



Special Olympics
Italia

Regolamento di Ginnastica Ritmica

Il presente regolamento deve essere applicato in tutte le competizioni ufficiali di Special Olympics Italia

Non è consentito l'utilizzo del presente regolamento in competizioni non autorizzate da Special Olympics Italia o da Team Regionali Special Olympics.



Aggiornamento Novembre 2012

PROGRAMMA GINNASTICA RITMICA 2008- 2015

Il Regolamento Sportivo Ufficiale Special Olympics deve essere applicato In tutte le competizioni di Ginnastica Special Olympics. Quale programma sportivo Internazionale, Special Olympics ha creato questo regolamento basandosi sul codice della Federazione Internazionale di Ginnastica (FIG) di ginnastica ritmica che si trova sul sito <http://www.fedintgym.com/rules/.FIG> o del codice NGB (National Governing Body), i quali vanno osservati purché non entrino in conflitto con il Regolamento Sportivo Ufficiale Special Olympics. In tale caso, deve essere applicato Il Regolamento Sportivo Ufficiale Special Olympics.

SEZIONE A – COMPETIZIONI UFFICIALI

Lista degli eventi ufficiali disponibili per Special Olympics.

Le difficoltà degli eventi sono state stabilite in modo da dare agli atleti dalle differenti abilità, tutte le opportunità di competizione. I programmi devono determinare gli eventi offerti e, se richiesto, linee guida di conduzione di questi eventi. Gli allenatori sono responsabili degli allenamenti e della scelta appropriata di ogni difficoltà per ogni atleta.

1. Livello A -Atleti Maschi e Femmine

- a) Fune
- b) Cerchio
- c) Palla
- d) Nastro
- e) Concorso completo

Gli esercizi nel livello A sono obbligatori e devono essere eseguiti da seduti.

2. Livello B – Atleti Maschi e Femmine

- a) Fune
- b) Cerchio
- c) Palla
- d) Nastro
- e) Concorso completo

Gli esercizi del livello B sono obbligatori e si eseguono in piedi. Questi esercizi sono destinati agli atleti di basso livello. In questo livello le difficoltà del corpo non sono mai coordinate con le difficoltà dell'attrezzo.

3. Livello 1 – Femminile

- a) Fune
- b) Cerchio
- c) Palla
- d) Nastro
- e) Concorso completo

Gli esercizi del 1° livello sono obbligatori. In questo livello gli atleti imparano a integrare le difficoltà del corpo con i movimenti di base degli attrezzi.

Le difficoltà del corpo del 1° livello sono: onda del corpo avanti, passi girati (chainé), passo composto (chassé) circonduzione, equilibrio in passé, giro di 360° sulle punte dei piedi (tip-toe turn).

4. Livello 2 – Femminile

- a) Cerchio
- b) Palla

- c) Clavette
- d) Nastro
- e) Concorso completo

Gli esercizi del 2° livello sono obbligatori. Le difficoltà del corpo e degli attrezzi in questo livello sono più difficili del primo livello.

Le difficoltà del corpo del 2° livello sono: arabesque in equilibrio, onda del corpo avanti e laterale, salto del gatto, chainé, chassé, slancio avanti (grand battement), passo saltellato, passé in equilibrio, giro 180° in passé, Step hop, salto in estensione, giro di 360° sulle punte dei piedi.

5. Livello 3 - Femminile

- a) Fune
- b) Palla
- c) Clavette
- d) Nastro
- e) Concorso completo

Gli esercizi del terzo livello sono obbligatori. Le atlete devono avere una buona tecnica con gli attrezzi manuali e devono essere capaci di eseguire le difficoltà del corpo con tecnica precisa e controllo.

Le difficoltà del corpo del 3° livello sono: arabesque in equilibrio sulla punta del piede, passo girato (chainé), circonduzione, slancio (grand battement), equilibrio in passé sulla punta del piede, un giro 360° in passé, salto divaricato.

6. Livello 4 - Femminile

- f) Cerchio
- g) Palla
- h) Clavette
- i) Nastro
- j) Concorso completo

Gli esercizi del 4° livello sono liberi. Le atlete eseguono coreografie originali con musica a scelta (seguendo le direttive della FIG per la musica), gli esercizi liberi non devono essere danzati usando gli attrezzi come sostegno. Gli esercizi devono contenere 4 difficoltà a corpo libero, 4 difficoltà supplementari del corpo, e mostrare correttamente le difficoltà manuali della ginnastica ritmica con tutti gli attrezzi. Le difficoltà del corpo e degli attrezzi, devono essere più complessi che nel 3° livello. Le esigenze di composizione per le difficoltà del corpo e il maneggio degli attrezzi sono elencati nel Regolamento di Ginnastica Ritmica di Special Olympics (SOSRRG).

1. **Esercizi Collettivi** - Gli esercizi collettivi sono obbligatori designati per squadre di 4 o 6 atlete, che possono essere di qualunque livello. Fare riferimento al DVD degli esercizi obbligatori Special Olympics di ginnastica ritmica 2008-2015 per le direzioni e le formazioni dei gruppi.
 - a) Esercizio collettivo corpo libero
 - b) esercizio collettivo con la palla

SEZIONE B – ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

1. abbigliamento

- a. Le ginnaste devono indossare un costumino o una tutina intera di qualsiasi colore. Si possono indossare anche calzamaglie lunghe fino alle caviglie.
 - 1) Sono permessi i costumini con gonnellino non più lungo della parte alta della coscia.
 - 2) I costumini possono essere con o senza maniche, ma non sono permessi costumini da danza con spalline strette.
 - 3) La sgambatura del costumino non può superare l'inguine.

- 4) Ogni decorazione aggiuntiva al costumino come allacciature posticce o altra guarnizione come fiori o nastri devono essere aderenti al costumino stesso.
 - 5) Il costumino non deve essere di tessuto trasparente. Pizzi e merletti devono essere esclusivamente nella parte alta del tronco.
- b. Si può lavorare a piedi nudi o con le scarpe da ritmica o con le mezze- punte (raccomandate).
 - c. La pettinatura deve essere ordinata.
 - d. Non sono permessi gioielli per la sicurezza della ginnasta.

2. Attrezzi

Le misure degli attrezzi possono variare da quelle per bambini a quelle per adulti a seconda della taglia della ginnasta e del livello di difficoltà. Gli attrezzi devono essere di colore coordinato con il costumino delle atlete. Gli attrezzi verranno misurati prima della competizione, e durante la competizione, appena la ginnasta abbandona la pedana dopo ogni esercizio. Se gli attrezzi non dovessero essere conformi alle misure stabilite verrà applicata una deduzione di 0,30 sul punteggio finale.

a. Fune

- 1) Materiale: La fune deve essere di canapa o di materiale sintetico con le stesse caratteristiche di leggerezza e morbidezza della fune di canapa.
- 2) Lunghezza: La lunghezza deve essere proporzionata all'altezza della ginnasta.
- 3) Estremità: Non sono permesse impugnature di nessun tipo, ma è permesso fare uno o due nodi ad ogni estremità. E' permesso inoltre avvolgere di materiale anti scivolo, colorato o neutro, al massimo 10 cm. ad ogni estremità.
- 4) Spessore: La fune può avere un diametro uniforme o progressivamente più spessa al centro, sempre che il materiale dello spessore sia lo stesso del resto della fune
- 5) Colore: la fune può essere di ogni colore o di una combinazione di colori.

b. Cerchio

- 1) Materiale: Il cerchio può essere di legno o di plastica, purché mantenga la sua forma durante i movimenti. Particelle estranee devono essere rimosse dal cerchio prima dell'uso.
- 2) Diametro: il diametro del cerchio può essere compreso tra i 60 e i 90 cm.
- 3) Peso: Da un minimo di 150-300 grammi e più.
- 4) Sezione del cerchio: La sezione del cerchio può essere circolare, quadrata, rettangolare, ovale etc. Il cerchio può essere liscio o ruvido.
- 5) Colore: Il cerchio può essere di ogni colore o una combinazione di colori. Il cerchio può essere parzialmente o completamente coperto da nastro adesivo per aggiungere i colori.

c. Palla

- 1) Materiale: la palla può essere di gomma o di altro materiale che possieda le stesse caratteristiche della gomma.
- 2) Diametro: 14-20 centimetri
- 3) Colore: La palla può essere di ogni colore.

d. Clavette

- 1) Materiale: Le clavette possono essere di legno o di altro materiale sintetico
- 2) Lunghezza: 25-50 centimetri da un estremo all'altro.
- 3) Forma: la forma della clavetta è simile a quella di una bottiglia. La parte più ampia

è chiamata corpo. La parte più stretta è detta collo, il collo termina con una piccola sfera chiamata testa.

- 4) Colore: Le clavette possono essere di colore neutro o possono essere colorate (tutte o parzialmente) con uno o più colori.

e. Nastro

1) Asticella

- a) Materiale: legno, bamboo, plastica, fibra di vetro.
- b) Diametro: al massimo 1 cm. Nella parte giù larga.
- c) Sezione: cilindrica o conica o una combinazione fra le due
- d) Lunghezza: 45-60 cm. Incluso l'anello che permette il collegamento fra asticella e nastro. La parte estrema del asticella (l'impugnatura) può essere rivestita da adesivo o materiale antiscivolo o impugnatura di gomma per una lunghezza massima di 10 cm. La parte alta del asticella dove è attaccato il nastro consiste in:
 - i. una cinghia flessibile (cordino o nylon) attorno al asticella per un max di 5 centimetri.
 - ii. Un anello di metallo fissato direttamente sul asticella.
 - iii. Un anello di metallo (verticale, orizzontale od obliquo) fissato all'asticella da due pinze di metallo tenute da un filo metallico o di nylon fissato attorno all'asticella per un massimo di 5 centimetri.
 - iv. Un anello di metallo (fisso, mobile o rotante) o una cinghia flessibile fissata a una catenella di metallo per non più di 3 centimetri.
 - v. Un anello di metallo fissato da due pinze metalliche tenute da una catenella di 3 cm. allungata da un filo metallico o di nylon o catenella metallica fissata all'asticella per un massimo di 5 centimetri.
 - vi. Colore: tutti i colori.

2) Nastro

- a) Materiale: satin o tessuto simile non elasticizzato
- b) Colore: tinta unita, due colori o multicolore.
- c) Altezza: 4-6 centimetri
- d) Lunghezza: da un'estremità all'altra deve essere da un minimo di 2 metri a un massimo di 6 metri (livelli A e B), da un minimo di 3 a un massimo di 6 metri per i livelli da 1 a 4. Questa parte deve essere un pezzo unico.
 - i. L'estremità del nastro attaccato all'asticella è doppia per un massimo di un metro. Questo raddoppiamento è cucito da entrambi i lati. Dall'altra parte, è permesso un piccolo rinforzo o una cucitura a macchina per una massimo di 5 centimetri.
 - ii. Questa estremità può terminare con una cinghia o può avere un'asola (un piccolo foro, bordato con una cucitura o con un cerchietto metallico) per permettere l'attaccatura del nastro.

3) Attacco del nastro all'asticella

- a) il nastro è fissato all'asticella da un sistema di attacco morbido, come un cordino di nylon, o una serie di anelli articolati.
- b) La lunghezza di questo attacco è al massimo di 7 centimetri (non considerando la cinghia o l'anello alla fine dell'asticella dove è stato attaccato).

f. Corpo libero

La pedana misura 12 m. per 12 con una zona di sicurezza di un metro intorno. Può essere utilizzata una zona con tappeti o il pavimento che non deve essere ne appiccaticcio ne scivoloso. L'altezza del soffitto deve essere superiore a 8 metri.

SEZIONE C – CONSIDERAZIONI SULLA SICUREZZA

1. Considerando che la filosofia dello Special Olympics è centrata sull'atleta, la sicurezza è di primaria importanza quando si stabiliscono le regole degli sport. Le direttive delle linee guida internazionali per gli esercizi obbligatori e liberi di ginnastica ritmica Special Olympics si raccomandano di seguire una progressione idonea per l'esecuzione delle difficoltà.
2. Le ginnaste che risultano affette da sublussazione atlanto-assiale devono partecipare alla ginnastica ritmica. Se queste atlete eseguono esercizi liberi, non devono eseguire elementi di pre-acrobatica o acrobatica. Se gli esercizi vengono eseguiti lo stesso verra squalificato.

SEZIONE D – REGOLE DI COMPETIZIONE

1. Dal primo al 4 livello gli esercizi sono solo per le ginnaste, mentre i livelli A e B sono per maschi e femmine.
2. Gli atleti devono gareggiare nello stesso livello in tutti gli attrezzi individuali scelti.
3. Gli atleti possono essere specialisti e competere in uno o più attrezzi con un livello a scelta. I ginnasti che eseguono quattro attrezzi in un livello sono considerati completi (all around) (per esempio: Livello I cerchio e Palla; Concorso completo: Livello I Corpo libero, palla cerchio, nastro)
4. Un ginnasta può eseguire esercizi di gruppo oltre ai suoi esercizi individuali.
5. **Competizioni di ginnastica ritmica unificata**
 - a. le regole sono applicate in modo identico agli atleti e ai partners.
 - b. Le competizioni unificate sono solo esercizi di gruppo: Ci deve essere lo stesso numero di atleti e partner in ogni gruppo (Per un gruppo di 4 persone, e atleti e 2 partners, etc)
6. **Modifiche per atleti ipo vedenti**
 - a. Per agevolare gli atleti, sono permessi i seguenti tipi d'assistenza per tutti i livelli di competizione, senza deduzione:
 - 1) Battute acustiche, come il battito delle mani, possono essere utilizzati durante tutto l'esercizio.
 - 2) La musica può essere suonata da ogni punto al di fuori della pedana, oppure l'allenatore può trasportare il riproduttore della musica attorno al perimetro della pedana.
 - b. Gli allenatori devono comunicare lo stato di deficit visivo del ginnasta al direttore di gara e ai giudici prima della competizione e prima di ogni attrezzo.
7. **Modifiche per atleti non udenti**
 - a. Gli atleti possono ricevere aiuto visivo dall'allenatore all'inizio del loro esercizio all'inizio della musica
 - b. Gli allenatori devono comunicare lo stato sordità del ginnasta al direttore di gara e ai giudici prima della competizione e prima di ogni attrezzo.
8. **Modifiche per altre disabilità**
 - a. Se sono necessarie speciali attrezzature o accorgimenti, l'allenatore deve presentare la richiesta con l'entrata dell'atleta e ricevere il permesso in forma scritta prima della competizione. L'allenatore deve prendere atto dell'approvazione alla competizione. (vedere il modello in appendice).
 - b. l'allenatore deve notificare al direttore di gara e ai giudici della modifica dell'attrezzatura prima di ogni esercizio.
9. **Esercizi del livello A** sono stati studiati per atleti che non possono stare in piedi da soli
10. **Esercizi del livello B** sono stati studiati per atleti con bassi livelli di capacità ma che possono

stare in piedi da soli.

11. Il video degli esercizi obbligatori è la versione ufficiale. Se esiste una differenza fra il video e il testo scritto, il video ha la priorità.

12. Il giro olimpico degli attrezzi nella ginnastica ritmica è fune, cerchio, palla, clavette, nastro.

13. Assegnazione medaglie

a. Vengono assegnate medaglie per ogni attrezzo e per il concorso completo.

b. Le ginnaste del 1, 2, 3, e 4 livello possono ricevere al massimo 6 medaglie ciascuna, una per ogni attrezzo, una per il concorso completo, una per la gara di squadra

c. I livelli A e B possono ricevere al massimo di 5 medaglie: Una medaglia per ogni attrezzo e una medaglia per il concorso completo.

