

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	Enjambèè con apertura delle gambe a 90°- Salto del Gatto (SERIE)	Enjambèè (apertura gambe a 180°)- Salto Sforbiciata oppure Enjambèè (apertura gambe a 180°) - Cosacco spinta ad 1 piede	Enjambeè (apertura gambe a 180°) - Salto del gatto 1 giro
3	Acro avanti	Capovolta avanti - partenza ed arrivo in piedi	Verticale e capovolta avanti arrivo libero	Rovesciata avanti	Ribaltata ad 1 gamba	Ribaltata a 2 gambe
4	Acro laterale	Ruota	Ruota con una mano	Ruota spinta	Ruota con una mano + Ruota (o viceversa) di seguito, senza interruzioni	Ruota senza mani
5	Acro mista	Capovolta dietro- partenza ed arrivo libero	Capovolta dietro- partenza ed arrivo in piedi	Salto del gatto + verticale capovolta	Rondata – Salto Raggruppato (SERIE) oppure Rondata- Salto ginnico libero escluso il salto pennello (SERIE)	Flic flac avanti
6	Salti ginnici	Cosacco (spinta 1 o 2 piedi)	Salto Raccolto con 1/2 giro in volo	Pennello con 1 giro in volo (360°)	Salto Raccolto 1 giro	Enjambèè cambio
7	Mobilità articolare	Candela con aiuto delle mani	Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani oppure Ponte	Rovesciata dietro	Tic Tac	Flic flac smezzato o unito
		PULCINE – GIOVANISSIME				
		ALLIEVE				
		JUNIOR – MASTER				

