

CORPO LIBERO – ELITE

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F	G	H
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80
1	Piroette	½ giro in passè	½ giro (180°) gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) gamba tesa avanti a 45°	½ giro (180°) gamba tesa avanti a 90°	1 giro e mezzo (540°) in passè	1 giro (360°) con gamba tesa o libera avanti a 90°	2 giri in passè
						½ giro impugnando gamba libera			1 giro impugnando gamba libera
2	Serie ginnica	Chassè + Salto del gatto	Chassè + Sforbiciata	Salto del gatto + Sforbiciata	Enjambeè + Sforbiciata tesa	Enjambèe + Enjambèe con ¼ giro (90° al)	Enjambeè cambio + Enjambeè	Enjambeè cambio + Jhonson	Collegare 2 salti tra enjambeè cambio, enjambeè ad anello, enjambeè cambio ad anello, strug e enjambeè cambio ½ giro
3	Preacro	Ponte + rovesciata indietro Tic tac	Ruota	Ruota spinta	Verticale e capovolta (arrivo in piedi)	Rovesciata dietro	Da Ferma: Flic dietro smezzato		Da ferma: Flic dietro unito
						Rovesciata avanti			
4	Acro indietro		Rondata + pennello		Rondata + flic	Rondata + 2 flic	Rondata + salto dietro raccolto/carpiato (anche con flic)	Rondata + flic + salto dietro teso (anche con ½ avvitamento)	Rondata + 1 avvitamento dietro o più (anche con flic)
5	Acro avanti			Ribaltata a 1	Ruota senza mani	Flic avanti	Salto avanti raccolto/carpiato (anche con ribaltata)	Salto avanti teso (anche con ½ avvitamento, preso anche dalla ribaltata)	Avvitamento avanti o più (anche con ribaltata)
						Ribaltata a 2			
6	Salti ginnici spinta 1 piede		Enjambèe (apertura min 90°)	Salto del gatto con ½ giro	Salto del gatto con 1 giro	Enjambèe cambio		Salto Girato	Enjambeè ad anello, enjambeè cambio ad anello, strug e enjambeè cambio ½ giro
								Johnson	
7	Salti ginnici spinta 2 piedi	Cosacco		Sissonne	Cosacco con ½ giro (180°)	Salto Raccolto con 1 giro (360°)	Salto carpiato divaricato e/o unito	Enjambeè 1 giro	Pennello 2 giri
					Pennello con 1 giro (360°)	Enjambèe	Enjambèe con ½ giro (180°)		Carpiato divaricato 1 giro
8	Piroette in serie		½ giro in passè + ½ giro in passè		1 giro in passè + 1 giro in passè	1 giro gamba tesa avanti a 45° + 1 giro in passè	1 giro gamba tesa o libera avanti a 90° + 1 giro in passè		1 giro impugnando gamba libera + 1 giro in passè
9	Combinazioni acro		Capovolta avanti + verticale sforbiciata		Capovolta dietro + verticale		Rovesciata dietro + Flic	Da ferma rondata + Enjambèe spinta 2 piedi oppure salto carpiato e/o divaricato	Rondata + salto tempo + pennello (anche con 1 o 2 flic)

Bonus: Verrà assegnato un bonus di 0,30 a tutte le ginnaste che al corpo libero presenteranno dei collegamenti tra due celle del valore minimo di 0,50.

Pulcine: Max punti 3,00

Giovanissime: Max punti 4,00

Allieve: Max punti 5,30

Junior/Senior: max punti 6,50

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____