SEZIONE E – GIUDIZIO

1. Regole generali

- a. Tutte le ginnaste devono considerare giudice arbitro quello seduto al tavolo al lato 1
- b. All'inizio di ogni esercizio, mentre è in piedi fuori dal bordo della pedana, la ginnasta si deve presentare al giudice arbitro. Dopo aver visto la bandiera verde, la ginnasta può assumere la posizione di partenza sulla pedana. Alla fine di ogni esercizio, prima di lasciare la pedana, deve salutare il giudice arbitro
- c. All'inizio e alla fine dell'esercizio, i giudici devono convalidare la presentazione della ginnasta.
- d. Per le penalità riguardanti la permanenza sull'area durante l'esercizio, vedere il regolamento FIGI
- e. Per le deduzioni concernenti gli attrezzi (controllo, perdita, sostituzione, rottura, contatto con il soffitto), vedere il regolamento FIG
- f. per le deduzioni relative alla disciplina dell'allenatore e degli atleti, vedere il regolamento FIG

2. Deduzioni neutrali- Deduzioni neutrali che sono specifiche di Special Olympics sono annotate di seguito. Per tutte le altre deduzione neutrali, vedere il regolamento FIG

- a. L'allenatore comunica con l'atleta durante l'esercizio. Al massimo si possono togliere 3.00 punti per ogni esercizio
 - l'allenatore fa l'intero esercizio con l'atleta.....Punti 3.00
 - l'allenatore assiste per la maggior parte dell'esercizio..... da 2.00 a 2.90
 - l'allenatore assiste per metà esercizio..... da 1.00 a 1.90
 - l'allenatore assiste ogni tanto.....da 0.10 a 0.90
- b. Se è necessaria l'assistenza dell'allenatore, questo deve stare dove il giudice può vederlo.
- c. Uscita dalla pedana: la massima penalità per un esercizio è di punti 1.00
 - Uscita dell'attrezzo dalla pedana.....0.20 ogni volta
 - Uscita della ginnasta dalla pedana.....0.20 ogni volta

3. **Moduli per i giudici-** I moduli appropriati per i giudici per ogni livello sono nell'appendice.

4. Giudizio esercizi livello A e B

Gli esercizi di livello A e B sono giudicati da un solo giudice. Se ci sono più ufficiali di gara il punteggio sarà la media dei punteggi dei giudici. (Note: se ci sono 4 o più giudici, il direttore della giuria o il giudice capo può decidere di eliminare il punteggio più alto e quello più basso e fare la media tra i punteggi intermedi). Le penalità neutrali vengono applicate sul punteggio finale.

Punteggio massimo per ogni esercizio – 5.0

5 sequenze, ciascuna con un valore di 1.0

Per ogni singolo elemento, può essere assegnato un punteggio parziale. Le seguenti note sono le linee guida per aiutare a determinare l'ammontare del credito che deve essere dato ad ogni elemento.

- | | |
|---------|---|
| 1.0 | La sequenza svolta perfettamente, eseguita in modo eccellente, con ampiezza massima, rispettando il ritmo e la tecnica corretta |
| 0.7-0.9 | La sequenza è svolta con piccoli errori riguardo l' esecuzione, l'ampiezza, il ritmo e la tecnica |
| 0.5-0.6 | La sequenza svolta con rilevanti inesattezze riguardo l'esecuzione, l'ampiezza, il ritmo e la tecnica |
| 0,3-0,4 | La sequenza difficilmente riconoscibile |
| 0,1-0,2 | L'atleta e' in pedana con l'attrezzo corretto. |

Nota: L'impressione generale dovrà essere presa in considerazione se si conseguono punti per ogni sequenza.

5. **Giudizio degli esercizi obbligatori** Per gli esercizi obbligatori dei livelli 1- 2 e 3, i giudici sono suddivisi in due gruppi: il primo attribuisce la valutazione tecnica (attinenza del testo), il secondo giudica l'esecuzione. Il punteggio finale per ciascuna ginnasta è dato dalla somma del valore ottenuto per la valutazione tecnica e di quello per l'esecuzione. Se c'è più di un giudice in ogni gruppo, si sommano la media dei i punteggi attribuiti per la valutazione tecnica con la media dei punteggi attribuiti per l'esecuzione. Le penalità neutrali vengono poi sottratte al punteggio finale.

Valutazione tecnica (Attinenza al Testo) 5.0

- 3.0 Difficoltà**
- 1.0 Collegamenti**
- 0.5 Direzioni**
- 0.5 Ritmo**

Difficoltà(3.0) - 6 Elementi, ciascuno del valore di 0,5 .

Per ciascun elemento viene assegnato un punteggio. Lo schema seguente rappresenta una guida per definire il valore da assegnare ad ogni elemento

- | | |
|-----|--|
| 0.5 | Esecuzione elemento e padronanza dell'attrezzo perfetti |
| 0.4 | Esecuzione elemento e padronanza dell'attrezzo con lievi errori |
| 0.3 | Esecuzione elemento e padronanza dell'attrezzo con rilevanti inesattezze |
| 0.2 | Esecuzione elemento e padronanza dell'attrezzo con errori gravi |
| 0.1 | Esecuzione difficilmente riconoscibile |
| 0.0 | Elementi e/o attrezzo mancanti o non riconoscibili |

Nota: se la ginnasta lascia cadere l'attrezzo mentre sta effettuando un movimento, si deve applicare la deduzione per la caduta ed eventualmente per l'interruzione di ritmo ma non si deve togliere tutto il valore della difficoltà se l'esecuzione del movimento è stata completata.

Collegamenti (1.0)

Questa voce si riferisce al valore attribuito al ginnasta per la correttezza della sequenza più che ai singoli movimenti. Per valutare collegamenti in modo accurato, i giudici devono avere una buona conoscenza degli esercizi. Lo schema seguente rappresenta una guida per definire il

valore da assegnare per l'esecuzione dei collegamenti.

- 1.0 Esercizio eseguito come descritto, con buoni collegamenti fra le diverse parti, tecnica corretta nel maneggiare gli attrezzi e buona armonia fra gli elementi richiesti e l'utilizzo dell'attrezzo
- 0.7- 0.9 Esercizio fondamentalmente corretto con piccoli errori della sequenza
- 0.5-0.6 Esercizio è parzialmente corretto con errori gravi nella sequenza
- 0.3-0.4 Esercizio è difficilmente riconoscibile
- 0.1-0.2 La ginnasta è in pedana con l'attrezzo corretto

Direzioni (0.5)

Lo schema seguente è una guida per definire il valore da assegnare per rispetto delle direzioni. Nota: se la ginnasta omette un cambio di direzione e ciò causa una completa modifica delle direzioni nella prosecuzione dell'esercizio, questo deve essere considerato come un errore.

- 0.5 Rispetto delle direzioni per tutta l'esecuzione
- 0.4 1 errore di direzione nell'esecuzione
- 0.3 Più errori di direzione durante l'esecuzione
- 0.2 Direzioni difficilmente riconoscibile
- 0.1 Il ginnasta non segue assolutamente le direzioni stabilite.

Ritmo (0.5)

Lo schema seguente è una guida per definire il valore da assegnare per l'interpretazione e la sincronia con la musica

- 0.5 Esercizio perfettamente a tempo
- 0.4 Esercizio fondamentalmente a tempo con un errore
- 0.3 Esercizio parzialmente a tempo, con alcuni errori
- 0.2 Esercizio raramente a tempo
- 0.1 Esercizio totalmente fuori tempo

Esecuzione – 5.0

4.0 Esecuzione ed Ampiezza

1.0 Eleganza ed Impresione Generale

Esecuzione ed Ampiezza (4.0)

Lo schema seguente rappresenta una guida per aiutare a definire il valore da assegnare per l'esecuzione e ampiezza. Alla ginnasta viene assegnato un punteggio di base di 0,5. L'esecuzione e l'ampiezza sono considerate separatamente, così che ogni ginnasta possa essere premiata per l'abilità che possiede e non essere severamente penalizzata per quella in cui non eccelle.

- 0.5 Punteggio di base assegnato alla ginnasta in pedana
- 1.5 Esecuzione (punte dei piedi, gambe tese, corretto allineamento del corpo)
- 1.0 Ampiezza- estensione ed ampiezza sia dei movimenti del corpo (altezza dei salti, estensione degli arti inferiori e flessibilità della parte superiore del corpo, elevazione sugli avampiedi) che dei movimenti con gli attrezzi (altezza dei lanci, ampiezza delle oscillazioni, etc)

..1.0 Errori per l'attrezzo.(perdita dell'attrezzo,maneggio errato dell'attrezzo, attrezzo statico, etc.)

La perdita dell'attrezzo viene penalizzata quanto segue:

0.1	recupero immediato dell'attrezzo
0.3	recupero dopo 2 o 3 passi
0.5	recupero dopo 4 passi o più

Eleganza ed Impressione Generale (1.0)

L'eleganza si riferisce alla grazia, ai movimenti morbidi e fluenti degli arti superiori, alla flessibilità del corpo e al portamento. Una buona impressione generale viene data da una prova con pochi errori. Il gruppo deve mostrarsi collaborativo svolgere il programma con stile e partecipazione emotiva.

6. Esercizi liberi Giudizio esercizi liberi. Gli esercizi del livello 4 saranno valutati da 2 giurie: Giuria D (Difficoltà), e Giuria E (Esecuzione). La Giuria D valuterà le difficoltà degli elementi del corpo, i movimenti tecnici degli attrezzi, e assegnerà gli abbuoni. La giuria E valuterà l'esecuzione e il valore artistico. Se ci sono più giudici per ogni Giuria, il punteggio finale per ogni giuria sarà la media dei punteggi. Se in ogni giuria ci sono 4 giudici il giudice numero 1 eliminerà il punteggio più alto e il più basso e il punteggio sarà la media dei punteggi intermedi. Per calcolare il punteggio finale di ogni ginnasta si sommano i punteggi delle giurie D e E. Le penalità neutrali sono detratte dal punteggio totale. Nel livello 4 gli esercizi sono valutati secondo le seguenti indicazioni.

SEZIONE E – GIURIA

6. Giudizio degli esercizi liberi

GIURIA D (DIFFICOLTA')

1.20 Elementi imposti

1.20 Elementi supplementari

0.80 Movimenti tecnici dei differenti attrezzi

1.80 Abbuoni

GIURIA E (ESECUZIONE)

0.40 Collegamenti e originalità della coreografia

0.30 Musicalità

0.30 Direzioni e utilizzazione dello spazio

3.60 Esecuzione, ampiezza e tecnica dell'attrezzo

0.40 Eleganza e impressione generale

DIFFICOLTA' – 5.00

nota: Ogni ginnasta deve compilare una scheda delle difficoltà supplementari presenti nel proprio esercizio. In uno spazio apposito della scheda indicare se l'atleta ha la sindrome di Down. Se ad un'atleta è stata diagnosticata l'instabilità atlanti-assiale, non può eseguire movimenti acrobatici nel

proprio esercizio. In caso contrario verrà squalificata.

1.2 4 Elementi tecnici agli attrezzi valore 0.30 ciascuno.

1.2 4 Elementi supplementari selezionati dalla lista Special Olympics o dal Codice dei Punteggi della FIG. Ogni elemento scelto dal Codice dei Punteggi sarà considerato come elemento avanzato. Valore:

-0.20 Elemento intermedio

-0,30 Elemento avanzato

-0.80 4 movimenti tecnici all'attrezzo

(E' necessario eseguire ogni elemento in congiunzione con movimenti del corpo). Valore:

-0.20 ognuno

-1.80 Abbuoni – aggiunto a discrezione de giudice se gli elementi sono eseguiti perfettamente e con molta ampiezza. Nessun abbuono è assegnato se l'elemento è eseguito con l'attrezzo fermo.

0.20 2 elementi valutati come Bs o più dal Codice dei Punteggi FIG

0.20 1 elemento valutato Cs o più dal Codice dei Punteggi FIG

0.60 Serie di 2 elementi del corpo (Max 2 serie, ogni serie vale 0.30) – ogni elemento della serie è conteggiato separatamente come un elemento del corpo. L'abbuono è per il collegamento degli elementi.

0.20 Passi ritmici – una serie di almeno 4 passi in perfetta coordinazione/sincronizzazione con il carattere e lo stile della musica.

0.20 Lancio alto con elemento in rotazione sotto (si deve prendere l'attrezzo)

0.20 Lancio alto con lancio o ripresa con un grande salto (spinta a un piede o due piedi)

0.20Espressione e virtuosismo

Elementi richiesti

non saranno considerati gli elementi eseguiti ad attrezzo fermo.

Per ogni difficoltà può essere assegnato un punteggio parziale . Vedere le indicazione a proposito.

SALTI salto divaricato con apertura degli arti a 180°. Per essere riconosciuto il salto deve avere un'apertura degli arti almeno a 135°

PIVOT Un giro di 360° con la gamba tesa (avanti, di lato o dietro) a 90° o più alta. Per essere riconosciuto il giro deve essere fatto mantenendo la posizione della gamba ferma per almeno 270° del giro.

EQUILIBRIO Gamba tesa (avanti di lato o dietro) a 90° o più alta. Per essere riconosciuto l'equilibrio deve essere mantenuto in relevé almeno 2 “.

FLESSIBILITA' a scelta fra gli elementi

1. Arco indietro posizione in ginocchio su entrambe le ginocchia, assumere una posizione arcata. Per essere riconosciuto l'arco deve essere chiuso all'orizzontale.

2. Divaricata (destra, sinistra o frontale) Per essere riconosciuto l'elemento deve avere una divaricata di almeno 135°.

Per ogni elemento richiesto, può essere assegnato un punteggio parziale (0.10 o 0.50). le seguenti penalità sono una guida per determinare il punteggio da assegnare ad ogni difficoltà.

-0.25 - 0.30 movimento del corpo e maneggio dell'attrezzo eseguiti senza problemi

-0.15 - 0.20 movimento del corpo e maneggio dell'attrezzo eseguiti con piccole imprecisioni.

-0.05 - 0.10 movimenti del corpo e dell'attrezzo eseguiti con grandi imprecisioni

-0 movimento del corpo e dell'attrezzo omessi o irricognoscibili.

Nota: se la ginnasta fa cadere l'attrezzo mentre esegue il movimento del corpo, si può penalizzare per scarso maneggio dell'attrezzo, ma non si deve penalizzare la ginnasta del valore dell'elemento del corpo se questo è eseguito bene.

Movimenti tecnici degli attrezzi – 0.80

4 elementi specifici a ogni attrezzo segnati di seguito. Un elemento per ogni categoria

Per essere riconosciuti, tutti movimenti tecnici degli attrezzi devono essere eseguiti insieme agli elementi del corpo

Ogni elemento vale 0.20

Per ogni movimento tecnico dell'attrezzo può essere assegnato un punteggio parziale (0.10 -0-50 vedere le indicazioni seguenti

CERCHIO

1. Lanci alti e bassi
2. Rotazioni
3. Passaggi attraverso
4. Oscillazioni

PALLA

1. Lanci alti e bassi
2. Liberi rotolamenti sul corpo (senza assistenza su una o più parti del corpo)
3. Rimbalzi attivi
4. Equilibrio sulla mano o nelle oscillazioni

CLAVETTE

1. Lanci alti e bassi
2. Mulinelli
3. Piccoli circoli
4. Oscillazioni

NASTRO

1. Lanci alti e bassi (piccoli echappé non soddisfano l'esigenza)
2. Serpentine

3. Spirali

4. Figure a 8/grandi circonduzioni

Per ogni movimento tecnico dell'attrezzo può essere assegnato un punteggio parziale. Le seguenti penalità sono indicative per aiutare a determinare il punteggio da assegnare per ogni elemento-

0.15– 0.20 Elementi all'attrezzo eseguiti senza difficoltà

0.15– 0.20 Elementi all'attrezzo eseguiti con errori

0.15– 0.20 Elementi all'attrezzo omessi o non riconoscibili

ESECUZIONE – 5.00

0.40 collegamenti e originalità della coreografia

0.30 musicalità

0.30 direzioni e utilizzazione dello spazio

3.60 Esecuzione, ampiezza e tecnica dell'attrezzo

0.40 Eleganza e impressione generale

Esecuzione, ampiezza e tecnica degli attrezzi – 3.60

Le seguenti penalità sono indicative per aiutare a determinare il punteggio da assegnare per l'esecuzione e l'ampiezza. Le due categorie esecuzione e l'ampiezza sono suddivise in tre sub-categorie cosicché ogni ginnasta potrà essere valutata nell'area in cui eccelle e non duramente penalizzata nell'area dove presenta delle limitazioni.

1.20 FORMA (punte tese, gambe tese, posizione ed estensione della parte alta del busto

1.20 AMPIEZZA – La generale estensione e ampiezza del corpo (altezza dei salti, estensione delle gambe, e della parte alta del corpo, elevazione sulle punte, etc.) e degli attrezzi (altezza dei lanci estensione delle oscillazioni, etc.)

1.20 ERRORI AGLI ATTREZZI (cadute, maneggio scorretto degli attrezzi, attrezzo fermo)etc.)

Nota: Gli errori sono penalizzati come segue:

0.05 – 0.20 Piccoli errori

0.3 Errori medi

0-5 Errori gravi

Nota: Le cadute degli attrezzi sono penalizzate come segue:

0.1 Recupero immediato

0.3 Recupero dopo 2 – 3 passi

0.5 Recupero dopo 4 o più passi

Nota: Ogni arresto dell'attrezzo sarà penalizzato con 0.1 con un massimo di penalità di 1 punto per esercizio.

