





## RICHIESTE TECNICHE SELEZIONE SQUADRE NAZIONALI TEAMGYM – Grado 6/10/19

### JUNIOR

1) **TRAMPET** (almeno 2 delle seguenti)

- Teso 540°
- Doppio raggruppato
- Doppio raggruppato con 180°
- Ribaltata – salto

2) **TUMBLE** (almeno 1 di entrambi i gruppi)

A	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avvitamento 360° avanti (in serie di almeno 2 elementi)</li><li>• Avvitamento 360° indietro (in serie di almeno 2 elementi)</li></ul>
B	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serie avanti di 3 elementi</li><li>• Serie indietro di 3 elementi</li></ul>

3) **FLOOR** (fare riferimento al codice dei punteggi UEG - TeamGym)

B	<ul style="list-style-type: none"><li>• pirouettes (DB601 o DB602 e DB604 e DB803 o DB1004))</li><li>• verticale (HB1001)</li><li>• equilibrio laterale con tenuta della mano (SB601)</li><li>• orizzontale prona (SB406 ma &gt; 90°)</li><li>• tenuta laterale (SB605)</li><li>• da verticale a squadra gambe divaricate (DB1211)</li></ul>
J	<ul style="list-style-type: none"><li>• salto carpio divaricato con 180 (J804)</li><li>• pennello teso con 540° (J601)</li><li>• pennello raccolto con 540° (J1002)</li><li>• enjambè con cambio a 135° (J622)</li></ul>
A	<ul style="list-style-type: none"><li>• salto indietro raggruppato (A603)</li><li>• salto indietro carpio (A803) / teso (A1003)</li></ul>
F	<ul style="list-style-type: none"><li>• donne: staccata sagittale completa (dx o sn o frontale) e schiacciata busto avanti (gambe chiuse o divaricate)</li><li>• uomini: schiacciata busto e staccata a piacere</li></ul>

## SENIOR

1) **TRAMPET** (almeno 2 dei seguenti)

- Doppio 180°
- Doppio teso 180°
- Ribaltata salto / ribaltata salto 180° o TSU

2) **TUMBLE** (almeno 1 di entrambi i gruppi)

<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serie di 3 elementi con avvitemento almeno 360° avanti</li><li>• Serie di 3 elementi con avvitemento almeno 360° indietro</li></ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Serie con doppio salto (indietro o avanti)</li><li>• Serie con almeno 720° indietro</li><li>• Serie con almeno 540° avanti</li></ul>

3) **FLOOR** (fare riferimento al codice dei punteggi UEG - TeamGym)

<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pirouettes (DB601 o DB602 e DB604 e DB803 o DB1004)</li><li>• verticale (HB1001)</li><li>• equilibrio laterale con tenuta della mano (SB601)</li><li>• orizzontale prona (SB406 ma &gt; 90°)</li><li>• tenuta laterale (SB605)</li><li>• da verticale a squadra gambe divaricate (DB1211)</li></ul>
<b>J</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• salto carpio divaricato con 360 (J1004)</li><li>• pennello teso con 540° (J601)</li><li>• pennello raccolto con 540° (J1002)</li><li>• enjambè con cambio a 135° (J622) o enjambè con cambio con 180° (J1024)</li></ul>
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• salto indietro raggruppato (A603)</li><li>• salto indietro carpio (A803) / teso (A1003)</li></ul>
<b>F</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• donne: staccata sagittale completa (dx o sn o frontale) e schiacciata busto avanti (gambe chiuse o divaricate)</li><li>• uomini: schiacciata busto e staccata a piacere</li></ul>

Note:

- gli elementi indicati sono considerati requisiti minimi ma non garantiscono l'accesso diretto alla squadra. La selezione finale si baserà sul livello generale dei partecipanti.
- Chi è in possesso di difficoltà maggiori di quelle indicate, sarà ovviamente libero di presentarle.
- Dopo le iscrizioni riceverete un file da compilare e inviare con le difficoltà che verranno presentate.

Buon lavoro a tutti!