

CORPO LIBERO

Campionato serie A

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90
1	Piroette	½ giro sugli avampiedi	½ giro in passé	½ giro gamba libera impugnata (apertura 180°)	1 giro (360°) in passé	1 giro (360°) gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 90°	1 giro e mezzo (540°) in passé	1 giro (360°) gamba libera impugnata (apertura 180°)	2 giri (720°) in passé
2	Serie ginnica	Chassè + Salto del gatto	Chassè + sforbiciata tesa	Salto del gatto + sforbiciata tesa	Chassè + enjambée (apertura gambe 90°)	Enjambée (apertura gambe 180°) + salto del gatto		Enjambée (apertura gambe 180°) + salto del gatto con 1 giro	Enjambée cambio + enjambée (apertura gambe 180°)	Enjambée cambio+ Johnson
3	Acro 1	Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani	Capovolta indietro con partenza ed arrivo libero	Capovolta indietro con partenza ed arrivo in piedi	Capovolta indietro con partenza ed arrivo in piedi a gambe tese e unite	Capovolta indietro+ verticale	Flic flac indietro unito o smezzo	Salto indietro raccolto	Flic flac tempo o salto dietro teso
4	Acro 2	Ponte	Ponte + rovesciata indietro (dal ponte eseguire il ritorno della rovesciata indietro	Tic tac	Rovesciata indietro	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Flic flac avanti	Salto avanti raccolto
5	Salti ginnici spinta ad 1 piede	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Enjambée con apertura delle gambe a 90°	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambée (apertura gambe 180°)	Salto girato (Entrelandè)	Enjambée cambio	Johnson	Enjambée cambio con ½ giro
6	Salti ginnici spinta a 2 piedi	Pennello	Salto a Raccolta	Cosacco	Sisonne o enjambée sul posto con apertura delle gambe a 90°	Pennello con 1 giro (360°)	Salto a Raccolta con 1 giro (360°)	Cosacco con 1 giro (360°)	Montone	Popa
7	Acro 3	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	Capovolta avanti con partenza ed arrivo in piedi	Verticale e capovolta	Ruota	Ruota spinta	Rondata		Ruota senza mani	Ribaltata senza mani
8	Serie mista (artistico-ginnico)	Salto del gatto + capovolta con arrivo libero	Capovolta avanti con partenza libera+ Salto del gatto	Salto del gatto + Ruota	Salto del gatto + Verticale e capovolta	Rondata + salto a raccolta	Sforbiciata tesa + rovesciata avanti	Rovesciata indietro + salto a raccolta	Salto del gatto con 1 giro + Ruota spinta	Salto del gatto con 1 giro + Ribaltata a 1