Eleganza e impressione generale – 0.4

L'eleganza include la grazia, leggerezza, movimenti armoniosi delle braccia, movimenti di assecondamento del corpo l'eleganza del portamento del corpo. La buona impressione generale è data da un'esecuzione con pochi errori. La ginnasta deve eseguire con confidenza stile ed emozione il suo esercizio.

7. Giudizio degli esercizi collettivi

Per gli esercizi a squadre i giudici sono suddivisi in due gruppi: uno per la Valutazione Tecnica (attinenza al testo), l'altro per l'Esecuzione. Il calcolo del punteggio finale di ciascuna squadra si ottiene sommando il valore ricevuto per la valutazione tecnica con quello per l'esecuzione. Se c'è più di un giudice in ogni gruppo, la media dei punteggi ottenuti per la valutazione tecnica viene sommata alla media dei punteggi ottenuti per l'esecuzione. Al punteggio finale sono sottratte le penalità neutrali.

PENALITA' NEUTRALI - Le penalità neutrali per le squadre sono le stesse che ci sono nelle gare individuali, con una sola variante: costume di gara o l'attrezzo non sono conformi alle regole. Tutte le ginnaste della squadra devono avere il costume uguale sia nella forma che nel colore. Gli attrezzi devono essere identici nel peso, nella forma e nella dimensione, solo il colore può essere differente. Le deduzioni per l'abbigliamento e attrezzi non conformi sono:

0.1 ogni costume differente (fino a un massimo 0.3)

0.1 ogni attrezzo differente (fino a un massimo 0.3)

Esercizio collettivo - corpo libero

Valutazione tecnica(Esattezza del testo)- 5.0

3.0 Difficoltà

1.0 Collegamenti

0.5 Coordinazione della squadra

0.5 Ritmo

Difficoltà (3.0) - 4 Elementi e 2 Formazioni, ciascuna del valore 0.5

Per ogni difficoltà, viene assegnato un punteggio parziale. Il seguente schema rappresenta una guida per determinare quale punteggio assegnare per ognuno degli elementi eseguiti dalla squadra di 4 o 6 ginnaste.

0.5 Elemento eseguito in modo eccellente da tutte le ginnaste

0.4 Elemento eseguito bene da almeno tre ginnaste

0.3 Elemento eseguito con errori lievi da 2 ginnaste

0.2 Elemento eseguito con gravi errori

- 0.1 Elemento eseguito ma difficilmente riconoscibile
- 0.0 Elemento omesso o non riconoscibile

Il seguente schema rappresenta una guida per determinare il valore da assegnare per ciascuna formazione corografica eseguita da gruppi di 4 o 6 ginnaste

- 0.5 Tutte le ginnaste eseguono correttamente la formazione
- 0.4 1 ginnasta non rispetta la formazione
- 0.3 2 ginnaste non rispettano la formazione
- 0.2 3 ginnaste non rispettano la formazione
- 0.1 Formazione difficilmente riconoscibile
- 0.0 .Formazione non riconoscibile

Collegamenti (1.0)

Questa categoria si riferisce alla correttezza dell'intera sequenza più che ai singoli movimenti. Per valutare i collegamenti in modo accurato, i giudici devono conoscere perfettamente gli esercizi. Il seguente schema rappresenta una guida per determinare quale punteggio attribuire per i collegamenti

- 1. Esercizio eseguito rispettando il testo, con buoni collegamenti fra le parti ed armonia nei movimenti che le ginnaste eseguono insieme
- 0.7-0.9 Esercizio fondamentalmente corretto con lievi errori nei collegamenti
- 0.5-0.6 Esercizio è parzialmente corretto con errori rilevanti nei collegamenti
- 0.3-0.4 Esercizio difficilmente riconoscibile
- 0.1-0.2 La squadra è in pedana

Coordinazione della squadra- precisione nel lavoro di tutte le ginnaste (0.5)

Il seguente schema rappresenta una guida per determinare quale punteggio assegnare per la coordinazione della squadra

- 0.5 Tutte le ginnaste lavorano insieme con sincronia
- 0.4 1 errore nella sincronia
- 0.3 Diversi errori nella sincronia
- 0.2 Le ginnaste lavorano insieme raramente
- 0.1 Le ginnaste lavorano in modo indipendente

Ritmo (0.5)

Lo schema seguente rappresenta una guida per determinare quale punteggio assegnare per l'interpretazione e la sincronia con la musica

- 0.5 Esercizio perfettamente a tempo
- 0.4 Esercizio fondamentalmente a tempo con un errore

- 0.3 Esercizio parzialmente a tempo, con alcuni errori
- 0.2 Esercizio raramente a tempo
- 0.1 Esercizio totalmente fuori tempo

Esecuzione – 5.0

- 4.0** Esecuzione ed Ampiezza
- 1.0** Eleganza ed Impressione Generale

Esecuzione ed Ampiezza (4.0)

Lo schema seguente rappresenta una guida per definire il valore da assegnare per l'esecuzione e l'ampiezza. Ad ogni gruppo viene assegnato un punteggio di base di 0.5. La categoria dell'Esecuzione e dell'Ampiezza è suddivisa in due sottogruppi perché ogni squadra possa essere premiata per le abilità in cui le ginnaste eccellono e non sia troppo penalizzata per le abilità in cui incontrano delle difficoltà.

- 0.5 Punteggio di base assegnato alla squadra in pedana
 - 1.5 Esecuzione (punte dei piedi, gambe tese, corretto allineamento del corpo)
 - 1.0 Ampiezza- estensione ed ampiezza sia dei movimenti del corpo (altezza dei salti, estensione degli arti inferiori e flessibilità della parte superiore del corpo, elevazione sugli avampiedi) che dei movimenti con gli attrezzi (altezza dei lanci, ampiezza delle oscillazioni, etc)
 - 1.0 Errori nelle posizioni del corpo
- Nota: gli errori sono penalizzati in relazione alla gravità:
- 0.1-0.3 Errori lievi
 - 0.3 Errori mediamente gravi
 - 0.5 Errori gravi

Eleganza ed Impressione Generale (1.0)

L'eleganza si riferisce alla grazia, ai movimenti morbidi effluenti degli arti superiori, alla flessibilità del corpo e al portamento. Una buona impressione generale viene data da una prova con pochi errori. La squadra deve mostrarsi collaborativa e svolgere il programma con stile e partecipazione emotiva.

ESERCIZIO A SQUADRE - PALLA

Valutazione tecnica (Esattezza del testo)- 5.0

- 3.0** Difficoltà
- 1.0** Collegamenti
- 0.5** Coordinazione della squadra
- 0.5** Ritmo

Difficoltà (3.0) - 2 Elementi e 2 Scambi di attrezzo e 2 Formazioni Coreografiche, ciascuna del valore 0.5

Per ogni difficoltà, viene assegnato un punteggio parziale. Il seguente schema rappresenta una guida per determinare quale punteggio assegnare per ognuno degli elementi eseguiti dalla squadra di 4 o 6

ginnaste.

- 0.5** elemento eseguito in modo eccellente da tutte le ginnaste
- 0.4** elemento eseguito bene da almeno tre ginnaste
- 0.3** elemento eseguito con errori lievi da 2 ginnaste
- 0.2** elemento eseguito con gravi errori
- 0.1** elemento eseguito ma difficilmente riconoscibile
- 0.0** elemento omesso o non riconoscibile

Il seguente schema rappresenta una guida per determinare il valore da assegnare per ciascun scambio di attrezzo eseguito da gruppi di 4 o 6 ginnaste.

- 0.5** scambio completato da tutte le ginnaste
- 0.4** 1 lascia cadere l'attrezzo
- 0.3** 2 ginnaste lasciano cadere l'attrezzo
- 0.2** 3 ginnaste lasciano cadere l'attrezzo
- 0.1** 4 ginnaste lasciano cadere l'attrezzo
- 0.0** non viene effettuato alcuno scambio

Il seguente schema rappresenta una guida per determinare il valore da assegnare per ciascuna formazione coreografica eseguita da gruppi di 4 o 6 ginnaste.

- 0.5** tutte le ginnaste eseguono correttamente la formazione
- 0.4** 1 ginnasta non rispetta la formazione
- 0.3** 2 ginnaste non rispettano la formazione
- 0.2** 3 ginnaste non rispettano la formazione
- 0.1** Formazione difficilmente riconoscibile
- 0.0** Formazione non riconoscibile

Collegamenti (1.0)

Questa voce si riferisce al valore attribuito al gruppo per la correttezza della sequenza più che alle singole difficoltà.

Per valutare i collegamenti in modo accurato, i giudici devono avere una buona conoscenza degli esercizi. Lo schema seguente rappresenta una guida per definire il valore da assegnare per l'esecuzione dei collegamenti

- 1.0 Esercizio eseguito come descritto. Con buoni collegamenti fra difficoltà, collegamenti tecnicamente corretti, maneggio gli attrezzi e buona armonia fra gli elementi richiesti e l'utilizzo dell'attrezzo
- 0.7- 0.9 Esercizio fondamentalmente corretto con piccoli errori nei collegamenti
- 0.5-0.7 Esercizio è parzialmente corretto con errori grossolani nei collegamenti
- 0.3-0.4 Esercizio è difficilmente riconoscibile
- 0.1-0.2 La squadra è in pedana con l'attrezzo corretto

Coordinazione della squadra- precisione nel lavoro di tutte le ginnaste (0.5)

Il seguente schema rappresenta una guida per determinare quale punteggio assegnare per la coordinazione della squadra

- 0.5 Tutte le ginnaste lavorano insieme con sincronia
- 0.4 1 errore nella sincronia
- 0.3 Diversi errori nella sincronia
- 0.2 Le ginnaste lavorano insieme raramente
- 0. Le ginnaste lavorano in modo indipendente

Ritmo (0.5)

Lo schema seguente rappresenta una guida per determinare quale punteggio assegnare per l'interpretazione e la sincronia con la musica

- 0.5 Esercizio perfettamente a tempo
- 0.4 Esercizio fondamentalmente a tempo con un errore
- 0.3 Esercizio parzialmente a tempo, con alcuni errori
- 0.2 Esercizio raramente a tempo
- 0.1 Esercizio totalmente fuori tempo

Esecuzione – 5.0

- 4.0 Esecuzione ed Ampiezza
- 1,0 Eleganza ed Impressione Generale

Esecuzione ed Ampiezza (4.0)

Lo schema seguente rappresenta una guida per definire il valore da assegnare per l'esecuzione e l'ampiezza. Ad ogni gruppo viene assegnato un punteggio di base di 0.5. La categoria dell'Esecuzione e dell'Ampiezza è suddivisa in due sottogruppi perché ogni squadra possa essere premiata per le abilità in cui le ginnaste eccellono e non sia troppo penalizzata per le abilità in cui incontrano delle difficoltà.

- 0.5 Punteggio di base assegnato alla squadra in pedana
- 1.5 Esecuzione (punte dei piedi, gambe tese, corretto allineamento del corpo)
- 1.0 Ampiezza- estensione ed ampiezza sia dei movimenti del corpo (altezza dei salti, estensione degli arti inferiori e flessibilità della parte superiore del corpo, elevazione sugli avampiedi) che dei movimenti con gli attrezzi (altezza dei lanci, ampiezza delle oscillazioni,etc)
- 1.0 Errori con l'attrezzo (cadute, impugnature scorrette, attrezzo fermo, etc)

Nota: gli errori sono penalizzati in relazione alla gravità:

- 0.1-0.4 Errori lievi

0.3 Errori mediamente gravi

0.5 Errori gravi

Eleganza ed Impressione Generale (1.0)

L'eleganza si riferisce alla grazia, ai movimenti morbidi e fluenti degli arti superiori, alla flessibilità del corpo e al portamento. Una buona impressione generale viene data da una prova con pochi errori.

La squadra deve mostrarsi sicura e svolgere il programma con stile e partecipazione emotiva.

FUNE LIVELLO A

MUSICA: Rag & Bone

POSIZIONE DI PARTENZA: Seduti. Le braccia sono distese avanti all'altezza delle spalle e la fune sul piano orizzontale piegata in quattro (nodi e piega nella mano sinistra).

Tempi

1 - 2 Tenere la posizione

3 - 4 Ruotare la fune sul piano verticale facendo salire la mano destra e abbassando la sinistra.

5 - 6 Rovesciare la fune facendo salire la mano sinistra e abbassando la destra.

7 - 8 Ritornare con la fune sul piano orizzontale.

1 - 2 Tenere la fune sul piano orizzontale, all'altezza delle spalle, flettere le braccia verso il petto .

3 - 4 Stendere le braccia

5 - 8 Ripetere i tempi 1 – 4.

- 1 - 8 Rilasciare la piega della fune, alzare la mano destra e abbassare la sinistra (direttamente sotto la mano destra). Rotazioni sopra al capo.
- 1 - 4 Mettere la fune in grembo. Rilasciare la fune con la mano destra e spostare la mano destra ad impugnare la fune in presa dorsale accanto alla mano sinistra.
- 5 - 8 Scivolare con la mano destra sulla fune fino a raggiungere la piega della stessa. Braccia distese avanti per tenere la fune doppia sul piano orizzontale all'altezza delle spalle.
- 1 - 6 Circondurre i polsi per far ruotare la fune avanti.
- 7 - 8 Aprire le braccia fino a tirare la fune.

FINALE: Tenendo la fune distesa, alzare le braccia sopra al capo. Mettere la fune dietro al collo e rilasciare le estremità. Alzare le braccia fuori alto sopra al capo per una posa finale.

CERCHIO LIVELLO A

MUSICA : Freeze Frame

POSIZIONE DI PARTENZA: Seduti con la mano destra che tiene la parte superiore del cerchio sul lato destro del corpo. Il cerchio è appoggiato a terra sul piano sagittale.

Tempi

- 1 - 5 Tenere
- 5 - 8 Ruotare il cerchio (attorno all' asse verticale) usando il polso.
- 1 - 4 Continuare a ruotare il cerchio.
- 5 - 8 Sollevare il cerchio e muoverlo di fronte al corpo sul piano frontale, afferrando il lato opposto esterno con la mano sinistra. Tenendo rilassati i gomiti, posare la parte inferiore del cerchio sulle cosce.
- 1 - 2 Tenendo il cerchio in piano frontale, stendere le braccia diagonalmente in avanti a destra.
- 3 - 4 Flettere le braccia, portando il cerchio verso il corpo.

- 5 - 6 Ripetere, portando il cerchio leggermente in diagonale avanti a sinistra.
- 7 - 8 Riportare il cerchio in posizione.
- 1 - 8 Ripetere i precedenti 8 tempi.
- 1 - 2 Tenendo il cerchio sul piano frontale, stendere le braccia in avanti e ruota il cerchio 4 volte, prima muovendo verso l'alto la mano destra con la sinistra giù e poi il contrario.
- 3 - 4 Continuare la rotazione del cerchio.
- 5 Tenendo il cerchio sul piano frontale, stendere le braccia avanti.
- 6 Abbassare i gomiti e appoggiare la parte bassa del cerchio sulle cosce.
- 7 - 8 Far scivolare leggermente le mani verso il fondo del cerchio.

FINALE : Stendere le braccia avanti per tenere il cerchio su piano orizzontale, toccare 2 volte il pavimento col cerchio diagonalmente a destra e ripetere a sinistra. Solleva il cerchio sopra la testa per la posizione finale.

PALLA LIVELLO A

MUSICA : Twist and Shout

POSIZIONE DI PARTENZA: seduti, la palla tenuta con due mani con le braccia tese avanti all'altezza delle spalle.

Tempi

- 1 - 8 Tenere Lanciare la palla con due mani, Tenendo i gomiti alti e le braccia parallele, flettere per bloccare la palla fra le braccia stendere le braccia e far rotolare la palla su queste fino a prenderla con due mani.

Note: sul dvd la dimostrazione frontale e dorsale dell'esercizio, dimostra differenti esecuzioni per i primi 8 tempi. Entrambi sono corretti.

- 1 - 2 Tenendo la palla tra le mani all'altezza delle spalle, flettere le braccia verso il petto (gomiti in fuori).
- 3 - 4 Stendere le braccia avanti
- 5 - 6 Flettere le braccia verso il petto gomiti in fuori

- 7 -8 Stendere lebraccia avanti
- 1 - 8 Ripetere i precedenti 8 tempi
- 1 - 8 Tenendo le braccia tese all'altezza delle spalle, ruotare la palla per 8 tempi, il primo movimento con la mano destra sopra e la sinistra sotto, e continuare cambiando le mani.
- 1 - 4 Abbassare le braccia e mettere la palla sulle ginocchia con le gambe unite. Utilizzando le due mani far rotolare la palla sulle gambe verso il corpo.
- 5 - 8 Utilizzando le due mani far rotolare la palla sulle gambe verso le ginocchia.
- 1 - 8 Ripetere il rotolamento della palla verso il corpo e verso le ginocchia.

