

**FAQ PROGRAMMI TECNICI GpT 2024**  
**E INDICAZIONI TECNICHE PER LA PREAGONISTICA GR e TE**  
**(aggiornamento 31 maggio 2024)**

**GENERALITA'**

1. C'è durata minima per ogni esercizio? **NO, SOLO MASSIMA, A MENO CHE NON SIA INDICATO IN MANIERA SPECIFICA, COME PER LA PREAGONISTICA GR.**

**ATTIVITA' DI GRUPPO E INTERNAZIONALI**

1. **TROFEO GOLDEN AGE:** se i gruppi si esibiscono due volte possono partecipare anche al ITALIAN GYM FOR LIFE? **SI'.**
2. **GRUPPI REGIONALI della GYMNAESTRADA** se eseguono due volte l'esercizio partecipano al IGFL? **SI'.**
3. Viene valutato (in Gold Medal, Silver Medal e Bronze Medal) solo il programma "Italian Gym For Life"? **SI', COME A LIVELLO INTERNAZIONALE.**
4. All'interno della manifestazione **GYMNAESTRADA**, se si partecipa alla IGFL andranno effettuate e pagate due iscrizioni (GYMNAESTRADA + IGFL)? **NO, UNA SOLA ISCRIZIONE.**
5. **IGFL:** quali sono le condizioni per ottenere la "wild card"? **COSI' COME AVVIENE A LIVELLO INTERNAZIONALE: DIPENDE DAGLI ESERCIZI PROPOSTI. AD ESEMPIO: SE TRA LE GOLD MEDAL NON CI SONO GRUPPI CHE HANNO PRESENTATO ESERCIZI CON BAMBINI PICCOLI, PER DARE UNA VISIONE PIU' AMPIA, SI POTREBBE INSERIRE UN GRUPPO CON BAMBINI PICCOLI...**
6. **Come si partecipa alle attività internazionali?** L'ISCRIZIONE E' LIBERA, NEL SENSO CHE NON OCCORRE ESSERE SELEZIONATI; LA PARTECIPAZIONE E' PER CLUB MA, SEMPRE, IN RAPPRESENTANZA DELLA DELEGAZIONE ITALIANA. LE ISCRIZIONI VANNO EFFETTUATE TRAMITE FGI E NON AUTONOMAMENTE. IN TUTTE LE MANIFESTAZIONI SI PARTECIPA PRESENTANDO UN ESERCIZIO COLLETTIVO DI LIBERA IDEAZIONE. PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONTATTARE LA DTN GPT AL SEGUENTE INDIRIZZO EMAIL: [emiliana.polini@federginnastica.it](mailto:emiliana.polini@federginnastica.it) LE CIRCOLARI DI TUTTE LE MANIFESTAZIONI ED I RELATIVI BOLLETTINI SONO PUBBLICATI SUL SITO FEDERALE AL LINK <https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/166-attivita-internazionale-g-p-t.html>

**GREEN PROGRAM TRAINING**

1. Non c'è più in programma un GPT DAY, esatto? **ESATTO, OGNI ASD/SSD O CR PUO' DECIDERE DI DEDICARE IN MANIERA AUTONOMA, UNA GIORNATA A TALE ATTIVITA'.**

**GYMGIOCANDO**

1. **ESERCIZIO COLLETTIVO:** si possono scegliere 4 elementi indifferentemente dal valore di p.0.50 o di p.1.00 della griglia riportata a pag. 17? **SI', MA NON AVRANNO ALCUN VALORE.**
2. **ESERCIZIO COLLETTIVO:** i ginnasti possono utilizzare un abbigliamento a tema, magari utilizzando anche un piccolo attrezzo non codificato? **ASSOLUTAMENTE SI'.**
3. **PERCORSO:** come funziona il **jolly** durante il percorso? **IL JOLLY SI PRESENTA PRIMA DELL'EFFETTUAZIONE DEL PERCORSO; POICHE' SI PUO' PRESENTARE SOLO A UNO DEI DUE PERCORSI. IN CASO DI UN SOLO PERCORSO NON POTRA' ESSERE GIOCATO. LA FUNZIONE DEL JOLLY E' QUELLA DI RADDOPPIARE I PUNTI SPECIALI OTTENUTI. QUESTI VENGONO ASSEGNATI SECONDO L'ORDINE DEI TEMPI IMPIEGATI PER EFFETTUARE IL PERCORSO (TEMPO EFFETTIVO + EVENTUALI SECONDI DI PENALITA'). LA SQUADRA CHE EFFETTUA IL PERCORSO NEL MINOR TEMPO AVRA' UN PUNTEGGIO SPECIALE PARI AL NUMERO DELLE SQUADRE PARTECIPANTI (ES. 10 SQUADRE PARTECIPANTI, I PUNTI SPECIALI ANDRANNO DA 10 A 1). IL JOLLY PERMETTE DI RADDOPPIARE TALI PUNTI SPECIALI.**
4. Sono esclusi anche coloro che hanno 8 anni e hanno partecipato al programma di Pre-agonistica? **NO, NON SONO ESCLUSI.**

