

# 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	<b>Piroette</b>	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	<b>SERIE ginnica</b>	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 <b>o enjambèe con apertura delle gambe a 180°- cosacco spinta ad un piede</b>
3	<b>Acro avanti</b>	Capovolta avanti - partenza ed arrivo in piedi	Capovolta saltata	Verticale e Capovolta avanti- arrivo libero	Rovesciata avanti	Ribaltata ad 1 gamba
4	<b>Acro dietro/laterale</b>	Ruota	Capovolta indietro - partenza ed arrivo in piedi	Ruota spinta	Rondata -Salto Raggruppato (SERIE)	Ruota senza mani
5	<b>Salti ginnici</b>	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	<b>Mobilità articolare</b>	Candela	Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani	Ponte	Ponte con elevazione della gamba oltre i 90°	Rovesciata indietro
		<b>PULCINE – GIOVANISSIME</b>				
		<b>ALLIEVE</b>				
		<b>JUNIOR – MASTER</b>				