FINALE Prendere la palla con le due mani, alzare le braccia tese davanti di fronte al corpo all'altezza delle spalle. Flettere le braccia, gomiti bassi, e portare la palla verso il petto, e scuotere la palla tra le palme di entrambe le mani. Tenendo la palla con le due mani, stendere le braccia avanti nella posizione finale.

NASTRO LIVELLO A

MUSICA: Hamster Dance

POSIZIONE DI PARTENZA: seduti; tenere l'asticella del nastro nella mano destra davanti al corpo. Il nastro è sul pavimento.

Tempi

- 1 - 20 Stendere il braccio destro avanti puntando la bacchetta leggermente verso il basso, eseguire delle serpentine orizzontali con il nastro.
- 21 Tenendo il braccio all'altezza della spalla, portare il braccio destro e il nastro in fuori a destra
- 1 - 4 Oscillare sopra la testa a sinistra
- 5 - 8 Oscillare sopra la testa a destra
- 1 - 4 Eseguire delle spirali con il nastro, tenendo il braccio destro teso in fuori all'altezza della spalla
- 5 - 8 Oscillare sopra la testa a destra
- 1 - 10 Eseguire delle spirali con il nastro, tenendo il braccio destro teso in fuori all'altezza della

- spalla
- 1 - 4 Oscillare il nastro alto avanti e sopra la testa
- 5 - 8 Eseguire delle serpentine orizzontali verso il basso davanti al corpo
- 1 - 8 Ripetere
- 1 - 8 Ripetere
- 1 - 8 Ripetere
- 1 - 16 Flettere le braccia e muovere gli avambracci di fronte al corpo, puntando la bacchetta del nastro verso l'alto
Tenendo gli avambracci paralleli, eseguire 16 piccole oscillazioni a destra e a sinistra con il nastro

FINALE: Portare le braccia fuori alto per la posizione finale.

FUNE LIVELLO B

MUSICA: Hello Cheeky

POSIZIONE DI PARTENZA: Posizionarsi al centro della pedana con i piedi uniti fronte al lato 1. tenere un nodo in ogni mano, stendere le braccia diagonalmente avanti tenendo la fune a forma di U.

Tempi

- 1 - 4 Tenere la posizione
- 5-8 Due semi piegamenti sulle gambe
- 1 - 8 Tenendo la fune a forma di U, oscillare a destra, sinistra,destra, sinistra.
- 1 - 4 Mettere entrambi i nodi nella mano destra, afferrare la fune con la mano sinistra con un'impugnatura dorsale vicino alla mano destra.
- 5 - 8 Scivolare la mano sinistra lungo la fune per impugnare la piega della fune, tenendo la fune sul piano orizzontale davanti all'altezza delle spalle.
- 1 - 8 Tenendo la fune distesa, alzare le braccia sopra al capo.
Giro di 360° a destra eseguito con piccoli passi sugli avampiedi (tiptoe turn)

- 1 - 2 Tenendo la fune distesa e sul piano orizzontale, abbassare le braccia davanti fino all'altezza delle spalle.
- 3 - 4 Circondurre i polsi e far girare la fune avanti.
- 5 - 6 Aprire la braccia fino ad estendere la fune.
- 7 - 8 Portare la gamba destra tesa in diagonale a destra con il tallone a terra e la punta all'insù per una posizione finale.

CERCHIO LIVELLO B

MUSICA: Man, I feel like a woman

POSIZIONE INIZIALE : posizionarsi al centro della pedana fronte al lato 1. Tenere il cerchio in presa palmare sul piano frontale con il cerchio appoggiato al pavimento.

Tempi

- 1 - 8 Tenere
- 1 - 16 4 semi piegamenti delle gambe .
- 1 - 16 Tenendo il cerchio sul piano frontale, oscillarlo a destra, sinistra, destra, sinistra.
- 1 - 8 Abbassare il cerchio e appoggiarlo a terra, lentamente a sinistra del corpo. Stendere il braccio destro fuori alto a destra
- 1 - 8 Con il cerchio appoggiato a terra farlo rotolare verso destra aiutandosi con le mani (rotolamento assistito) il cerchio che finisce leggermente a destra del corpo. Stendere il braccio sinistro fuori alto a sinistra.
- 1 - 4 far rotolare il cerchio a terra aiutandosi con le mani con le mani a sinistra con il cerchio che finisce direttamente di fronte al corpo.

- 5 - 8 Tenere il cerchio con una presa palmare con entrambe le mani, sollevandolo sopra la testa.
- 1 - 8 Un giro di 360° a destra eseguito con piccoli passi sulle punte dei piedi.(tip toe turn)
- 1 - 8 Abbassare il cerchio frontalmente facendo scorrere la mano destra. Finire con il cerchio sul piano frontale, le mani su lati opposti in presa esterna, i gomiti rilassati.
- 1 - 4 Stendere le braccia portare la gamba destra tesa in avanti con il tallone a terra e la punta all'insu. Flettere le braccia e riunire il piede destro al sinistro.
- 5 - 8 Stendere le braccia portare la gamba sinistra tesa in avanti con il tallone a terra e la punta all'insu. Flettere le braccia e riunire il piede sinistro al destro.

FINALE: Stendere le braccia portare la gamba destra tesa in avanti con il tallone a terra e la punta all'insu Flettere le braccia e riunire i piedi. Eseguire un salto per arrivare a gambe divaricate e stendere le braccia avanti per la posizione finale

PALLA LIVELLO B

MUSICA : TWO GUITAR

POSIZIONE DI PARTENZA :Posizionarsi al centro della pedana fronte al lato 1 con i piedi uniti. Tenere la palla con due mani bassa di fronte al corpo.

Tempi

- 1 - 8 Tenere
- 1 - 8 Tenendo la palla con due mani, eseguire una circonduzione delle braccia in senso antiorario (partire a destra)
- 1 - 8 Muovere la palla rimanendo vicino al petto, gomiti in fuori, tre passi avanti dx sx dx.Riunire i piedi
- 1 - 8 Stendendo le braccia avanti all'altezza delle spalle, 3 passi indietro dx sx dx. Riunire i piedi.
- 1 - 4 Con due mani, far rimbalzare e riprendere la palla.
- 5 - 8 Far rotolare la palla sulle braccia verso il petto e sulle braccia per riprenderla con le mani.

- 1 - 8 Ripetere la precedente misura da 1 a 8
- 1 - 4 Con 2 mani, lanciare e riprendere la palla.
- 5 - 8 Far rotolare la palla sulle braccia verso il petto e sulle braccia per riprenderla con le mani.
- 1 - 4 Con due mani, far rimbalzare e riprendere la palla.
Far rotolare la palla sulle braccia. Incrociare gli avambracci per tenere la palla sul petto.
Tamburellare con le dita.
- 5 - 8 Far rotolare la palla sulle braccia. Incrociare gli avambracci per tenere la palla sul petto.
Tamburellare con le dita.

FINALE: Giro di 360° sulle punte dei piedi (tip toe turn)

Estendere la gamba destra in fuori diagonale con la punta in su e il tallone a terra, flettere il busto a destra per una posa finale.

NASTRO LIVELLO B

MUSICA: Don't worry, Be Happy

POSIZIONE DI PARTENZA: Piedi uniti, in piedi al centro della pedana, rivolti verso il lato 1. Tenere la bacchetta del nastro nella mano destra, con il braccio destro teso avanti all'altezza della spalla. Tenere il braccio sinistro in fuori all'altezza della spalla.

Tempi:

- 1 - 8 Eseguire delle spirali in senso orario di fronte al corpo
- 1 - 8 Eseguire un giro di 360° a destra eseguito con piccoli passi sugli avampiedi. Aprire il braccio a destra eseguendo un'ampia circonduzione sopra la testa del nastro
- 1 - 16 Ripetere le spirali ed il giro di 360°
- 1 - 8 4 oscillazioni sopra la testa – sinistra, destra, sinistra, destra
- 1 - 8 4 oscillazioni in basso davanti ai piedi - sinistra, destra, sinistra, destra

- 1 - 16 4 circonduzioni frontali in senso orario. sempiegare le ginocchia (Plié) in ogni passaggio in basso del nastro
- 1 - 4 Eseguire un salto verticale. Oscillare il nastro avanti – alto, terminando con il braccio destro teso in alto vicino all'orecchio destro ed il nastro dietro la schiena.
- 5 - 8 Eseguire delle serpentine orizzontali verso basso davanti al corpo

FINALE: Eseguire un salto verticale. Oscillare il nastro avanti alto. Passo destro indietro, gamba sinistra avanti con tallone a terra e la punta all'insu. Inclinarsi leggermente in avanti. Oscillare il nastro in basso e dietro per la posizione finale.

FUNE LIVELLO 1

MUSICA Jump in the line

POSIZIONE DI PARTENZA: fronte al lato 1, in piedi al centro della pedana, il piede destro avanti sopra la fune, e il piede sinistro dietro. Tenere un nodo in ogni mano. Stendere le braccia in fuori.

Tempi

- 1 - 4 Tenere la posizione
- 5 - 8 Muovere i fianchi due volte
- 1 - 4 Passando dalla posizione di passé parallelo, puntare il piede sinistro avanti
- 5 - 8 Passando dalla posizione di passé parallelo, passo dietro sul piede sinistro
- 1 - 4 Passare il piede destro vicino alla caviglia sinistra e chiudere lateralmente il piede sinistro
- 5 - 12 Circonduzione del corpo verso sinistra, iniziando con il braccio destro e seguire con il braccio sinistro la circonduzione della fune attorno al corpo
- 13 - 16 tenere la fune in una forma a U, **passo avanti sopra la fune** (destro, sinistro) e riunire i piedi

Passo dietro sopra la fune (destra, sinistra), e riunire i piedi.

Nota: i passi possono essere piccoli salti sopra la fune, come mostra il DVD

- 1 - 4 Tenere la fune a forma di U , oscillare sopra al capo e dietro al corpo fermando la fune dietro alle gambe.
- 5 - 8 Piegarle le gambe e incrociare le braccia davanti al corpo.
- 1 - 8 Oscillare la fune a forma di U sopra al capo e avanti al corpo passo destro dietro – sinistra facendo scivolare la fune sul pavimento fino a stoppare la fune sotto al piede destro.
- 1 - 8 Passo destro dietro e riunendo i piedi mentre si rilascia la fune. Mettere entrambi i nodi della fune nella mano destra. Iniziare una rotazione in senso orario della fune sul piano frontale.
- 1 - 8 Continuando le rotazioni con la fune, 2 chassé laterali a sinistra. Passo sinistro e chiudere il piede destro al sinistro. Oscillare la fune a sinistra.
- 1 - 8 Aprire il braccio destro in fuori per iniziare rotazioni della fune sopra al capo. 1 giro di 360° a destra eseguito con piccoli passi sugli avampiedi (Tip toe turn) continuando le rotazioni sopra al capo .
- 1 – 8 Abbassare il braccio destro e passare la fune attorno al corpo (dietro alla schiena) per cambiare mano. Terminare con i nodi nella mano sinistra.
Di fronte al corpo, impugnare la fune con la mano destra con una presa palmare vicino alla mano sinistra. Scivolare con la mano destra verso il centro della fune e iniziare delle rotazioni in avanti lateralmente al corpo con la parte ad anello della fune.
- 1 - 8 Continuando le rotazioni, eseguire 4 passi avanti (destra, sinistra, destra, sinistra).
- 1 - 8 Elevare il ginocchio destro e puntare l'avampiede del piede destro sul ginocchio sinistro- equilibrio in passé parallelo.
Riunire il piede destro al piede sinistro. Scivolare la mano destra fino ad impugnare l'anello della fune, tirare la fune sul piano orizzontale all'altezza delle spalle

FINALE Saltare a gambe divaricate, passando con le braccia sopra al capo con la fune distesa sul piano orizzontale. Mettere la fune dietro al collo e rilasciare le estremità. Passare il peso sulla gamba sinistra, gamba destra tesa a destra con il tallone a terra e la punta in su inclinare il busto a destra per la posizione finale.

DIFFICOLTA'

1. CIRCONDUZIONI
2. PASSI SOPRA LA FUNE
3. PASSI COMPOSTI (CHASSÉ)
4. GIRO DI 360° SULLE PUNTE DEI PIEDI (TIP TOE TURN)
5. PASSAGGIO DELLA FUNE INTORNO AL CORPO
6. EQUILIBRIO IN PASSÉ

LIVELLO 1 CERCHIO

MUSICA : At the hop

POSIZIONE DI PARTENZA: Fronte al lato 1, al centro della pedana dentro al cerchio con i piedi uniti, Tenere il cerchio con una presa dorsale, su piano orizzontale.

Tempi

- 1 - 8 Tenere la posizione.
- 1 - 8 Twist, piegando e stendendo le ginocchia.
- 1 - 8 Un giro in doppio appoggio verso destra (passo destro, sinistro destro per completare un giro di 360°). Riunire i piedi.
- 1 - 8 Sollevare il cerchio sopra al capo sul piano orizzontale. Abbassare il cerchio
- 1 - 8 Giro in doppio appoggio verso sinistra (passi sinistro, destro, sinistro per completare un giro di 360°). Riunire i piedi
- 1 - 8 Sollevare il cerchio sopra al capo sul piano orizzontale. Abbassare il cerchio.
- 1 - 8 Lasciare il cerchio con la mano sinistra, portando il braccio sinistro fuori alto Saltare lateralmente fuori dal cerchio (sinistra, destra) mentre il bordo del cerchio si appoggia al pavimento. Sollevare il tallone sinistro flettendo la gamba sinistra. Abbassare il tallone sinistro mentre si sollevare il tallone destro flettendo la gamba destra.
- 1 - 8 Con la mano destra sopra al cerchio girarlo verso destra sull'asse verticale. Camminare intorno al cerchio che gira (destra, sinistra, destra, sinistra). Terminare fronte al lato 7, tenendo il cerchio sul piano sagittale a destra del corpo.
- 1 - 4 Oscillare il cerchio per avanti in alto sul piano sagittale a destra del corpo.
- 5 - 8 Mentre si piegano le gambe, oscillare il cerchio per avanti basso, dietro.
- 1 - 4 Ripetere l'oscillazione per avanti fino in alto
- 5 - 8 Mentre si piegano le gambe oscillare il cerchio per basso fino dietro, passare il cerchio nell'altra mano dietro la schiena.
- 1 - 4 Oscillare il cerchio per avanti in alto sul piano sagittale a sinistra del corpo
- 5 - 8 Mentre si piegano le gambe, oscillare il cerchio per basso fino dietro.
- 1 - 4 Ripetere l'oscillazione per avanti fino in alto.
- 5 - 8 Mentre si piegano le gambe oscillare il cerchio per basso fino dietro, passare il cerchio nell'altra mano dietro la schiena. Finire con il bordo del cerchio a terra alla destra del corpo
- 1 - 8 Passo laterale dentro al cerchio con il piede destro. Eseguire un quarto di giro a destra con la fronte al lato 1, Riunire i piedi. Tenendo il cerchio con due mani sollevarlo sopra al capo e abbassarlo frontalmente per terminare col cerchio in piano orizzontale all'altezza delle spalle
- 1 - 2 Passo a destra in pliè, spostare il peso sul piede destro e puntare il sinistro lateralmente. Tenendo il cerchio in presa dorsale oscillarlo sul piano orizzontale a destra.
- 3 - 4 Ripeti a sinistra.
- 5 - 6 Appoggiare il piede destro e riunire il sinistro. Tenendo il cerchio di fronte su piano orizzontale.
- 7 - 8 Sollevare il cerchio sopra la testa.