5. Fase Nazionale: Il secondo percorso “a sorpresa” è previsto anche per il Primo Livello? **SI’**.
6. **PROVA N.3 - Primo Livello:** per il lancio, sarà ritenuto valido anche un piccolo lancio, ad esempio che non superala testa? **SI’**.
7. **PROVA N. 7:** Viene penalizzata una capovolta senza posa delle mani? **NO, PERCHE’ PUO’ ESSERE UTILIZZATA ANCHE LA TECNICA DELLA GINNASTICA RITMICA.**
8. In fondo al presente documento e sul sito federale, sono riportate le prove da sorteggiare per il percorso “a sorpresa”.

### PROMOGYM

1. Durante l’esercizio il/la ginnasta può spostarsi solo avanti - indietro sull’**area di lavoro** o sono consentiti anche spostamenti in diagonale e/o in curva? **L’AREA DI LAVORO E’ UNA STRISCIA, NON LA PEDANA. NEL CASO IN CUI IN REGIONE SI ABBAIA A DISPOSIZIONE LA PEDANA, PREVIA COMUNICAZIONE A TUTTE LE SOCIETA’ PARTECIPANTI, E’ POSSIBILE USARLA PER INTERO.**
2. **VOLTEGGIO:** è possibile riconoscere una capovolta avanti con arrivo in piedi, anche se il programma non la prevede? **SI’, MA SARA’ ASSEGNATO COMUNQUE IL VALORE DELLA CAPOVOLTA AVANTI CON ARRIVO SEDUTI (P. 12,50).**
3. Se nell’esercizio vengono presentati un numero maggiore di elementi rispetto a quelli richiesti ed un elemento viene fallito, è possibile prendere in considerazione l’ultimo elemento eseguito, oppure vengono presi in considerazione (ai fini della nota D) solo i primi quattro elementi in ordine cronologico? Ad esempio: una ginnasta esegue 5 elementi, ma fallisce il primo, è possibile che l’ultimo elemento sostituisca, nel calcolo della nota D, l’elemento fallito? **SÌ, È POSSIBILE. IN QUANTO L’ELEMENTO FALLITO NON HA ALCUN VALORE (ANCHE SE PASSIBILE DI PENALITÀ DI ESECUZIONE).**
4. **VOLTEGGIO e MINITRAMPOLINO:** per il livello avanzato è possibile presentare salti livelli base? **NO, NON E’ POSSIBILE, INFATTI SOTTO LA GRIGLIA E’ INDICATO CHE I SALTI DEL LIVELLO AVANZATO SONO QUELLI A PARTIRE DAL VALORE DI P. 13,50.**

### MASTER CHALLENGER

1. Ogni atleta può eseguire tutti gli attrezzi che vuole dato che non c’è scritto un massimo? **SI’.**

### COPPA ITALIA

1. Se si esegue l’esercizio collettivo a corpo libero è possibile fare gli altri esercizi con i piccoli attrezzi? **SI’, E’ POSSIBILE.**
2. Gli elementi al collettivo possono essere ripetuti? **NO, GLI ELEMENTI NON POSSONO ESSERE PIU’ RIPETUTI; CIO’ EVITA PROBLEMI DI DICHIARAZIONE NELLE GRIGLIE.**
3. Come dichiarare gli **elementi combinati**? **E’ STATA AGGIUNTA L’APPOSITA RIGA.**

