

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 in passè	½ giro (180°) gamba tesa avanti a 45°	½ giro (180°) gamba tesa avanti 90°	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 90°	1 giro e mezzo (540°) in passè	1 giro (360°) gamba libera impugnata (apertura 180°)	2 giri (720°) in passè
						½ giro gamba libera impugnata (apertura 180°)				
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°) + enjambée con ¼ di giro (90°al)	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 <u>partenza ed arrivo libero</u>	Capovolta indietro con <u>partenza ed arrivo in piedi</u>	Rovesciata indietro	Capovolta indietro+ verticale	Flic flac indietro unito o smezzato	Salto indietro raccolto	Salto 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	Salto avanti raccolto	Salto avanti carpiato	Salto avanti teso
5	Salti ginnici spinta 1 piede	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Enjambée (apertura gambe a 90°)	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Enjambée (apertura gambe 180°)	Enjambeè cambio	Johnson	Enjambée ad anello	Enjambée cambio con ½ giro
										Enjambeè cambio ad anello
6	Salti ginnici spinta 2 piedi	Salto raccolto	Cosacco	Salto raccolto con ½ giro	Pennello con 1 giro (360°)	Cosacco ½ giro	Salto a raccolta con 1 giro (360°)	Salto carpiato divaricato e/o unito	Salto divaricato e/o carpiato con ½ giro (180°)	Popa
								Montone	Cosacco con 1 giro (360°)	Enjambée spinta a 2 piedi con ½ giro (180)
7	Acro 3	Capovolta avanti con <u>partenza ed arrivo libero</u>	Capovolta avanti con <u>partenza ed arrivo in piedi</u>	Verticale e capovolta <u>arrivo in piedi</u>	Ruota spinta	Rondata	Flic flac avanti	Ruota senza mani	Ribaltata senza mani	Salto avanti raccolto + salto avanti raccolto
				Ruota				2 flic flac uniti o smezzati		Ribaltata a 2 + Salto avanti raccolto
8	Serie mista	Salto del Gatto + capovolta Avanti <u>arrivo in piedi</u>	Salto del gatto+ Verticale capovolta	Sforbiciata + Ruota	Rovesciata dietro + Salto raccolto	Rondata + Enjambée spinta a 2 piedi (ap. 90°)	Salto del Gatto+ Rovesciata avanti	Rovesciata indietro + Sissonne	Rondata + Salto carpiato e/o divaricato (apertura 90°)	Rondata + Salto carpiato e/o divaricato (ap. 180°)
						Rondata + Salto carpiato e/o divaricato (apertura 90°)			Ribaltata a 2 + Sissonne	Flic Flac dietro unito + Enjambée spinta a 2 piedi

N.B. PULCINE – GIOVANISSIME (A-D)

ALLIEVE (A-G)

JUNIOR E SENIOR (A-I)