- 1 - 4 Abbassare la parte alta del cerchio dietro al corpo per posarlo sul pavimento. Eseguire un passo indietro fuori dal cerchio con il piede destro. Riunire i piedi.
- 5 - 8 Far scivolare il cerchio a terra di fronte al corpo, facendo due passi indietro (destro, sinistro). Riunire i piedi.
- 1 - 4 1 passo a destra in pliè, spostare il peso del corpo sul piede destro e puntare il piede sinistro lateralmente. Far rotolare con le mani il cerchio a terra verso destra (rotolamento assistito) con il cerchio che finisce lentamente a destra del corpo. Stendere il braccio sinistro fuori alto
- 5 - 8 Ripetere il rotolamento assistito a sinistra.
- 1 - 4 Ripetere il rotolamento assistito a destra.
- 5 - 8 Sollevare il ginocchio sinistro e puntare la punta del piede sinistro vicino al ginocchio destro. Equilibrio in passé aperto (con il ginocchio ruotato in fuori). Riunire i piedi.
- 1 - 8 Tenendo il cerchio con la mano destra sul piano frontale, circonduzione del cerchio in senso antiorario e cambiare mano sopra al capo Continuare la circonduzione con la mano sinistra, terminando con il cerchio che tocca terra davanti ai piedi. Tenendo il cerchio con 2 mani passo destro dentro al cerchio. Riunire i piedi.
- 1 - 8 Rimanendo all'interno del cerchio sollevare la parte posteriore del cerchio fino ad arrivare sul piano orizzontale. Scivolare la mano destra sul cerchio per arrivar e ad avere le mani opposte una all'altra in presa dorsale. Scuotere il cerchio.
- 1 - 8 Continuando a scuotere il cerchio 2 chassé destri avanti.
- 1 - 8 Passo destro avanti e riunire i piedi. Lasciare il cerchio con la mano sinistra. Abbassare il bordo laterale del cerchio e posarlo a terra a sinistra dei piedi. Portare il braccio sinistro fuori alto
- 1 - 8 Passo laterale sinistro fuori dal cerchio. Posare il ginocchio destro a terra dietro al piede sinistro. Riunire il ginocchio sinistro al destro. Circonduzione del cerchio di fronte al corpo sul piano orizzontale
- 1 - 8 Prendere il cerchio con mano sinistra e continuare la rotazione verso sinistra attorno al corpo, cambiando la mano destra dietro la schiena.

FINALE: Impugnare il cerchio in presa palmare con due mani di fronte al corpo. Sollevare il cerchio sopra la testa per la posizione finale.

DIFFICOLTA'

1. GIRO IN DOPPIO APPOGGIO (CHAINÉ TURNS)
2. OSCILLAZIONI
3. PASSI ATTRAVERSO AL CERCHIO.
4. ROTOLAMENTO ASSISTITO
5. EQUILIBRIO IN PASSÉ APERTO
6. CHASSÉ

PALLA PRIMO LIVELLO

MUSICA: Chim Chim Cheree

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi al centro della pedana, con le gambe unite, fronte al lato 1. Tenere la palla con due mani bassa di fronte al corpo.

Tempi

- 1 - 8 Tenere la posizione
- 1 - 8 Portare le braccia in alto. Equilibrio dx in passee aperto (flettere la gamba dx fino a portare la punta del piede dx all'altezza del ginocchio sx, ginocchio dx in fuori). Abbassare la gamba dx e riunire i piedi. Abbassare le braccia avanti tese fino all'altezza delle spalle.
- 1 - 4 Passo dx in fuori in semi-plier (gamba semipiegata), spostare il peso del corpo sulla gamba dx, puntare il piede sx lateralmente oscillando la palla da avanti-basso verso dx, finendo fuori alto alto.
- 5 - 8 Plier sx (semipiegare la gamba sx), spostare il peso del corpo sulla gamba sx, puntare il piede dx lateralmente oscillando la palla dalla diagonale in basso, davanti al corpo, quindi verso sx, finendo con la palla fuori-alto.
- 1 - 4 Chassé laterale dx. Tenendo la palla con 2 mani, eseguire una circonduzione sul piano frontale, muovendo le braccia in senso antiorario fino fuori-alto. (cominciando dal basso verso destra). Passo destro fuori e puntare il piede sx lateralmente.
- 5 - 8 Chassé laterale sx eseguendo una circonduzione delle braccia sul piano frontale in senso orario fino fuori-alto (partendo in basso e fuori a sinistra), Passo sx fuori e puntare il piede dx lateralmente.
- 1 - 4 Fronte all'angolo 8 riunire il piede dx al sx. Tenendo la palla nella mano dx oscillarla per basso fino dietro sul piano sagittale, il braccio sx rimane fuori-alto.
- 5 - 8 Mentre si abbassa il braccio sx di fronte, all'altezza delle spalle, oscillare la palla da dietro per basso fino avanti, fermandola di fronte al corpo all'altezza delle spalle.
- 1 - 8 Mentre si abbassa il braccio sx di fronte, all'altezza delle spalle, oscillare la palla da dietro per basso fino avanti, fermandola di fronte al corpo all'altezza delle spalle.
- 1 - 8 Portare le braccia davanti al corpo all'altezza delle spalle e passare la palla nella mano sx, portare le braccia tese in fuori.
- 1 - 8 Portare le braccia tese davanti al corpo all'altezza delle spalle e passare la palla nella mano dx. portare le braccia tese in fuori, portare le braccia davanti al corpo all'altezza delle spalle e tenere la palla con due mani.
- 1 - 4 Un palleggio davanti al corpo con ripresa a due mani
- 5 - 8 Un palleggio davanti al corpo con ripresa a due mani.
- 1 - 8 Eseguire due passi indietro dx,sx, mentre la palla rotola sulle braccia tese fino al petto e dal petto di nuovo verso le mani. Riunire i piedi.
- 1 - 8 Flettere le braccia (gomiti bassi), portare la palla verso il petto e scuotere la palla tra le palme di entrambe le mani. Con le gambe leggermente piegate eseguire un giro di 360° sulle punte dei piedi (tip toe turn) Stendere le braccia di fronte al corpo.
- 1 - 8 Con due mani lanciare e riprendere la palla. Inclinare leggermente il busto avanti semi piegando le gambe, e posare la palla tra l'addome e le cosce. Stendere il braccio sx fuori-alto in diagonale per la posa finale.

DIFFICOLTA'

1. ROTOLAMENTO
2. EQUILIBRIO PASSE' APERTO
3. CHASSÉ
7. GIRO DI 360° SULLE PUNTE DEI PIEDI (TIP TOE TURN)
4. PALLEGGIO
5. LANCIO E RIPRESA

NASTRO LIVELLO 1

MUSICA: Goody Goody

POSIZIONE DI PARTENZA: In piedi al centro della pedana fronte al lato 1. Braccia in alto, tenere la fine della asticella del nastro nella mano destra e la fine della asticella vicino all'attacco del nastro nella mano sinistra. Il nastro pende dal lato sinistro del corpo.

Tempi

Introduzione: circondurre le ginocchia (semipiegare le gambe con le ginocchia da un lato e completare la circonduzione stendendo le gambe)

- 1 - 8 Con un'oscillazione sopra la testa verso destra, passo laterale a destra. Puntare il piede sinistro vicino al piede destro (step touch)
Con un'oscillazione sopra la testa verso sinistra, passo laterale a sinistra. Puntare il piede destro vicino al piede sinistro (step touch).
- 1 - 8 Eseguire **mezzo giro - 180° - sugli avampiedi** a destra con spirali. (tip toe turn)
- 1 - 8 Fronte al lato 5, con un'oscillazione sopra la testa verso destra, passo laterale a destra. Puntare il piede sinistro vicino al piede destro.
Con un'oscillazione sopra la testa verso sinistra, passo laterale a sinistra. Puntare il piede destro vicino al piede sinistro.
- 1 - 8 Eseguire **mezzo giro - 180° - sugli avampiedi** a destra con spirali.
- 1 - 8 2 semi piegamenti delle gambe con circonduzioni in senso anti-orario sul piano frontale.
- 1 - 8 2 chassés laterali a destra con circonduzioni in senso anti-orario sul piano frontale. Passo laterale a destra ed unire il piede sinistro al destro. Oscillare il nastro a destra.
- 1 - 8 2 semi piegamenti delle gambe con circonduzioni in senso orario sul piano frontale.
- 1 - 8 2 chassé laterali a sinistra con circonduzioni in senso orario sul piano frontale. Passo laterale a sinistra ed unire il piede destro al sinistro. Oscillare il nastro a sinistra.
- 1 - 8 Con circonduzione a destra sopra la testa, chaîné a destra (passo destro -sinistro-destro compiendo un giro di 360° - giro a passi) terminando con la punta del piede sinistro vicino al piede destro.
- 1 - 8 Oscillare il nastro a destra ed eseguire delle spirali lateralmente.
Con 2 oscillazioni sopra la testa, sollevare il tallone destro, piegando il ginocchio destro e di seguito sollevare il tallone sinistro piegando il ginocchio sinistro.
- 1 - 8 Eseguire delle serpentine orizzontali avanti, passo sinistro indietro, destra protesa avanti. Passo destro indietro, sinistra protesa avanti.
- 1 - 8 Continuando le serpentine orizzontali avanti, sollevare il ginocchio sinistro e puntare la punta del piede sinistro vicino al ginocchio destro- **passé in equilibrio** (con ginocchio in

fuori). Unire il piede sinistro al piede destro

- 1 - 8 Eseguire una figura a 8 (a sinistra e a destra), semipiegando le gambe durante l'oscillazione in basso del nastro. Continuare ad eseguire la figura a 8, semipiegando le gambe incrociando le braccia davanti al corpo nella circonduzione a sinistra. Eseguire un'**onda del corpo** durante la circonduzione a destra. Terminare con il braccio destro teso in alto ed il nastro dietro la schiena.
- 1 - 4 Eseguendo delle serpentine orizzontali dietro la schiena, 4 passi di corsa in avanti (destro-sinistro-destro-sinistro). Unire il piede destro al piede sinistro.
- 5 - 8 Eseguire delle serpentine orizzontali in basso davanti al corpo.
- 1 - 8 **Salto verticale** (a pennello). Sollevando entrambe le braccia in alto, oscillare il nastro avanti e in alto, terminando con le braccia tese in alto ed il nastro dietro la schiena. Abbassando le braccia eseguire delle serpentine orizzontali in basso davanti al corpo.
- 1 - 8 Ripetere il **salto verticale** (a pennello). Sollevando entrambe le braccia in alto, oscillare il nastro avanti e in alto, terminando con le braccia tese in alto ed il nastro dietro la schiena. Abbassando le braccia eseguire delle serpentine orizzontali in basso davanti al corpo.
- 1 - 8 Ritti con i piedi uniti, eseguire 2 circonduzioni a sinistra sopra la testa. Passo destro avanti ed appoggiare il ginocchio sinistro sul pavimento indietro.
- 1 - 8 Oscillando il nastro a sinistra, unire il ginocchio destro al ginocchio sinistro. Eseguire delle serpentine verticali da sinistra verso destra davanti al corpo. Posizione finale: oscillare il nastro a sinistra e sopra la testa e prendere la fine della bacchetta vicino all'attacco del nastro con la mano sinistra.

DIFFICOLTA'

1. TIP TOE TURN- GIRO DI 180° SUGLI AVAMPIEDI CON SPIRALI
2. CHASSÉS
7. GIRO IN DOPPIO APPOGGIO (CHAINÉ TURN)
3. EQUILIBRIO PASSÉ APERTO
4. ONDA DEL CORPO
5. SALTI VERTICALI - A PENNELLO

CERCHIO LIVELLO 2

MUSICA :These Boots Are Made For Walking

POSIZIONE INIZIALE : Piedi uniti fronte all'angolo 6.

Tenere delicatamente il cerchio alla sinistra del corpo all'altezza delle spalle, su piano orizzontale. La mano destra è in presa dorsale e la sinistra in presa palma

Tempi

- 1-8 Tenere la posizione
- 1-8 Girando il cerchio attorno al corpo dalla parte destra eseguire piccoli passi sulle punte, ginocchia semi-piegate). Terminare con il viso rivolto verso il lato 1 tenendo il cerchio in presa palmare su piano orizzontale.
- 1-8 Far eseguire al cerchio, con una leggera spinta verso l'alto, una rotazione di 180° (su piano orizzontale) portare la gamba destra tesa fuori con tallone a terra e la punta all'insu (leggera ceduta del ginocchio sinistro). Riunire i piedi.
- 1-8 Fare eseguire al cerchio, con una leggera spinta verso l'alto, una rotazione di 180° (su piano orizzontale) portare la gamba sinistra tesa fuori con tallone a terra e la punta all'insu (leggera ceduta del ginocchio destro). Riunire i piedi.
- 1-8 Battere a terra diagonalmente verso destra la parte frontale del cerchio per 2 volte. Ripetere a sinistra.
- 1-4 Far scivolare la mano destra per arrivare a tenere il cerchio sul piano frontale.
- 5-8 Leggero piegamento delle ginocchia.
- 1-8 Tenendo il cerchio su piano frontale, eseguire 4 passi stilizzati in avanti, iniziando con il piede destro (sollevare il ginocchio in passé parallelo, incrociando e precedendo il piede sinistro. Sollevare il ginocchio sinistro in atteggiamento passé parallelo, incrociando e precedendo il piede destro. Ripetere entrambi i passi) Riunire il piede destro al sinistro.
- 1-8 Abbassare il cerchio sino a toccare il pavimento eseguendo il salto del gatto (destro, sinistro), rimando dentro al cerchio. Far scivolare la mano destra per tenere il cerchio sul piano orizzontale
- 1-8 Mentre si solleva il cerchio sopra la testa su piano orizzontale, eseguire un giro chainè a destra (passi a destra, sinistra, destra sino a completare un giro di 360°). Riunire il piede sinistro al destro.
- 1-8 Mentre si abbassa il cerchio, eseguire un giro chainè a sinistra (passi a sinistra, destra, sinistra sino a completare un giro di 360°). Riunire i piedi.
- 1-8 Rilasciare il cerchio con la mano destra, portando il braccio destro fuori alto. Saltare lateralmente fuori dal cerchio (destra, sinistra) non appena la parte bassa del cerchio tocca il pavimento.

Girare verso l'angolo 2 passare il cerchio dalla mano sinistra alla destra, ruotando il cerchio

di 360° sollevato da terra

- 1-4 Mentre il cerchio oscilla avanti alto, sul piano sagittale, eseguire un passo sinistro avanti slanciando gamba destra (grand battement).
- 5-8 Mentre il cerchio oscilla indietro basso, sul piano sagittale, eseguire un passo destro avanti e riunire i piedi.
- 1-4 Mentre il cerchio oscilla avanti alto, sul piano sagittale, eseguire un passo destro avanti e saltello con la gamba sinistra in passé parallelo.
- 5-8 Mentre il cerchio oscilla indietro basso, sul piano sagittale, eseguire un passo sinistro avanti e saltello con gamba destra in passé parallelo.
- 1-8 Passo destro avanti e riunire i piedi. Lanciare il cerchio facendolo oscillare avanti alto su piano sagittale. Afferrare il cerchio con le mani (destra alta, sinistra bassa).
- 1-8 Girare a sinistra fronte al lato 1 (piccoli passi sulle punte, ginocchia leggermente piegate), ruotare il cerchio attorno al corpo sull'asse verticale. Terminare con le braccia stese in avanti basso fino a portare il lato più basso del cerchio a terra.
- 1-12 Trascinare il cerchio eseguendo passo indietro destro e passo indietro sinistro, bloccare il cerchio sotto il piede destro. Spostare la mano destra nella parte alta del cerchio ed estendere il braccio sinistro avanti-alto
- 1-8 Stendere il braccio destro, spingendo in avanti la parte alta del cerchio. Piegarlo il braccio destro, riportando il cerchio sul piano frontale. Riunire i piedi..
- 1-8 Mettere la mano sinistra e sulla sommità del cerchio e rilasciare la mano destra. Mentre il cerchio rotola sul pavimento sul piano frontale (dalla mano sinistra alla mano destra). eseguire un passo laterale destro e riunire i piedi.
- 1-8 Mantenendo il cerchio a terra sul piano frontale, leggermente a destra del corpo, elevare la gamba sinistra indietro arrivando in arabesque. Braccio sinistro fuori alto. Riunire il piede sinistro al destro. Con la mano destra ruotare il cerchio in appoggio sul pavimento attorno all'asse verticale, Fermare il cerchio sul piano sagittale.
- 1-8 Eseguire una protesa laterale sinistra piegando il ginocchio destro. Posizionare la cima del cerchio sul fianco destro, con la mano destra sulla coscia destra. Portare il braccio sinistro di fronte al corpo terminando fuori alto.

