

# CORPO LIBERO

## Campionato serie A

Nome Ginnasta: \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F	G	H	I
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90
	1	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	Chassè + Salto del gatto	Chassè + sforbiciata tesa	Salto del gatto + sforbiciata tesa	Chassè + enjambée (apertura gambe 90°)	Enjambée (apertura gambe 180°) + salto del gatto	Enjambeè+ Sforbiciata	Enjambée (apertura gambe 180°) + salto del gatto con 1 giro	Enjambeè cambio + enjambée (apertura gambe 180°)	Enjambée cambio+ Johnson
	3	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	Rovesciata indietro	Capovolta indietro+ verticale	Flic flac indietro unito o smezzato	Salto indietro raccolto	Flic flac tempo o salto dietro teso
	4	Ponte	Tic tac		Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Flic flac avanti	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato
	5	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Enjambée con apertura delle gambe a 90°	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambée (apertura gambe 180°)	Enjambeè ad anello	Enjambée cambio	Johnson	Enjambée cambio con ½ giro o <b>Enjambeè cambio ad anello</b>
	6	Salto a Raccolta	Cosacco	Salto a raccolto con ½ giro	Pennello con 1 giro (360°)	Cosacco ½ giro	Salto a raccolta con 1 giro (360°)	Cosacco con 1 giro (360°)	Montone	Popa
	7	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	Capovolta avanti con partenza ed arrivo in piedi	Verticale e capovolta	Ruota	Ruota spinta	Rondata	Ribaltata a 1 o a 2	Ruota senza mani	Ribaltata a 2 + Flic avanti
	8	Salto del gatto + Ruota	Salto del gatto+ Verticale capovolta	Rondata + Salto raccolto	Salto del gatto + Rovesciata avanti	Rondata + Pinocchietto 180°	Salto del gatto 1 giro+ Ruota spinta	Salto del gatto 1 giro+ Ribaltata a 1	Enjambeè cambio+ Ribaltata a 1	Ribaltata + Salto avanti
		<b>Giovanissime (A,B,C,D)</b>								
		<b>Allieve (dalla A alla G)</b>								
		<b>Junior-Master (dalla A alla I)</b>								