### SINCROGYM

1. Nell’esercizio collettivo combinato, nel caso di 6 ginnaste, possono eseguire la parte di squadra 4 ginnaste e le altre 2 la parte di coppia e individuale? **NO, SE L’ESERCIZIO COMBINATO E’ ESEGUITO CON 6 GINNASTE, TUTTE DEVONO FARE LA PARTE DI SQUADRA.**
2. La rappresentativa è composta da 4/6 ginnasti? **NO, LA COMPOSIZIONE DELLA RAPPRESENTATIVA E’ DA 4 A 10 GINNASTI.**
3. Se la squadra di Sincrogym è composta da 5/6 ginnasti, tutti i ginnasti devono partecipare all’esercizio collettivo combinato o ne bastano minimo 4? **BASTANO MINIMO 4 GINNASTE.**

### GRIGLIE DEGLI ELEMENTI

1. **CL - Capovolta avanti + Ruota:** non è necessario arrivare dalla capovolta avanti su di un solo piede; l’arrivo può anche essere a piedi uniti, basta che la ruota sia eseguita in continuità.
2. **VOLTEGGIO:** Sulla griglia è scritto “capovolta arrivo seduti”: l’arrivo deve essere a gambe tese o piegate? **NON ESSENDO SPECIFICATO, E’ INDIFFERENTE.**

3. **VOLTEGGIO:** i tappetoni devono avere uguale altezza (es. 60 cm) sia in fase di appoggio che di arrivo, oppure l'arrivo può essere più basso come se tappetoni fossero la tavola o il cavallo? **STESSA ALTEZZA SIA IN APPOGGIO CHE IN ARRIVO.**
4. **VOLTEGGIO:** nell'elemento "verticale con 1/2 giro A/L (arrivo proni)" p.15,00, ai fini del riconoscimento, il 1/2 giro deve essere eseguito prima, potendo risultare una rondata con arrivo disteso in posizione prona, o dopo la verticale, nella fase di spinta successiva all'attacco? Oppure può essere eventualmente eseguito dopo l'arrivo supino dalla verticale? **IL MEZZO GIRO VA ESEGUITO DURANTE LA PRIMA FASE DI VOLO (PREPARATORIO PER LA RONDATA).**
5. Gli elementi posti su una stessa riga possono essere eseguiti? **NO, GLI ELEMENTI POSTI SU UNA STESSA RIGA NON POSSONO ESSERE PIU' eseguiti; CIO' EVITA PROBLEMI DI DICHIARAZIONE DELLE GRIGLIE.**
6. **TRAVE:** nell'entrata "salire con piedi alternati (con fase di volo) ...": quando non c'è nessuna fase di volo non essendo possibile attribuire un elemento da 0,50 come ci si comporta? **SI PENALIZZA CON 0,30 PER ALTEZZA INSUFFICIENTE.**
7. **VOLTEGGIO:** come ci si comporta nei seguenti casi?
  - a. Passi in pedana prima della battuta: **NESSUNA PENALITA' (IL BUON ESITO DEL SALTO SARA' COMPROMESSO).**
  - b. Battuta non a piedi pari (cioè un piede dopo l'altro). **NESSUNA PENALITA' (IL BUON ESITO DEL SALTO SARA' COMPROMESSO).**
  - c. Non effettuare la battuta in pedana. **SALTO NULLO; LO SI COMUNICA AL TECNICO E SI FA RIPETERE IL SALTO.**
  - d. Posa delle ginocchia nel salto framezzo: **SE L'ARRIVO E' DIRETTAMENTE SULLE GINOCCHIA, IL SALTO E' NULLO; SE C'E', INVECE, PRIMA L'APPOGGIO DEI PIEDI E SUCCESSIVAMENTE LA POSA DELLE GINOCCHIA, SI CONSIDERA COME CADUTA E SI ASSEGNA IL SALTO.**
  - e. Doppio appoggio delle mani (ad esempio nel salto framezzo e arrivo in piedi). **LO CONSIDERIAMO UN ERRORE TECNICO (PEN. 0.30).**
  - f. Posa successiva delle mani: **LO CONSIDERIAMO UN ERRORE TECNICO (PEN. 0.30).**
8. **VOLTEGGIO:** salti da p. 13 - salto framezzo e arrivo in piedi + ½ giro - il ½ giro è previsto dopo che si è già arrivati in piedi o va effettuato mentre ci si alza? **VANNO BENE ENTRAMBE LE ESECUZIONI.**
9. **GRIGLIA CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI:** in quella utilizzata nel programma per la dichiarazione degli elementi, nella riga dei salti ginnici, viene riproposto il salto pennello nella colonna da p. 1; è un refuso e va inteso come salto pennello con ½ giro.
10. **TRAVE:** la squadra eseguita all'interno dell'esercizio (e non come entrata) può essere assegnata? **SI'.**