DIFFICOLTA'

1. SALTO DEL GATTO
2. GIRO IN DOPPIO APPOGGIO (CHAINÉ TURN)
3. SLANCIO AVANTI (GRAND BATTEMENT)
4. PASSO SALTELLATO
5. LANCIO
6. EQUILIBRIO IN ARABESQUE

PALLA LIVELLO 2

MUSICA: Mambo italiano

POSIZIONE DI PARTENZA: in piedi al centro del quadrato in appoggio sulla gamba dx con la gamba sinistra protesa fuori; con il braccio sx arrotondato tenere la palla con la mano sx appoggiandola leggermente al corpo. Il braccio dx è teso fuori-alto

Tempi

- 1 - 4 Spostare il peso del corpo sulla gamba sx passando dal pliè, ed eseguire un'onda laterale del corpo. Spostare la palla dalla mano sx alla dx davanti al corpo. il braccio sx si porta fuori-alto.
- 5 - 8 Spostare il peso del corpo sulla gamba dx passando dal pliè, ed eseguire un'onda laterale del corpo. Spostare la palla dalla mano dx alla mano sx davanti al corpo. Il braccio dx si porta fuori-alto
- 1 - 4 Girarsi a dx per trovarsi fronte all'angolo 2 chiudendo il piede sx al dx in pliè. Tenere la palla con due mani vicino al corpo, quindi stendere le braccia avanti sempre in pliè.
- 5 - 8 Stendere le gambe e rotolare la palla sulle braccia tese tenere le braccia incrociando gli avambracci e tenere la palla a contatto con il petto.
- 1 - 8 tenendo la palla con due mani (braccia incrociate), semipiegare le gambe ed abbassare le mani passandole vicino al corpo, fino a stendere le braccia (sempre incrociate) avanti-basso vicino al corpo. Stendere le gambe ed eseguire un lancio della palla lanciare e riprendere la palla con due mani.
- 1 - 8 Giro chainé passo dx sx dx eseguendo un giro di 360° fino ad arrivare fronte al lato. Mentre si esegue il giro chiane', partendo con la palla nella mano dx, passarla intorno alla vita e spostare la palla nella mano sx dietro alla schiena. Fronte al lato 1 riunire il piede dx al sx tenendo la palla tra il dorso della mano dx e il palmo della mano sx (le palme di entrambe le mani sono rivolte verso il basso) braccia flesse e gomiti in fuori.
- 1 - 4 Passo sx in diagonale a dx (passo sx incrociato davanti al dx; passo mambo) e sollevare leggermente il piede dx dietro. quindi appoggiare il piede dx (ball change) e riunire il piede sx al dx. Mentre si riappoggia il piede sx al dx, muovere le mani una sopra all'altra (la mano dx si muove verso sx, e la mano sx si muove verso dx) e ritorno nella posizione iniziale quando i piedi si riuniscono. La palla rotola lentamente sul dorso della mano dx.
- 5 - 8 Semi piegare le gambe mentre le mani compiono una circonduzione intorno alla palla (la mano sx si porta in avanti per cominciare la circonduzione). la palla rotola tra le mani.
- 1 - 8 Ripetere i precedenti 8 tempi.
- 1 - 8 Stendere le braccia avanti ed eseguire un lancio della palla. Lasciare rimbalzare la palla a terra e riprenderla con due mani.
- 1 - 8 Quattro passi avanti (dx-sx-dx-sx). Mentre si eseguono i passi avanti: far rotolare la palla sul corpo con due mani fino al petto e poi stendere le braccia avanti e far rotolare la palla sulle braccia fino a prenderla con due mani. Girandosi a sin verso l'angolo 8 riunire il piede dx al sx
- 1 - 8 Passo sx avanti verso l'angolo 8 salto del gatto (dx-sx). Mentre si esegue il salto del gatto flettere le braccia per portare la palla verso il petto. Portare le braccia avanti mentre si

uniscono i piedi (il dx si unisce al sx).

- 1 - 4 Palleggio della palla con la mano dx, e ripresa con due mani.
- 5 - 8 Piccolo lancio della palla, girare le mani per riprendere la palla con il dorso delle stesse.
Piccolo lancio della palla, girare le mani per riprendere la palla con il palmo delle stesse.
- 1 - 4 Semi piegare le gambe ed inclinare leggermente il busto avanti, flettere e stendere le braccia eseguendo una circonduzione sul piano orizzontale (iniziare portando la palla verso il corpo e continuare la rotazione fino ad arrivare di fronte).
- 1 - 8 Sempre con il busto inclinato avanti, tenere la palla davanti al corpo a braccia tese, e girarsi a sin fino ad arrivare fronte all'angolo 2 (piccoli passi sulle punte con le gambe semi piegate).
- 1 - 8 Passo dx avanti verso l'angolo 2. Portare le braccia in fuori tenendo la palla nella mano dx e sollevare la gamba sx dietro (arabesque). Unire i piedi, riportare le braccia avanti e tenere la palla con due mani.
- 1 - 8 Prendere la palla con la mano sx. Semi piegando e stendendo le gambe, oscillare la palla da basso a dietro sul piano sagittale sul lato sx del corpo. Semi piegando e stendendo le gambe, oscillare la palla avanti e lancio con la mano sx e ripresa con due mani.

FINALE: Con la palla nella mano dx, portare le braccia fuori, mentre si fa un passo avanti per arrivare con il ginocchio sx appoggiato a terra. Posare la palla a terra sul lato dx del corpo. Rotolare la palla sotto la gamba dx.

Mentre si unisce il ginocchio dx al sx ruotare verso l'angolo 8. Sedersi sui talloni ed inclinando il busto avanti, fermare la palla con la mano sx. il braccio dx si porta dietro-alto.

Posare le mani a terra lateralmente alla palla. Posare il petto sulla palla, rotolare in avanti su di essa stendendo le gambe. Stendere le braccia per la posa finale.

DIFFICOLTA'

1. ONDE LATERALI
2. GIRO IN DOPPIO APPOGGIO (CHAINÉ TURN)
3. SALTO DEL GATTO
4. PALLEGGIO E RIPRESA
5. ARABESQUE BALANCE
6. LANCIO E RIPRESA

CLAVETTE LIVELLO 2

MUSICA: Sailor's Hornpipe

POSIZIONE DI PARTENZA: Al centro della parte posteriore della pedana vicino al lato 5 , in appoggio sul piede sinistro col piede destro incrociato avanti. Flettere il gomito sinistro tenere entrambe le clavette nella mano sinistra dietro alla schiena. Salutare con la mano destra.

Tempi

- 1 – 8 Tenere
- 1 - 4 Mentre si stendono le braccia in fuori, riunire i piedi.
- 5 - 8 Portare il braccio destro di fronte al corpo e prendere una clavetta con la mano destra.
- 1 - 8 Con una clavetta in ogni mano, muovere le braccia verso il basso per iniziare una circonduzione in senso antiorario, sul piano frontale. Semi piegare le gambe quando inizia la circonduzione. Terminare la circonduzione con le braccia distese in basso avanti.
- 7 - 8 battere le clavette insieme 2 volte
- 1 - 8 oscillando le braccia avanti e alto, tre passi avanti (dx, sx, dx). Sul terzo passo , saltello con con la gamba sx in passé chiuso. Battere le clavette in alto (sopra al capo) sul saltello .
- 1 - 8 oscillando le braccia in basso e dietro, tre passi avanti (sx, dx, sx). Sul terzo passo , saltello con con la gamba dx in passé chiuso. Battere le clavette in basso dietro la schiena sul saltello. Riunire i piedi (destro al sinistro).
- 1 - 4 Circondurre il braccio destro in senso orario sul piano sagittale. Semi piegare le gambe alla fine della circonduzione.
- 5 - 8 Circondurre il braccio sinistro in senso antiorario sul piano sagittale. Semi piegare le gambe alla fine della circonduzione.
- 1 - 2 Stendere le braccia e portare le clavette avanti.
- 3 - 8 Passo avanti sinistro. Sforbiciata avanti (dx, sx), Riunire i piedi.
- 1 - 8 Piccola circonduzione per fuori delle clavette sul piano orizzontale sopra le braccia. Aprendo le braccia in fuori passo destro in fuori a destra e toccare terra con il tallone sinistro fuori a sinistra .
- 1 - 8 Piccola circonduzione in dentro delle clavette sul piano orizzontale sopra le braccia. Portando le braccia avanti spostare il peso del corpo sulla gamba sinistra e toccare terra con il tallone destro fuori a destra . Battere le clavette davanti al corpo.
- 1 - 4 Passo verso l'angolo 2 con un affondo destro. Braccia avanti.
- 5 - 8 Flettere le braccia e posare le mani alla vita. Aprire i gomiti in modo che il corpo delle clavette si appoggi sulla parte alta delle braccia.
- 1 - 8 Mezzo giro (180°) in passé verso destra fronte all'angolo 6. Riunire i piedi.
- 1 - 8 Fronte all'angolo 6, passo destro in diagonale a destra e piccolo saltello con la gamba sinistra distesa dietro in un basso arabesque. Passo sinistro in diagonale a sinistra e piccolo saltello con la gamba destra distesa dietro in un basso arabesque.
- 1 - 4 Girando verso il lato 1, passo sul piede destro in relevé. Riunire i piedi in relevé.

- 5 - 8 Abbassare i talloni. Semi piegare e distendere le gambe (molleggio)
- 1 - 8 Stendere le braccia e le clavette avanti. Elevare il ginocchio destro e appoggiare la punta del piede destro sul ginocchio sinistro. passé aperto in equilibrio. Battere le clavette 2 volte avanti.
Abbassare le braccia, riunire i piedi.
- 1 - 8 Mentre le clavette oscillano a destra sul piano frontale, passo laterale a destra e toccare la punta del piede sinistro lateralmente. Mentre le clavette oscillano verso il basso e a sinistra sul piano frontale , passo laterale a sinistra e toccare la punta del piede destro lateralmente.
- 1 - 8 Mentre le braccia eseguono una circonduzione in senso antiorario sul piano frontale, chassé destro laterale. Continuando la circonduzione, oscillare le braccia a destra. Passo laterale sul piede destro e toccare la punta del piede sinistro di lato.
- 1 - 8 Mentre le clavette oscillano in basso e a sinistra sul piano frontale , passo laterale a sinistra e toccare la punta del piede destro lateralmente. Mentre le clavette oscillano in basso e a destra sul piano frontale , passo laterale a destra e toccare la punta del piede sinistro lateralmente.
- 1 - 8 Mentre le braccia eseguono una circonduzione in senso orario sul piano frontale, chassé laterale a sinistra. Continuando la circonduzione, oscillare le braccia a sinistra. Passo laterale a sinistra e toccare la punta del piede destro lateralmente
- 1 - 8 Riunendo i piedi in demi-plié, flettere le braccia avanti con i gomiti bassi mani all'altezza delle spalle. Le clavette sono puntate verso l'alto
Relevé e stendere le braccia in alto
- 1 - 8 Un giro di 360° sulle punte dei piedi con piccoli passetti verso destra (tip toe turn
- 1 - 8 Con una leggera flessione avanti del busto, eseguire tre passi dietro (destro sinistro, destro) mentre le braccia si abbassano avanti. Riunire i piedi.
- 1 - 8 Salto a gambe divaricate, stendendo le braccia in fuori, con i polsi flessi così che le mani e le clavette puntino verso il basso. Eseguire un saltello riunendo i piedi mentre le braccia si abbassano lateralmente.
- 1 - 4 Passo destro avanti leggermente in diagonale, Con la mano destra, lanciare la clavetta (rotazione di 180°) e riprendere il corpo della clavetta.
- 5 - 8 Passo sinistro avanti leggermente in diagonale. Con la mano sinistra, lanciare la clavetta (rotazione di 180°) e riprendere il corpo della clavetta

FINALE: Piccolo salto avanti sul piede destro, abbassando il ginocchio sinistro dietro, mentre le braccia eseguono una circonduzione in basso, dietro e in alto per arrivare a battere con la testa delle clavette il pavimento.

Unire il ginocchio destro al sinistro. Oscillare le clavette sopra al capo e battere il collo delle clavette 2 volte.

Tenere le clavette incrociate sopra al capo per la posizione finale

DIFFICOLTA'

1. PASSO SALTELLATO
2. SFORBICIATA
3. GIRO DI 180° IN PASSE
4. EQUILIBRIO IN PASSÉ
5. CHASSÉ
6. GIRO COMPLETO SULLE PUNTE DEI PIEDI (TIP TOE TURN)

NASTRO LIVELLO 2

MUSICA: We Go Together

POSIZIONE DI PARTENZA: Piedi uniti, in piedi al centro della pedana, rivolti verso il lato 1. Braccia in alto in diagonale, tenere la bacchetta del nastro nella mano destra ed il nastro nella mano sinistra. Tenere il nastro a forma di U sollevato dal pavimento

Tempi

- 1 - 4 Tenere
- 5 - 6 Semi piegare le gambe velocemente 2 volte inclinando leggermente il busto a sinistra (braccio destro si solleva, braccio sinistro si abbassa)
- 7 - 8 semipiegare le ginocchia velocemente 2 volte inclinando leggermente il busto a destra (braccio sinistro si solleva, braccio destro si abbassa)
- 1 - 4 semipiegando le ginocchia mentre il nastro oscilla verso il basso, (tenendo ancora il nastro nella mano sinistra) eseguire delle figure a 8 incrociando e disincrociando le braccia. Lasciare il nastro con la mano sinistra.
- 5 - 8 Eseguire delle serpentine orizzontali in basso davanti al corpo. Circondurre il braccio destro indietro e in alto sul piano sagittale.
- 1 - 4 Eseguire una figura a 8 (sinistra, destra), semipiegando le ginocchia durante l'oscillazione in basso del nastro.
- 5 - 8 Durante le serpentine verticali, eseguire 3 passi di corsa calciando i talloni in alto (destra, sinistra,destra) compiendo un giro di 360° a destra. Riunire i piedi.
- 1 - 8 Ripetere i precedenti 8 tempi.
- 1 - 4 Circondurre il nastro sopra la testa a sinistra rivolgendosi verso l'angolo 2
- 5 - 8 Serpentine verticali di fronte (tenendo la bacchetta del nastro con due mani), camminando indietro (destra, sinistro) verso l'angolo 6. Riunire i piedi.
- 1 - 4 Passo destro avanti e affondo, riconducendo il nastro sopra la testa a sinistra. Oscillare il nastro per terminare a sinistra del corpo.
- 5 - 8 **Mezzo giro in passé** (180°passé pivot) a destra con serpentine verticali. Unire il piede sinistro al destro, riconducendo il nastro sopra la testa a destra.
- 1 - 4 Con un salto girarsi a destra per arrivare fronte al lato 1, oscillando il nastro a destra. Iniziare delle spirali dal lato destro
- 5 - 8 2 piccoli saltelli sulle punte, girando le ginocchia destra, sinistra.
- 1 - 4 Chassé laterale a sinistra con circonduzione in senso orario sul piano frontale. Passo sinistro e unire il piede destro al sinistro. Oscillare il nastro a sinistra.
- 5 - 8 Chassé laterale a destra con circonduzione in senso anti-orario sul piano frontale. Passo destro e riunire i piedi, arrivando con fronte all'angolo 2
- 1 - 4 Oscillando il nastro sopra la testa. **salto verticale (pennello)**
Cambiando mano di fronte, oscillare il nastro avanti basso indietro, a sinistra.
- 5 - 8 Oscillando il nastro sopra la testa. **salto verticale (pennello)**
Cambiando mano di fronte, oscillare il nastro avanti in basso indietro, destra.
- 1 - 8 Relevé (sulle punte) oscillare il nastro in alto e sopra la testa. Iniziare le serpentine orizzontali dietro la schiena.

Chassé destro verso l'angolo 2. Passo destro, sinistro.

Sforbiciata (destro, sinistro). Passo destro avanti e riunire i piedi..

- 1 – 4 Girarsi a sinistra per arrivare con fronte al lato 1. Con serpentine orizzontali di fronte in basso, eseguire 2 passi indietro (destro, sinistro) e riunire i piedi.
- 5 - 8 semipiegando le gambe mentre il nastro oscilla verso il basso, eseguire delle circonduzioni in senso orario sul lato sinistro del corpo sul piano sagittale.
Per completare la figura a 8, circonduzione in senso anti-orario con entrambe le braccia sul lato destro del corpo sul piano sagittale e **onda del corpo (flessione del busto indietro)**

FINALE: Con spirali sul lato destro, sollevare la gamba sinistra indietro- **equilibrio in arabesque**

Unire il piede sinistro al destro.

Passo destro avanti per inginocchiarsi sul ginocchio sinistro. Circondurre il nastro sopra la testa a sinistra.

Per la posizione finale, prendere la fine della bacchetta vicino all'attacco del nastro e mantenere le braccia sopra la testa.

