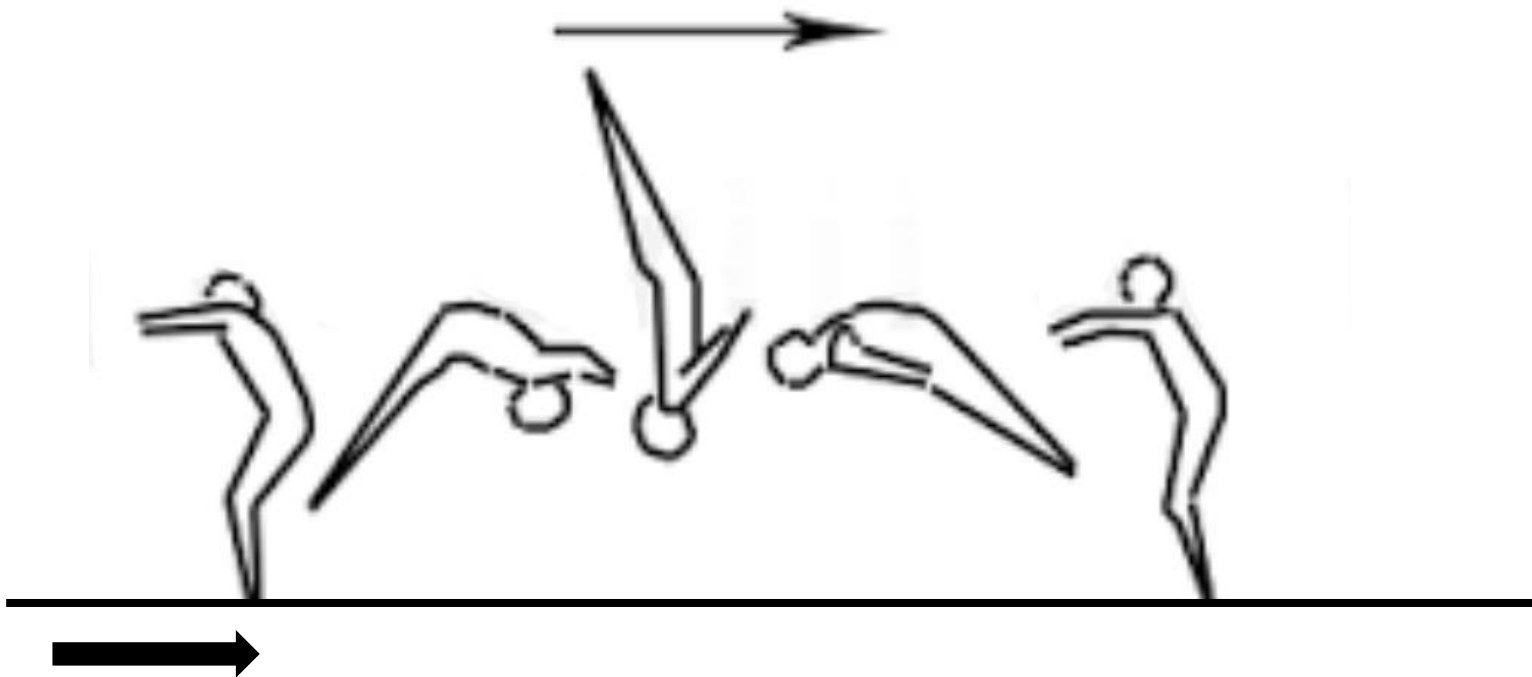




15

FLIC TEMPO

!!!! PRESTARE ATTENZIONE!!!! NON AMMESSA NELLA CATEGORIA MINI

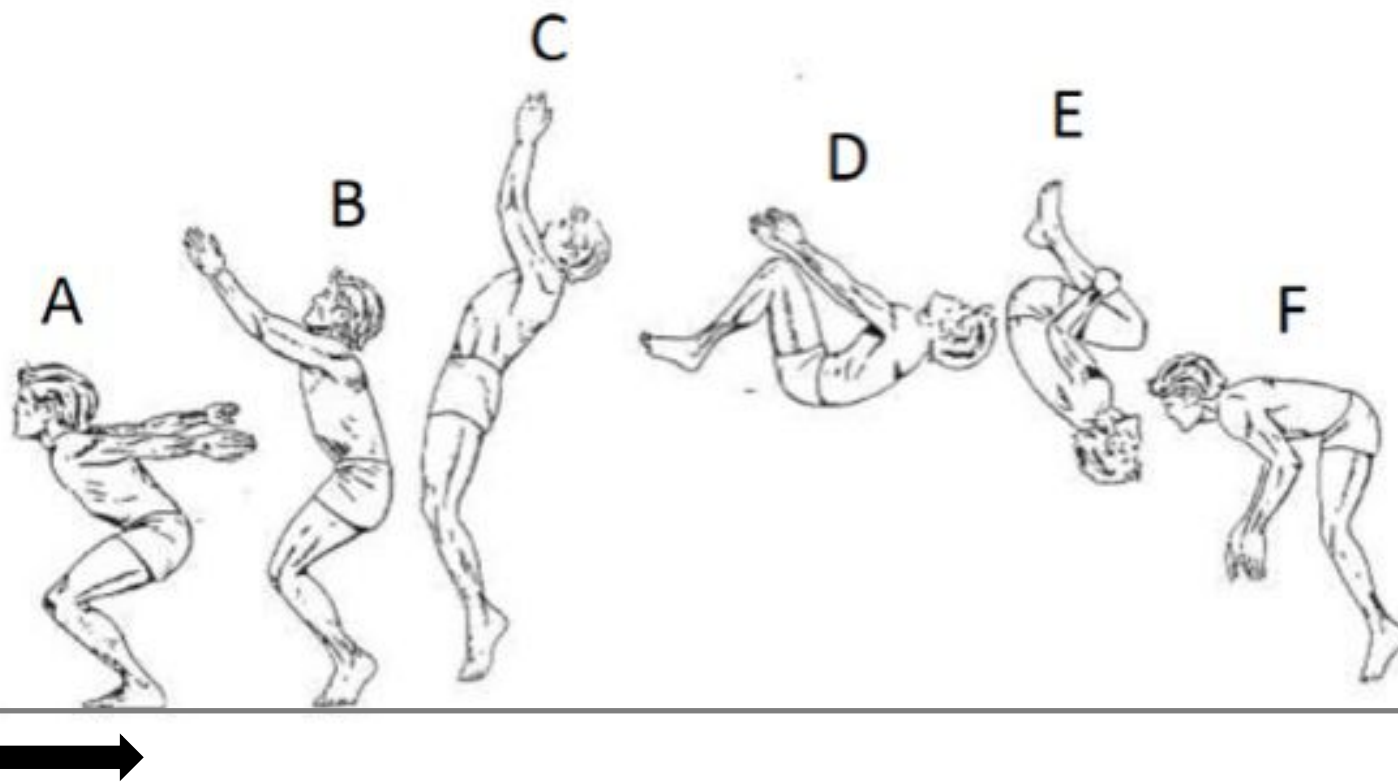




16

SALTO DIETRO

!!!! PRESTARE ATTENZIONE!!!! NON AMMESSA NELLA CATEGORIA MINI

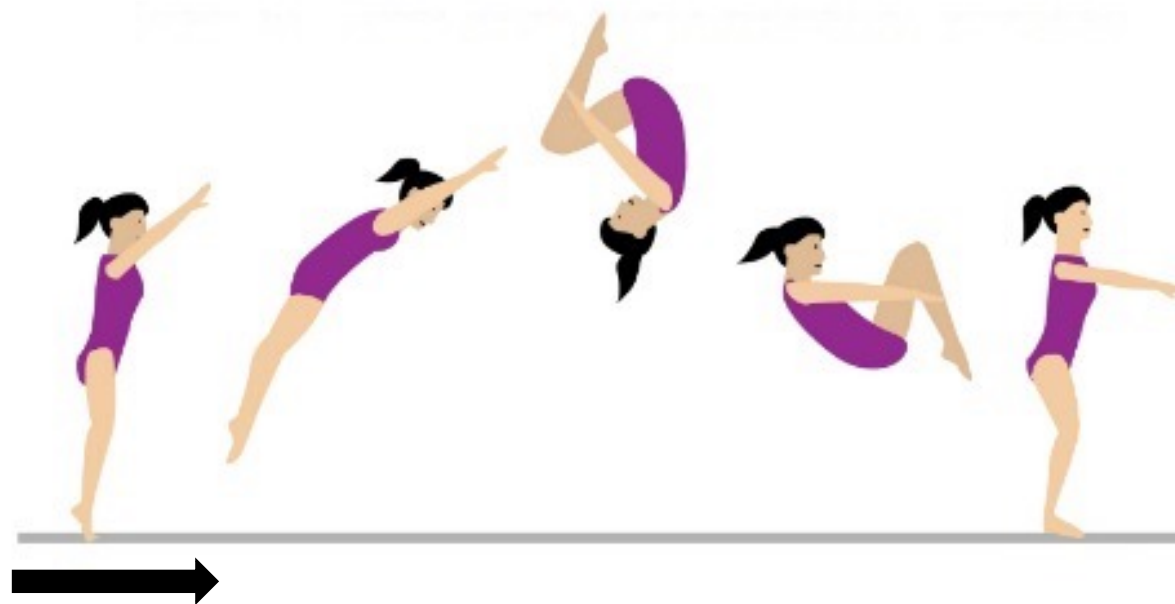




17

SALTO AVANTI

!!!! PRESTARE ATTENZIONE!!!! NON AMMESSA NELLA CATEGORIA MINI





A COSA DOVREBBERO PRESTARE ATTENZIONE I GIUDICI ED I BALLERINI:

- Tipo di rincorsa: Massimo 3-5 passi;
- Altezza della spinta, altezza della fase di volo;
- Fluidità e dinamicità dei movimenti;
- Qualità di esecuzione: posizione di partenza, esecuzione – fase di volo, atterraggio – posizione finale, gambe tese, punte tese;
- Morbidezza di esecuzione, collegamento nelle combinate.

Idee per aumentare il livello di difficoltà e l'originalità della presentazione:

- combinare due, tre o più elementi creando nuovi "elementi acrobatici combinati"
- aumentare la "qualità" di ogni elemento acrobatico o la qualità/varietà dei movimenti di collegamento
- eseguire salti da e verso varie posizioni di partenza/arrivo
- ricerca di elementi acrobatici originali e collegamenti tra gli elementi acrobatici, ad es. modifiche
- uso più frequente dei sollevamenti (statici e dinamici) – duo/coppia, Piccoli Gruppi, Formazioni.

