

CORPO LIBERO – Serie A

Nome Ginnasta _____ Categoria _____ Società _____

BONUS: Verrà assegnato un bonus di 0,30 a tutte le ginnaste che al corpo libero presenteranno l'esercizio composto da tutti elementi appartenenti all'ultima colonna richiesta per la categoria di appartenenza.

Pulcine: Max punti 2,80 (A-C)

Giovanissime: Max punti 3,50 (A-D)

Allieve: Max punti 4,20 (A-E)

Junior/Senior: max punti 5,60 (A-G)

Gruppi Strutturali		A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50	E 0,60	F 0,70	G 0,80
1	Piroette	½ giro in passé	½ giro (180°) gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) in passé	½ giro (180°) gamba tesa avanti a 90°	1 giro (360°) gamba tesa avanti a 45°	1 giro e mezzo (540°) in passé	1 giro impugnando gamba libera (apertura 180°)
				½ giro in passé + ½ giro in passé	1 giro in passé + ½ giro in passé	½ giro impugnando gamba libera (apertura 180°)		1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 90°
2	Serie ginnica	Chassè + Salto del gatto		Chassè + Sforbiciata	Salto del gatto + Sforbiciata	Chassè + Enjambée (apertura 180°)	Enjambée (apertura 180°) + Sforbiciata tesa	Enjambée (apertura 180°) + Enjambée con ¼ giro (90° al)
3	Acro 1	Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani	Capovolta dietro con partenza ed arrivo libero	Ruota	Verticale e capovolta (arrivo in piedi)	Da ferme: Flic dietro smezzato	Da ferme: Flic dietro unito
		Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	Capovolta avanti con partenza ed arrivo in piedi	Sforbiciata in verticale	Capovolta indietro con partenza ed arrivo in piedi	Capovolta dietro + verticale	Rondata + salto pennello	Rondata + Flic
4	Acro 2	Ponte con elevazione della gamba oltre i 90°		Ponte + rovesciata	Tic tac	Ruota spinta	Ribaltata a 2	Flic avanti
						Rovesciata avanti o dietro	Ribaltata a 1	Ruota senza mani
5	Salti ginnici spinta 1 piede	Sforbiciata tesa		Enjambée (apertura 90°)	Enjambée (apertura 180°)	Salto del gatto con 1 giro (360°)	Salto Girato	Enjambée cambio Johnson
6	Salti ginnici spinta 2 piedi	Salto Raccolto	Cosacco	Enjambée sul posto (apertura 90°)	Sissonne (apertura 180°)	Cosacco con ½ giro (180°)	Salto Raccolto con 1 giro (360°)	Salto carpiato divaricato e/o unito
				Sissonne (apertura 90°)	Pennello con 1 giro (360°)	Enjambée sul posto (apertura 180°)		Enjambée sul posto con ½ giro (180°)
7	Serie mista	Capovolta avanti + pennello		Salto del gatto + Verticale sforbiciata	Cosacco spinta ad 1 piede + Ruota	Salto del gatto + Verticale capovolta	Rovesciata dietro + Sissonne	Rondata + Enjambée sul posto oppure Salto carpiato e/o divaricato
				Ponte + rovesciata + pennello	Capovolta indietro + Salto raccolto	Rovesciata avanti + Salto del Gatto		