DIFFICOLTA'

1. GIRO DI 180° IN PASSÉ (PASSÉ PIVOT)
2. CHASSÉS
3. SALTO VERTICALE (A PENNELLO)
4. SFORBICIATA (HITCHKICK)
5. ONDA DEL CORPO- (FLESSIONE INDIETRO DEL BUSTO)
6. EQUILIBRIO IN ARABESQUE

FUNE 3 LIVELLO

Musica: Crocodile Rock

Posizione di partenza: In affondo sinistro nell'angolo 6 fronte al lato 1. Il piede sinistro è al centro della fune. Un nodo della fune è tenuto nella mano sinistra e la fine della fune con l'altro nodo è disteso verso l'angolo 6. Le braccia tese in fuori.

Tempi

- 1 Muovere la punta del piede destro verso il piede sinistro. Portare le braccia avanti per passare il nodo della fune nella mano destra
- 2 Aprire le braccia in fuori, passo avanti sopra la fune in un affondo destro.
- 3 Girare verso l'angolo 2, salto a piedi uniti (sulle punte dei piedi, ginocchia morbide)
- 4 – 8 Tre passi avanti verso l'angolo 2 (dx – sx – dx). Riunire i piedi oscillando la fune avanti con la mano destra. Lanciare il nodo sulla fine libera della fune nella mano sinistra. Passo sinistro dietro e trascinare il centro della fune sul pavimento per essere stoppata sotto il piede destro. Aprire le braccia in fuori
- 1 – 8 Rimanendo in affondo destro, piegare il ginocchio sinistro per portare il piede sopra la fune, e puntare il piede sinistro avanti. Piegare la gamba sinistra per portare il piede dietro sopra la fune, e puntare il piede sinistro dietro.
- 1 - 4 Portare le braccia avanti per cambiare mani con i nodi. Aprire le braccia in fuori
- 5 - 8 Alzare e abbassare il tallone destro 2 volte
- 1 – 8 Passo sinistro avanti. Tenere la fune sul piede sinistro, slancio (gran battement) con la gamba destra. Passo destro avanti, mettendo i nodi nella mano destra. Passo sinistro avanti, portando il piede destro fuori dalla fune
- 1 – 8 Mentre si esegue una circonduzione in senso orario (dietro) sul piano sagittale sul lato destro del corpo, passo destro avanti e sollevare la gamba sinistra dietro in un equilibrio arabesque in relevé. Riunire i piedi
- 1 - 8 Continuando la rotazione, chassé destro avanti. Due passi veloci avanti (dx – sx) e salto divaricato destro. Passo sinistro avanti e riunire i piedi.
- 1 – 8 Mentre le gambe eseguono un semi piegamento, incrociare il braccio destro davanti al corpo per ruotare in senso anti orario una volta la fune sul piano sagittale sul lato sinistro del corpo. Ruotare la fune una volta in senso orario sul piano sagittale sul lato destro del corpo (figura a 8)
Portando un nodo in ogni mano, oscillare la fune tenuta a forma di U sopra al capo e dietro al corpo, fermando la fune dietro le gambe.
Pausa, piegare le ginocchia e portare le mani avanti di fronte al corpo.
- 1 - 6 Aprire le braccia in fuori, girarsi verso il lato 7 (piccoli passi sulle punte, con le ginocchia morbide). Stendere le gambe sulle punte dei piedi uniti.
- 1 – 8 Passo sinistro avanti. 3 passi veloci a ginocchia alte (Skip) (saltare in alto con il piede destro, passo sinistro) attraverso la fune che ruota in avanti
- 1 - 16 Girare a destra fronte al lato 1. Riunire i piedi. Oscillare la fune a forma di U a sinistra. Circonduzione del corpo a destra (la fune gira con il corpo)
Terminare con il braccio destro disteso fuori a destra e il braccio sinistro flesso davanti al corpo con la mano sinistra all'altezza della spalla destra. La fune pende a forma di U
- 1 – 8 Ruotando la fune avanti che si arrotola sul braccio destro, 4 passi di corsa avanti (dx, sx,

- dx, sx) Riunire i piedi.
- 1 - 8 Ruotare la fune dietro per srotolarla dal braccio, 4 passi di corsa dietro (sx, dx, sx, dx). Riunire i piedi.
- 1 - 4 Oscillare la fune sopra al capo e dietro al corpo a forma di U . Salto a gambe unite per passare sopra la fune che ruota.
- 5 - 8 Continuare a oscillare la fune sopra la testa a forma di U . Piegando le gambe fermare la fune dietro le gambe. Tenere le mani insieme davanti al corpo, poi distendere le gambe e aprire le braccia in fuori.
- 1 - 8 Salto dietro sopra alla fune (dx – sx)
 Mettere i nodi nella mano destra. Impugnare la fune in presa palmare con la mano sinistra vicino alla mano destra.
 Far scivolare la mano sinistra per tenere la fune distesa sul piano orizzontale.
 Tenendo la fune distesa, semipiegare le gambe e portare le braccia diagonalmente dietro a sinistra.
- 1 - 4 Rilasciare l'anello della fune con la mano sinistra e iniziare delle rotazioni sopra al capo verso destra.
- 5 - 8 Con piccoli salti, flettere la gamba destra, tenendo le ginocchia unite e calciare il piede destro di lato. Riunire i piedi
 Ripetere i calcetti con il piede sinistro e riunire i piedi.
- 1 - 6 Passare la fune attorno al corpo verso destra. Terminare con i nodi nella mano sinistra.
 Impugnare la fune in presa palmare con la mano destra vicino alla mano sinistra. Far scivolare la mano destra per stendere la fune sul piano orizzontale.
- 7 - 8 Passo avanti destro fino all'affondo. Tenendo la fune distesa, portare le braccia a sinistra.
- 1 - 8 Elevando le braccia sopra al capo con la fune distesa sul piano orizzontale, eseguire un giro di 360* in passé a destra. Riunire i piedi.
 Mettendo la fune dietro al collo, salto indietro sul piede sinistro.
 Portare le mani avanti, stendere la gamba destra a vanti col tallone appoggiato a terra per una posa finale.

DIFFICOLTÀ

1. SLANCIO
2. EQUILIBRIO IN ARABESQUE RELEVÉ
3. SALTO DIVARICATO
4. SALTELLI DELLA FUNE
5. CIRCONDUZIONI
6. GIRO DI 360° IN PASSE'

PALLA LIVELLO 3

MUSICA "Air of spring"

POSIZIONE DI PARTENZA: Vicino all'angolo 6 fronte al lato 1, in appoggio sulla gamba sx con il piede dx puntato dietro, in posizione di inchino. Tenere la palla con due mani vicino al suolo, la parte superiore del corpo flessa avanti.

1 - 4

Tenere

5 - 6

Passo dx in fuori, mentre il corpo si raddrizza portare la palla in alto (portare le braccia in alto flettendole e stendendole)

7 - 8

Puntare il piede sx dietro al dx in posizione di inchino, Mentre il corpo si flette avanti abbassare la palla vicino al suolo.

1 - 8

Mentre si oscilla la palla verso sx fare un passo lateralmente verso sx e puntare il piede dx vicino al piede sx. Eseguire una circonduzione della palla sul piano frontale verso dx, mentre si esegue uno chainé' (giro in doppio appoggio) verso dx . Mentre si unisce il piede sx al dx, oscillare la palla verso dx nella mano sx. il braccio sx si porta fuori-alto.

1 - 4

Fare un passo indietro con la gamba dx in diagonale (in plié') verso l'angolo 3, puntate il tallone del piede dx. un palleggio e ripresa della palla con la mano dx, Riunire i piedi.

5 - 8

Due passi avanti sx-dx in relevé' verso l'angolo 8, intanto lanciare la palla in alto con la mano dx e riprenderla con la mano sx. Unire i piedi.

1 - 8

Passo sx laterale verso l'angolo 6. Rimanendo con le gambe divaricate tenere la palla con due mani. inclinare il busto avanti, flettere ed estendere le braccia disegnando un cerchio con la palla sul piano orizzontale in senso antiorario (si inizia verso il corpo e si continua in cerchio fino ad arrivare davanti). Continuare la circonduzione della palla verso sx e intorno al corpo (con le braccia in alto) arcando il busto indietro (circonduzione del corpo). Riunire i piedi, tenendo la palla nella mano dx, sx fuori.

1 - 8

Rotolare la palla sul braccio dx e riprenderla con la mano sx all'altezza della spalla dx nere la palla sul petto con due mani, eseguendo un giro di 360° a sx con piccoli passi sulle punte fino ad arrivare fronte all'angolo 2. Rotolare la palla sul braccio sx (dalla spalla verso la mano) e prenderla con la mano sx (braccio dx fuori-alto).

1 - 4

Passo avanti con la gamba dx verso l'angolo 2, tenere la palla con due mani davanti al corpo. Braccia in alto e slancio avanti con la gamba dx, passo dx avanti e riunire i piedi.

5 - 8

Inclinare il busto avanti, posare la palla sulla nuca. Far rotolare la palla sulla schiena, riprenderla con due mani.

1 - 4

Con la mano dx portare la palla davanti al corpo, passo dx avanti in affondo fronte all'angolo 2.

5 - 8

Portare le braccia in alto e tenere la palla con due mani, pivot 360° in passé verso dx. Riunire i piedi.

1 - 8

Chassé dx verso l'angolo 2, tenendo le braccia in fuori e la palla nella mano dx. Due passi di corsa

enjambée dx (salto divaricato), tenendo la palla con la mano dx a contatto con il petto. Passo sx avanti e riunire i piedi. Semi piegare e distendere le gambe mentre il braccio sx esegue una piccola onda lateralmente.

1 - 4

Mentre si piegano e stendono le gambe, portare il braccio sx avanti e rotolare la palla sulle braccia per riprenderla con due mani. Fronte al alto 1 passo dx laterale, incrociare la gamba dx dietro mentre si esegue un piccolo lancio della palla, girare le mani e riprendere la palla con il dorso delle stesse

5 - 8

Passo sx infuori ed incrociare la gamba dx davanti alla sx. piccolo lancio della palla, girare le mani per riprendere la palla con il palmo delle stesse.

1 - 4

Eseguire un giro di 360° a sx con piccoli passi sulle punte dei piedi (tip toe turn), mentre si esegue un giro di mani rotolando la palla su di esse.

5 - 8

Passo sx laterale e puntare il piede destro a terra a dx, portare le braccia in fuori tenendo la palla nella mano dx.

1 - 4

Portare le braccia in alto tenendo la palla con due mani. Equilibrio in passe' aperto in relevé' (flettere la gamba dx portando il ginocchio in fuori, e la punta del piede dx vicino al ginocchio sx).

Riunire i piedi in relevé

5 - 8

Passo sx in fuori e posare il ginocchio dx a terra dietro al piede sx, abbassare la palla tenuta nella mano sx lateralmente a sx.

1 - 8

Posare la palla a terra e rotolarla sotto alla gamba sx. Prendere la palla con la mano dx e riunire la gamba sx alla dx in ginocchio, girandosi verso l'angolo 2. Sedersi sul fianco sx e portando i piedi a sx finire in posizione seduta con le gambe flesse avanti e i piedi appoggiati a terra. Lancio della palla con la mano e intrappolarla nel grembo con le braccia. Abbassando e posando le ginocchia a sx fronte al alto 1 (posizione del cervo: seduti con le gambe flesse una davanti all'altra), tenere la palla al suolo tra le gambe. Posare la mano sx a terra ed il braccio dx esegue un'onda per terminare fuori-alto.

1. DIFFICOLTA'
2. CIRCONDUZIONE
3. ROTOLAMENTO DELLA PALLA E GIRO SULLE PUNTE
4. SLANCIO
5. GIRO 360° PASSE'
6. SALTO DIVARICATO (ENJAMBEE)
7. EQUILIBRIO IN PASSE'

CLAVETTE LIVELLO 3

Musica: Tango

POSIZIONE DI PARTENZA: Vicino all'angolo 6, fronte al lato 1 in affondo destro con la gamba destra piegata e il piede sinistro puntato al lato. Tenere una clavetta in ogni mano, il braccio dx è flessa (col gomito alto) davanti al corpo, puntando la clavetta verso il lato 7. Il braccio dx è disteso lateralmente all'altezza delle spalle, con la clavetta puntata verso il lato 7 (portamento tango)

Tempi

- 1 – 6 Far salire le braccia sopra al capo con le clavette puntate in alto, passo sul piede sinistro in relevé e incrociare il piede destro avanti in relevé. Girare a sinistra (Soutenu) fronte all'angolo 2
- 1 – 8 Muovendosi verso l'angolo 2, chassé destro avanti, oscillando le clavette dietro e in basso. Oscillando le clavette avanti e in alto, 2 passi rapidi (dx, sx) salto divaricato, con le braccia che continuano la circonduzione dietro sul piano sagittale. Passo sinistro avanti e riunire i piedi. Le braccia continuano la circonduzione per terminare distese avanti all'altezza delle spalle.
- 1 – 4 Mentre le gambe si piegano e si stendono (molleggio) due giri verticali dietro in fuori con la clavetta destra.
- 5 – 8 Mentre le gambe si piegano e si stendono (molleggio) due giri verticali dietro in fuori con la clavetta sinistra.
- 1 – 4 Quattro passi di marcia (dx, sx, dx, sx) girando verso destra fronte al lato 1
- 1 – 4 Mentre le clavette oscillano verso il basso e a destra sul piano frontale, passo laterale a destra e toccare con la punta del piede sinistro lateralmente. Mentre le clavette oscillano in basso e a sinistra sul piano frontale, passo laterale a sinistra e toccare con la punta del piede destro lateralmente,
- 5 – 8 Mentre le braccia eseguono una circonduzione in senso antiorario sul piano frontale, chassé destro. Continuando la circonduzione, oscillare le braccia a destra. Passo laterale sul piede destro e toccare con la punta del piede sinistro lateralmente.
- 1 -4 Mentre le clavette oscillano in basso e a sinistra sul piano frontale passo laterale a sinistra e toccare la punta del piede destro lateralmente. Mentre le clavette oscillano in basso e a destra sul piano frontale, passo laterale a destra e toccare la punta del piede sinistro lateralmente.
- 5 – 8 Mentre si esegue una circonduzione delle braccia in senso orario sul piano frontale, chassé laterale a sinistra. Continuando la circonduzione, oscillare le braccia a sinistra. Passo laterale a sinistra e toccare con la punta del piede destro lateralmente.
- 1 – 8 Con le braccia in atteggiamento Tango come all'inizio, eseguire in cerchi verso destra 2 passi lenti (dx, sx) e 3 passi veloci dx, sx, dx), terminando in affondo destro fronte all'angolo 8
- 1 – 8 Eseguire un giro di 360° in passé a destra con le braccia che si stendono in alto con le clavette puntate verso l'alto. Riunire i piedi. Battere il corpo delle clavette 2 volte sopra al capo
- 1 – 8 Mentre le gambe si piegano e si stendono, eseguire una circonduzione opposta delle braccia sul piano sagittale iniziando col braccio destro dietro e il sinistro avanti.
- 1 – 8 Eseguire due passi verso l'angolo 8 (dx, sx) con un'onda del corpo indietro, circondurre le braccia dietro stil piano sagittale. Riunire i piedi in plié. Stendendo le gambe incrociare il collo delle clavette davanti al petto.
- 1 - 4 Ruotando il ginocchio destro in dentro, toccare il pavimento col dorso del piede destro a destra. Ruotando il ginocchio sinistro in dentro, toccare il pavimento col dorso del piede sinistro a sinistra
- 5 - 8 Passo avanti sull'altezza delle spalle . I piede sinistro e puntare il piede destro sul pavimento dietro. Le braccia si stendono avanti

- 1 – 5 Equilibrio in arabesque sulla punta del piede, Eseguire un giro indietro verticale in fuori con la clavetta destra
Riunire i piedi
- 1 – 8 Portare la fronte verso l'angolo 4, Passo di valzer (dx, sx, dx) eseguendo un'onda del corpo. Le braccia parallele oscillano in basso sul piano frontale per terminare distese in alto con le clavette puntate verso l'alto.
Riunire i piedi
- 1 – 8 Circondurre il braccio destro dietro sul piano sagittale per terminare in basso vicino alla gamba destra
Mentre le gambe si piegano e si stendono (molleggio) mulinello indietro terminando col braccio destro disteso sopra al capo . Continuare la circonduzione del braccio sinistro per terminare disteso sopra al capo.
Girare fronte al lato 1
- 1 - 8 Circonduzione delle braccia sul piano frontale (Braccio destro in senso antiorario e sinistro in senso orario), con incrocio davanti al corpo per terminare in fuori all'altezza delle spalle. Sollevare il ginocchio destro e puntare la punta del piede sul ginocchio sinistro – equilibrio in passé aperto sulla punta del piede. Durante l'equilibrio, eseguire una piccola rotazione delle clavette sopra le braccia in dentro. Battere il corpo delle clavette di fronte.
Riunire i piedi.

