

Elementi di collaborazione per il **Corpo libero Collettivo**

0,10	0,20	0,30	0,40	Tipi di Collaborazione
C1				* <u>Valide solo con contatto e interazione funzionale tra le ginnaste</u>(sollevamento, appoggio senza superamento etc.) *E possibile eseguire elementi di collaborazione anche con il supporto delle compagne
	C2			<u>Collaborazioni con passaggi sopra,sotto,attraverso senza elementi corporei dinamici di rotazione</u> *Il passaggio sopra,sotto o attraverso è possibile con l'aiuto della compagna: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte della compagna
		C3		<u>Collaborazioni con passaggi sopra,sotto,attraverso con elementi corporei dinamici di rotazione</u> *Il passaggio sopra,sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne
			C4	<u>Collaborazioni con passaggio sopra con salto e elemento corporeo dinamico di rotazione</u> *L'elemento di salto e/o elemento corporeo dinamico di rotazione possono essere eseguiti con l'aiuto di una o più compagne: appoggio attivo su una ginnasta(e) o sollevamento da parte di una o più compagne *Tra il salto e l'elemento corporeo dinamico di rotazione è consentito un solo appoggio del(dei) piede(i) *Il salto deve avere un'elevazione sufficiente a realizzare la forma corrispondente

Difficoltà con Collaborazione(CD)

0,20	Tipi di Collaborazione
CC	<u>Minimo 2 trasmissioni</u> durante la Collaborazione con <u>minimo 2 tipi di passaggio</u>(elencati di seguito)<u>di uno o più attrezzi</u>(si devono vedere 2 tipi di passaggio che possono essere eseguiti <u>anche dalla stessa ginnasta e/o anche dello stesso attrezzo</u>): * lancio :piccolo o medio * rotolamenti * palleggi * scivolamenti * respinte * ecc.
C	<u>Collaborazione con lancio(medio/alto/lungo) simultaneo di 2 attrezzi eseguito da una ginnasta:</u> * Un attrezzo sarà preso dalla compagna e 1 lo riprenderà lei stessa * oppure entrambi gli attrezzi possono essere ripresi dalla compagna
C	<u>Collaborazione con ripresa simultanea da lancio(medio/alto/lungo) di 2 attrezzi da parte di una stessa ginnasta:</u> * La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida(1 secondo) è valida. * I due attrezzi possono arrivare dalla compagna o dalla compagna e da sé stessa.
CR 1ginn.	<u>Collaborazione con lancio medio/alto/lungo) dell'attrezzo e rotazione dinamica del corpo durante il volo dell'attrezzo</u> Lancio del proprio attrezzo da parte di una ginnasta: direttamente alla compagna o a sé stessa. Ripresa immediata dell'attrezzo proprio o della compagna, dopo: * un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo <u>Nota:</u> il lancio può essere eseguito durante una rotazione allo scopo di ottenere criteri aggiuntivi ma la rotazione sul lancio non ha alcun valore aggiuntivo: è comunque necessaria la rotazione sotto il volo dell'attrezzo.

