

CORPO LIBERO

Campionato serie B

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali		A 0,20	B 0,40	C 0,60	D 0,80	E 1,00
1	Piroette	Pivot in passé ½ giro (180°)	½ in passé+ ½ sugli avampiedi (girando dalla stessa direzione) SERIE	Pivot in passé 1 giro (360°)	Pivot in passé 1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 45°	Pivot in passé 1 e ½ giro (540°)
2	SERIE ginnica	Salto del gatto - Salto verticale con gamba tesa avanti a 45°	Salto del gatto- Salto Sforbiciata	Salto Sforbiciata- Salto del gatto con 1/2 giro	Enjambèe con apertura delle gambe a 90°- Salto del Gatto	Enjambèe con apertura delle gambe a 180°- Salto Sforbiciata o enjambèe con apertura delle gambe a 180°- cosacco spinta ad un piede
3	Acro avanti	Capovolta avanti - partenza ed arrivo in piedi	Capovolta saltata	Verticale e Capovolta avanti- arrivo libero	Rovesciata avanti	Ribaltata ad 1 gamba
4	Acro dietro/laterale	Ruota	Capovolta indietro - partenza ed arrivo in piedi	Ruota spinta	Rondata -Salto Raggruppato (SERIE)	Ruota senza mani
5	Salti ginnici	Cosacco	Salto a Raccolta con 1/2 giro in volo	Pennello con 1 giro in volo (360°)	Sisonne con apertura delle gambe a 180°- arrivo in arabesque tenuta 1"	Enjambèe cambio
6	Mobilità articolare	Candela	Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani	Ponte	Ponte con elevazione della gamba oltre i 90°	Rovesciata indietro
		PULCINE – GIOVANISSIME				
		ALLIEVE				
		JUNIOR – MASTER				