FINALE:Fronte verso l'angolo 2, piccolo salto sul piede destro per inginocchiarsi sul sinistro.Oscillare le braccia avanti.

Piccolo lancio con una rotazione di 360°, e ripresa (Nota i lancio può essere eseguito con 'altra mano
Battere entrambe le clavette sul pavimento. Elevare il braccio destro in alto sopra al capo, terminando con la clavetta orizzontale , puntata verso sinistra e flettere il braccio sinistro di fronte al corpo, con la clavetta orizzontale di fronte al corpo che punta verso destra.

Spostare il peso avanti per una posa finale.

DIFFICOLTÀ

1. SALTO DIVARICATO
2. UN GIRO 360° SULLA PUNTA DEL PIEDE
3. CIRCONDUZIONE OPPOSTA DELLE BRACCIA
4. EQUILIBRIO IN ARABESQUE SULLA PUNTA DEL PIEDE
5. EQUILIBRIO IN PASSÉ SULLA PUNTA DEL PIEDE
6. LANCIO E RIPRESA

NASTRO LIVELLO 3

MUSICA: El Triste

POSIZIONE DI PARTENZA: Piedi uniti, in piedi vicino all'angolo 6, fronte verso l'angolo 2. Braccia tese fuori basso, tenere la bacchetta del nastro nella mano destra e la fine del nastro nella mano sinistra. Il nastro è sul pavimento di fronte al corpo.

Tempi

Introduzione: restare fermi 3 tempi

Tenendo la fine del nastro nella mano sinistra, circondurre il braccio destro ed eseguire una circonduzione del nastro a sinistra sopra la testa, terminando con il nastro dietro al corpo - **circonduzione** del corpo a sinistra.

- 1 - 4 Spostandosi diagonalmente verso il lato 3, passo sinistro, incrociandolo davanti al piede destro. 2 salti del gatto laterali sopra il nastro (destro, sinistro con il piede destro che si incrocia davanti al piede sinistro). circonduzioni successive con le braccia in ogni salto del gatto (mentre si tiene il nastro nella mano sinistra), con il braccio destro che conduce in una circonduzione in senso anti-orario sul piano sagittale sul lato destro del corpo. Il braccio sinistro segue con una circonduzione in senso orario sul piano sagittale sul lato sinistro del corpo.
- 5 - 8 Lasciare il nastro dalla mano sinistra e con serpentine verticali eseguire 6 passi di corsa (iniziando col piede destro) eseguendo in un piccolo cerchio verso destra. Fronte all'angolo 2, unire il piede destro al sinistro.
- 1 - 4 Eseguire una circonduzione del nastro sopra la testa verso destra. Oscillare il nastro a destra e passare dietro la schiena per cambiare mano. Oscillare il nastro avanti ed eseguire serpentine orizzontali. 4 passi di corsa indietro (destro, sinistro, destro, sinistro) verso l'angolo 6. Riunire i piedi. Sollevare la mano sinistra e lanciare la bacchetta del nastro nella mano destra- (**lancio echappé**).
Portare il braccio sinistro fuori-alto.
Oscillare il nastro a sinistra.
Oscillando il nastro a destra, con un piccolo saltello rivolgersi verso l'angolo 8. Puntare il piede sinistro indietro in un inchino
Eseguire delle spirali sul lato destro del corpo.
Con una circonduzione sopra la testa a sinistra, appoggiare il tallone sinistro dietro in posizione di affondo.
Un **giro di 360° in passé** a destra con serpentine verticali. Fronte al lato 1, riunire i piedi con un semi-piegamento (plié). Continuare le serpentine verticali da sinistra verso destradavanti al corpo.
Oscillando il nastro sopra la testa per eseguire spirali sul lato sinistro del corpo, passo laterale a destra e puntare il piede sinistro dietro in un inchino.
Continuando le spirali, pas de bourrée (piccoli passi sulle punte col piede destro davanti al sinistro) a destra verso il lato 3.
- 3 - 4 Eseguire un giro a destra di 360° con piccoli passi sulle punte (tip toe turn).
Con una circonduzione in senso anti-orario sul piano sagittale sul lato destro del corpo, passo laterale sopra il nastro con il piede destro.
Con spirali, passo incrociato avanti con il piede sinistro e puntare il piede destro indietro in

un inchino

Ripetere i precedenti 2 tempi.

Con una circonduzione in senso anti-orario sul piano frontale, passo laterale a destra. Con serpentine orizzontali davanti al corpo, sollevare il ginocchio sinistro e puntare la punta del piede sinistro vicino al ginocchio destro- **passé in equilibrio in relevé** (con ginocchio in fuori). Riunire i piedi

Girarsi verso l'angolo 8, semipiegare le gambe (plié) con una circonduzione in senso orario sul piano sagittale sul lato sinistro del corpo.

Chassé destro avanti verso l'angolo 8 con 2 circonduzioni in senso orario sul piano sagittale sul lato destro del corpo. Passo destro avanti

Chassé sinistro avanti verso l'angolo 8 con 2 circonduzioni in senso orario sul piano sagittale sul lato sinistro del corpo. Passo sinistro avanti.

3 - 4 Riunire i piedi. Eseguire una figura a 8 con entrambe le braccia (destra, sinistra) semi piegando le gambe durante l'oscillazione in basso del nastro.

1 - 2 Eseguire una circonduzione sul piano sagittale sul lato destro del corpo. Seguire il nastro, girandosi a destra rivolti verso l'angolo 4.

3 - 4 Relevé con spirali di fronte al corpo.

1 - 2 Continuando le spirali, 2 passi indietro sulle punte (destro, sinistro) verso l'angolo 8. Riunire i piedi.

3 - 4 Con una circonduzione a destra sopra la testa, passo laterale destro in affondo con il piede sinistro puntato laterale.

1 - 2 Riunire i piedi.
Relevé con spirali sul lato sinistro del corpo.

1 - 4 Con il braccio destro teso avanti, tenere la bacchetta del nastro puntata verso l' alto, eseguire **2 giri a passi** a destra verso l' angolo 4.

1 - 4 Con una circonduzione sopra la testa a destra, passo destro avanti e unire il piede sinistro. Semi piegare le gambe (plié), oscillando il nastro dietro la schiena.
Aprire il nastro a destra e continuare con una circonduzione a sinistra sopra la testa, terminando con serpentine dietro la schiena .

Relevé.

Continuando le serpentine dietro la schiena, chassé destro verso l' angolo 4. Passi di corsa destro, sinistro. **Enjambeé** destro.

1 - 4 2 passi avanti (sinistro destro).
Con serpentine orizzontali in basso davanti al corpo, inginocchiarsi sul ginocchio sinistro. Fronte al lato 1, con 2 circonduzioni sopra la testa a sinistra, unire il ginocchio destro al ginocchio sinistro.

FINALE: Sedendosi sui talloni, oscillare il nastro a sinistra, oscillare il nastro a destra e passarlo dietro la schiena per cambiare mano.

Oscillare il nastro davanti al corpo a destra, a sinistra, a destra.

Posare il braccio destro (arrotondato) sopra la testa per la posizione finale.

DIFFICOLTA'

1. CIRCONDUZIONE
2. LANCIO ECHAPPÉ
3. GIRO DI 360° IN PASSÉ
4. EQUILIBRIO IN RELEVÉ IN PASSÉ
5. GIRI A PASSI
6. ENJAMBEÉ

ESERCIZIO COLLETTIVO CORPO LIBERO

MUSICA: Lollipop, Lollipop

POSIZIONE DI PARTENZA: Ritti, fronte al lato 1, braccia basse polsi flessi.

Direzioni e formazioni : Far riferimento all'esercizio sul DVD

Tempi

- 1 - 2 Tenere
- 3 - 4 2 piegamenti sulle gambe
- 5 - 8 Con le braccia arrotondate avanti, passo destro avanti, puntare il piede sinistro dietro al pavimento. Mentre le braccia si portano avanti alto, elevare la gamba sinistra dietro in equilibrio arabesque.
Riunire i piedi
- 1 - 4 Onda del corpo avanti, terminando in relevé con le braccia in alto arrotondate
- 5 - 8 Un giro di 360° sulle punte dei piedi (Tip toe turn). Con un molleggio aprire le braccia in fuori con un'onda.
- 1 - 4 2 chassé a destra. Passo destro e riunire i piedi. Plié e battere le mani sulle cosce
- 5 - 8 2 chassé a destra. Passo sinistro e riunire i piedi. Plié e battere le mani sulle cosce
- 1 - 8 Procedendo in cerchio eseguire 6 chassé avanti con la destra. Passo avanti destro e riunire i piedi.
- 1 - 4 Con le mani ai fianchi, portare il tallone destro in diagonale avanti e riunire. Ripetere col tallone sinistro
- 5 - 8 Girarsi di fronte alla compagna. Flettere le braccia ed elevare gli avambracci davanti al corpo. Con 4 piccoli piegamenti delle gambe muovere le braccia da un lato all'altro (destra, sinistra, destra, sinistra)
- 1 - 4 Passo girato verso destra (passo destro, sinistro, destro eseguendo un giro di 360°), Riunire i piedi. Battuta di mani
- 5 - 8 Passo girato verso destra (passo destro, sinistro, destro eseguendo un giro di 360°), Riunire i piedi. Battuta di mani
- 1 - 4 Salto a pennello
- 5 - alla fine Tenere le mani della e compagne e correre in cerchio. Mettere avanti il tallone verso l'angolo 1, le braccia sono una in alto e una in basso per una posa finale.

DIFFICOLTA

1. EQUILIBRIO IN ARABESQUE
2. ONDA DEL CORPO
3. PASSO GIRATO
4. SALTO PENNELLO

FORMAZIONI:

1. QUADRATO (GRUPPO DI 4) O RETTANGOLO (GRUPPO DI 6)
2. LINEA DRITTA

COLLETTIVO PALLA

MUSICA: "CLASSIC VIEW"

POSIZIONE DI PARTENZA: ritti piedi uniti.

A coppie: una ginnasta fronte al lato 1 e l'altra ginnasta fronte al lato 5. Il braccio dx è teso in fuori e tiene la palla. Il braccio sx è teso in fuori e tiene quello della compagna.

Per le posizioni delle ginnaste e per le formazioni fare riferimento al DVD.

Tempi

- 1 - 8 Con il braccio sx legato insieme a quello della compagna, camminare avanti in relevé in cerchio fino a scambiarsi di posto ritrovandosi fronte alla compagna. Portare il braccio dx davanti all'altezza delle spalle.
- 1 - 4 Semi piegare le gambe mentre la palla oscilla in basso sul piano sagittale, stendere le gambe e lanciare la palla alla compagna con ripresa a due mani.
- 5 - 8 Girarsi verso il lato 1 ed abbassare la palla davanti al corpo.
- 1 - 8 Con due mani rotolare la palla sul corpo fino al petto. Stendere le braccia avanti e far rotolare la palla su di esse fino alle mani, prenderla con entrambe le mani.
- 1 - 4 Passo dx avanti, puntare il piede sx a terra dietro. Palleggio e ripresa a due mani.
- 5 - 8 Tenendo la palla con la mano dx portare le braccia in fuori mentre si solleva la gamba dx in equilibrio arabesque. Riunire i piedi.
- 1 - 4 Portare le braccia in alto e passare la palla nella mano sx, abbassare le braccia lateralmente.
- 5 - 8 Portare le braccia in alto e passare la palla nella mano dx, abbassare le braccia lateralmente.
- 1 - 8 Camminare in relevé (sulle punte) fino ad arrivare nella formazione a stella. Tutte e quattro le ginnaste tengono la palla davanti, nel centro della stella.
- 1 - 8 In relevé (sulle punte) camminare avanti in cerchio intorno alla stella. Completare il cerchio.
- 1 - 4 Fronte al centro della stella tenendo la palla con due mani
- 5 - 8 Portare le braccia in alto. Un giro di 360° verso destra con piccoli passi sulle punte dei piedi (tip toe turn). Abbassare le braccia davanti al centro della stella.
- 1 - 8 Una ginnasta alla volta Mezzo giro di 180° verso destra con piccoli passi sulle punte dei piedi (tip toe turn).per finire con la schiena al centro della stella.
- 1 - 8 Portare le braccia in alto eseguendo un passo saltellato in posizione di passé chiuso. Camminare fino ad arrivare una di fronte all'altra, tenendo la palla nella mano dx con il braccio dx teso davanti al corpo all'altezza delle spalle.
- 1 - 4 Cambio di palla con la compagna tramite un palleggio. ripresa a due mani.
- 5 - 8 Lancio della palla con due mani. Flettendo le braccia prendere la palla tra di esse.
- 1 - 4 Fronte al lato 1. Stendere le braccia e far rotolare la palla su di esse fino a prenderla con due mani.
- 5 - 8 Mentre si portano le braccia in alto, eseguire un equilibrio passé aperto con la gamba dx (flettere la gamba dx ed avvicinare la punta del piede dx al ginocchio sx, la gamba dx deve essere ruotata in fuori). Riunire i piedi. Abbassare le braccia avanti fino all'altezza delle

spalle.

- 1 - 4 Portare le braccia a dx, e semipiegando la gamba sx posare il tallone dx verso dx. flettere le braccia portando la palla al petto, riunire il piede dx al sx. portare le braccia a sx, e, semipiegando la gamba dx posare il tallone sx a sx. Flettere le braccia e riunire il piede sx al dx.
- 5 - 8 Alternando braccia e gambe per 4 volte: ruotare la palla tra le mani (partire con la mano dx sopra e la sx sotto, quindi continuare ad invertire le mani) mentre si flette una gamba e si solleva il tallone lasciando la punta a terra (dx-sx-dx-sx).
- 1- 4 Fronte alla compagna e scendere in ginocchio.
- 5- 8 FINALE Con un rotolamento cambiare la palla con la compagna: Ripresa con due mani. Posare le mani a terra a lato della palla e posare il petto su di essa. Rotolare in avanti su di essa, stendendo le gambe. Stendere le braccia, flettere una gamba in modo che la punta del piede sia in alto, sguardo rivolto verso il lato 1 per la posizione finale.

DIFFICOLTA

1. EQUILIBRIO ARABESQUE
2. PASSO SALTELLATO IN PASSE'

FORMAZIONI

1. LINEA (GRUPPO DI 4) O TRIANGOLO (GRUPPO DI 6)
2. STELLA

CAMBI

1. LANCIO
2. PALLEGGIO

APPENDICE. SCHEDE PER I GIUDICI

Livello A

Scheda A-1: **Fune livello A**

Scheda A-2: **Cerchio livello A**

Scheda A-3: **Palla livello A**

Scheda A-4: **Nastro Livello A**

Livello B

Scheda B-1: **Fune livello B**

Scheda B-2: **Cerchio livello B**

Scheda B-3: **Palla livello B**

Scheda B-4: **Nastro Livello B**

Livello 1

Scheda 1-A: **Fune livello**

Scheda 1-B: **Cerchio livello**

Scheda 1-C: **Palla livello**

Scheda 1-D: **Nastro Livello**

Livello 2

Scheda 2-A: **Cerchio livello**

Scheda 2-B: **Palla livello**

Scheda 2-C: **Clavette livello**

Scheda 2-D: **Nastro Livello**

Livello 3

Scheda 3-A: **Fune livello**

Scheda 3-B: **Palla livello**

Scheda 3-C: **Clavette livello**

Scheda 3-D: **Nastro Livello**

Livello 4

Scheda 4-A: **Livello 4 Difficoltà**

Scheda 4-B: **Livello 4 Valutazione tecnica**

Scheda 4-C: **Livello 4 Valutazione tecnica cerchio**

Scheda 4-D: **Livello 4 Valutazione tecnica palla**

Scheda 4-E: **Livello 4 Valutazione artistica clavette**

Scheda 4-F: **Livello 4 Valutazione artistica nastro**

Scheda 5: **Richiesta per modifiche attrezzature**

Scheda 6-A: **Esercizio collettivo corpo libero**

Scheda 6-B: **Esercizio collettivo palla.**

Scheda 6-C: **Esecuzione collettivo**

Scheda 6-D: **Punteggio finale di squadra**

Scheda 7-A: **Esecuzione (Livelli 1, 2 e 3)**

Scheda 7-B: **Esecuzione (Livello 4)**

Scheda 7-C: **Tabella per punteggio finale (Livello 1, 2 e 3)**

Scheda 7-D: **Tabella per punteggio finale (Livello 4)**