

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	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	Enjambeè (apertura gambe 180°)+ Sforbiciata	Enjambée (apertura gambe 180°) + salto del gatto con 1 giro	Enjambeè 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	Rovesciata indietro	Capovolta indietro+ verticale	Flic flac indietro unito o smezzato	Salto indietro raccolto	Flic flac tempo o salto dietro teso
4	Acro 2	Ponte	Ponte con elevazione della gamba oltre i 90°	Tic tac	Rovesciata avanti	Ribaltata a 1	Ribaltata a 2	Flic flac avanti	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato
5	Salti ginnici spinta 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°)	Enjambeè ad anello	Enjambée cambio	Johnson	Enjambée cambio con ½ giro o Enjambeè cambio ad anello
6	Salti ginnici spinta 2 piedi	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	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 a 2 + Flic avanti
8	Serie mista	Gatto+cap. a.arrivo in piedi	Salto del gatto+ Verticale capovolta	Sforbiciata + Ruota	Rovesciata indietro + Salto raccolto	Rondata + Pinocchietto 90°	Salto del Gatto+ Rovesciata avanti	Salto del gatto 1 giro+ Ruota spinta	Rondata + Salto carpiato divaricato	Rondata +Pinocchietto 180°
		Giovanissime (A,B,C,D)								
		Allieve (dalla A alla G)								
		Junior-Master(dalla A alla I)								