## PREAGONISTICA

1. Le attività delle diverse sezioni devono svolgersi obbligatoriamente nella stessa giornata e sede? **NO, POSSONO ESSERE SVOLTE O NELLA STESSA GIORNATA O IN GIORNATE DIVERSE, A SECONDA DI COME SI RITIENE PIU' OPPORTUNO ORGANIZZARLE.**
2. Un/Una ginnasta deve scegliere una sola **sezione**? **NO, PUO' PROVARE A CIMENTARSI NELLE PROVE DI PIU' SEZIONI.**
3. Come devono essere l'**abbigliamento** e la **pettinatura**? Come abbigliamento è consentito utilizzarne uno diverso dal body (esempio pantaloncino e canottiera)? **SONO LIBERI, PER TUTTE LE SEZIONI. PER LA GINNASTICA AEROBICA, E' CONSIGLIATO UTILIZZARE LE SCARPETTE DI GINNASTICA ARTISTICA O LAVORARE A PIEDI NUDI SU UNA MOQUETTE O SULLA PEDANA DI GINNASTICA ARTISTICA.**
4. C'è un tempo minimo e massimo? **IN LINEA DI MASSIMA NO, SALVO DIVERSE INDICAZIONI (VD INDICAZIONI SPECIFICHE).**
5. Quali sono le **aree di lavoro** previste? **PUO' ESSERE UTILIZZATA UNA QUALSIASI AREA DI LAVORO, SALVO DIVERSA INDICAZIONE RIPORTATA NELLE INDICAZIONI SPECIFICHE.**
6. **GAF:** alla trave, entrata e uscita, sono sempre obbligatorie? **NO.**
7. **GR:** Negli esercizi con attrezzo deve presentare come "obbligatorie" solo gli elementi attrezzo o anche le difficoltà a corpo libero? **L'ELEMENTO VA ESEGUITO COSI' COME DESCRITTO NELLA CASELLA.**
8. **GAF E GR:** La musica è facoltativa? **NELLA SEZ. GAF SÌ, NELLA GR È OBBLIGATORIA (VD INDICAZIONI**

TECNICHE RIPORTATE IN FONDO AL PRESENTE DOCUMENTO).

9. **GAM e GAF:** Le prove al minitrampolino e al volteggio, che sono identificati in un solo elemento (casella), come si valutano per il raggiungimento minimo di 5 punti, e quindi l'acquisizione del brevetto? **IN QUESTI CASI SI TERRA' IN CONSIDERAZIONE SOLO SE L'ELEMENTO E' ACQUISITO, PARZIALMENTE ACQUISITO O NON ACQUISITO.**
10. **GR:** è possibile utilizzare attrezzi più piccoli? **SI'.**
11. Sono esclusi i ginnasti di 8 anni e che hanno partecipato all'attività agonistica della sez. GPT (es. PROMOGYM)? **SI', SONO ESCLUSI.**
12. In tutti i documenti è stata inserita la dicitura **"la scelta del programma e del livello è vincolante per tutti gli attrezzi..."** significa che se si sceglie, ad esempio, di fare per il corpo libero il LIVELLO BASE SILVER, anche il cerchio e la palla devono essere LIVELLO BASE SILVER? **SI'.**
13. L'**area di lavoro** indicata mt 12x2 è uguale per tutte le sezioni (es GAF, GR, AE)? **SI'.**

### INDICAZIONI TECNICHE PREAGONISTICA TE

- Gli elementi delle tabelle silver e gold possono essere eseguiti su qualsiasi superficie elastica che
- Gli elementi delle tabelle Silver e Gold possono essere eseguiti su una qualsiasi superficie elastica che permetta una sufficiente elevazione, come airtrack gonfiato a pressione medio bassa, giochi gonfiabili, minitrampolino e su trampolini anche di misure non omologate FIG.
- Tutti gli elementi si possono eseguire afferrando una mascotte con funzione ludica-psicomotoria; l'oggetto deve essere morbido, senza spigoli e non risultare pericoloso.
- In tutti gli esercizi con atterraggio seduto, prono e supino è consigliato l'uso del materassino d'assistenza (vedi dispense TE formazione, disponibili sul sito FGI al seguente link <https://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93cedir/materiale-didattico.html> )

