

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

