

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 passè ½ giro (180°)	Pivot in passè 1 Giro (360°)	Pivot in passè 1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 45°	Pivot in passè 1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 90°	Pivot in passè 1 e ½ giro (540°)
2	SERIE ginnica	Salto del gatto-salto sforbiciata (serie)	Passo composto –salto del gatto 1 giro	Enjambèe con apertura delle gambe a 90°- Salto del Gatto (serie)	Enjambèe con apertura delle gambe a 180°- Salto Sforbiciata o enjambèe con apertura delle gambe a 180°- cosacco spinta ad un piede	Enjambèe con apertura delle gambe a 180°-Salto del gatto 1 giro
3	Acro avanti	Capovolta avanti - partenza ed arrivo in piedi	Verticale capovolta avanti – arrivo libero	Rovesciata avanti	Ribaltata ad 1 gamba	Ribaltata a 2 gambe
4	Acro dietro/laterale	Ruota	Capovolta indietro - partenza ed arrivo in piedi	Ruota spinta	Rondata –Salto Pinocchietto 90° (SERIE)	Ruota senza mani
5	Salti ginnici	Cosacco	Salto a Raccolta con 1/2 giro in volo	Pennello con 1 giro in volo (360°)	Salto raccolto 1 giro	Enjambèe cambio
6	Mobilità articolare	Candela	Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani	Ponte	Rovesciata indietro	Rovesciata indietro partenza da sedute (araba)
		PULCINE – GIOVANISSIME				
		ALLIEVE				
		JUNIOR – MASTER				