### INDICAZIONI TECNICHE PREAGONISTICA GR

#### PREMESSA E INDICAZIONI TECNICHE

L'**attività PREAGONISTICA** è rivolta alle tesserate federali non agoniste, di età compresa dai 4 anni (compiuti) agli 8 anni (compiuti, ma che non abbiano effettuato attività agonistica nel corso dell'anno sportivo).

È strutturata come attività individuale rivolta all'acquisizione di elementi di base della Ginnastica Ritmica, attraverso elementi tecnici, che portino al conseguimento di brevetti relativi a diversi livelli di abilità.

Gli indirizzi tecnici fanno principalmente riferimento ai programmi Silver e Gold delle diverse sezioni, creando i presupposti per poter affrontare la prima gara, al compimento dell'8° anno di età.

Sono strutturati per livelli di difficoltà crescente, indipendentemente dalla categoria di appartenenza, e fanno riferimento alla GRIGLIA Silver 2023 e al CdP 2022-2024, con l'utilizzo delle difficoltà inserite nella Griglia e limitazioni nel loro utilizzo in base ai livelli scelti.

Per tutti i livelli sono previsti elementi obbligatori a Corpo Libero e con gli attrezzi, da eseguirsi come indicato.

#### MUSICA

Ogni esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale libero.

Ogni brano musicale deve essere registrato su una singola chiavetta USB, che deve contenere le seguenti informazioni (in STAMPATELLO o STAMPATE):

- il nome della ginnasta
- la A.S.D./S.S.D di appartenenza

Per gli esercizi è possibile utilizzare musiche accompagnate da voce e parole, nel rispetto dell'etica e dell'età delle ginnaste.

**NB: La durata degli esercizi deve essere compresa tra 45" e 1', per tutte le categorie e i livelli.**

#### **PROGRAMMA TECNICO: indicazioni tecniche**

Il programma è suddiviso per fasce di età ed è strutturato su due categorie a difficoltà crescente:

- Categoria SILVER
- Categoria GOLD

Ogni categoria a sua volta è suddivisa in 3 Livelli:

- Livello BASE
- Livello STANDARD
- Livello AVANZATO

Ogni ginnasta esegue con accompagnamento musicale la sequenza di elementi indicati nella griglia nella rispettiva categoria di appartenenza.

L'ordine di esecuzione degli elementi è libero, così come i collegamenti tra gli stessi.

#### **INDICAZIONI TECNICHE PREAGONISTICA TG**

Gli elementi delle tabelle Silver e Gold possono essere eseguiti singolarmente o in gruppo (max 10 ginnasti/e). Se eseguiti singolarmente, vanno effettuate su di un Airtrack gonfiato a pressione media, alto 20/30 cm. Se eseguiti in gruppo vengono effettuati solo gli elementi del livello BASE (su due strisce di moquettes) e poi, in successione uno dietro l'altro, si passa sull'Airtrack per gli elementi del livello STANDARD e al Minitrampolino per il livello AVANZATO.

Per il livello STANDARD, dove richiesto o se necessario, possono essere aggiunti dei piani inclinati e/o dei tappetini morbidi.

Per il livello AVANZATO, dopo l'Airtrack potranno essere posizionati due blocchi rigidi da 2mx1m di h 30cm (tot. h 60cm), per eseguire, con partenza da fermi sui blocchi e gamba avanti, quanto richiesto per il Minitrampolino (\*). Il Minitrampolino avrà un'inclinazione minima (parte bassa verso la zona di arrivo); l'area di arrivo sarà formata da tappeti 2mx4m h 60 cm per la 1^ e 2^ fascia e h80 cm per la 3^ e 4^ fascia.

\* Livello Silver 1^ e 2^ fascia partenza da fermi sul Minitrampolino.

**Nota:** in mancanza dei blocchi (2mx1mxh30cm), si possono usare altri tipi di rialzo, e se non sono delle misure richieste, lo skip in avanzamento si farà a terra.

Per l'esecuzione degli elementi del livello BASE, sull'Airtrack è possibile utilizzare i calzini.

L'utilizzo della musica (anche cantata) è facoltativo.

#### **PREAGONISTICA ACRO**

I filmati esplicativi saranno aggiunti all'interno delle griglie.

## GYMGIOCANDO - PROVE PERCORSO "A SORPRESA"

Sono di seguito riportate le otto prove motorie per il percorso "a sorpresa".

Il giorno dell'attività nazionale, prima dell'inizio, saranno sorteggiate **cinque prove** che andranno a comporre il secondo percorso.

L'ordine delle prove seguirà l'ordine cronologico del sorteggio.

### NOTE PER LA VALUTAZIONE

Il Valutatore stabilisce che la prova è realizzata se viene eseguita, correttamente, così come descritta.

Le uniche penalità previste per ogni prova sono quelle generali:

- Ogni ostacolo abbattuto, attrezzo spostato durante la prova deve essere collocato nella giusta posizione o ripreso dal concorrente stesso prima di proseguire nel percorso; in caso contrario ..... 10"
- Partire prima del segnale di partenza .....o.g. 10"
- Non rispettare le linee di partenza e di arrivo .....o.g. 10"
- Prova omessa .....o.g. 15"
- Prova non eseguita come descritta .....o.g. 10"

**PARTENZA:** I ginnasti sono posizionati dietro la linea di partenza. Al Via parte il primo ginnasta.

- **PROVA A: ROTOLAMENTO** (tappetino + palla da ritmica)

Prendere la palla dal contenitore e, con partenza in decubito prono, supino o laterale, eseguire un rotolamento di minimo 360° sull'asse longitudinale tenendo la palla tra le mani, senza farla cadere.

- **PROVA B: OSTACOLI** (3 ostacoli h.20 cm)

Superare gli ostacoli in forma libera

- **PROVA C: BACCHETTA** (1 bacchetta di plastica)

Con impugnatura dorsale della bacchetta eseguire:

**Primo Livello:** 3 circonduzioni (ogni esecuzione comprende un'andata e un ritorno)

**Secondo Livello/Open:** un primo saltello divaricando le gambe frontalmente, portando, contemporaneamente, la bacchetta in alto a braccia tese, ed un secondo saltello ritornando nella posizione iniziale (bacchetta in basso e gambe unite). Fare 3 esecuzioni consecutive (ogni esecuzione comprende un'andata e un ritorno, per un totale di 6 saltelli).

- **PROVA D: PALLA** (1 contenitore + 1 palla di spugna, per il 1° livello, o di ritmica, per il 2° livello)

Prendere la palla dal contenitore ed eseguire:

**Primo Livello:** un lancio a 2 mani in alto ed una ripresa senza farla cadere.

**Secondo Livello/Open:** un lancio a 2 mani in alto ed una ripresa con 1 mano dopo che la palla ha effettuato un rimbalzo al suolo.

Al termine sistemare la palla nel contenitore.

- **PROVA E: TRAVE** (1 trave didattica con minima elevazione dal suolo)

Camminare in avanti sulla trave:

**Primo Livello:** in forma libera.

**Secondo Livello:** con braccia in fuori, in andata e ritorno con ½ giro all'estremità; al centro di ogni andatura eseguire un piegamento sugli arti inferiori.

**N.B.** L'intera prova deve essere eseguita senza cadere dalla trave.

- **PROVA F: CERCHIO** (1 cerchio di diametro 60/70 cm)

Eeguire un prillo del cerchio:

**Primo Livello:** in forma libera e riprendendolo prima che si fermi o che cada al suolo.

**Secondo Livello:** seguito da un giro del ginnasta intorno allo stesso e riprendendo il cerchio prima che si fermi o che cada al suolo; il cerchio può essere ripreso solo dopo che il ginnasta ha eseguito un giro di almeno 180° intorno al cerchio.

- **PROVA G: CERCHI – Salto in lungo** (2 cerchi di diametro 60/70 cm a distanza di circa 50 cm l'uno dall'altro; la distanza è calcolata da bordo a bordo)

Con partenza a piedi uniti nel primo cerchio eseguire:

**Primo Livello:** un salto libero arrivando nel secondo cerchio

**Secondo Livello:** un salto in lungo a piedi pari.

- **PROVA H: RUOTA (step)**

Eeguire uno scavalramento dello step (propedeutico per la ruota)