

# CORPO LIBERO – Serie B

Nome Ginnasta \_\_\_\_\_ Categoria \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

**BONUS:** le ginnaste che collegano due celle insieme (solo righe 2 – 3 – 5), senza sbilanciamenti tra gli elementi o cadute, ottengono un bonus di punti 0,50.

**Pulcine:** Max punti 2,40 (A-B)      **Giovanissime:** Max punti 3,60 (A-C)      **Allieve:** Max punti 4,80 (A-D)      **Junior/Senior:** max punti 6,00 (A-E)

Gruppi Strutturali		A 0,20	B 0,40	C 0,60	D 0,80	E 1,00
1	<b>Piroette</b>	½ giro (180°) in passè	½ giro (180°) in passè + ½ giro su due piedi in releveè	1 giro (360°) in passè	1 giro (360°) con gamba tesa avanti a 45°	1 giro (360°) in passè + ½ giro in passè
2	<b>Serie Ginnica</b>	Chassè dx + Chassè sx	Chassè + Salto del Gatto	Salto del Gatto + Sissonne (apertura min 90°)	Enjambeè + Salto Sforbiciata <b>oppure</b> Enjambeè + Enjambeè	Enjambeè + Salto del gatto 1 giro Oppure Enjambeè + Enjambeè laterale
3	<b>Acro</b>	Capovolta avanti - partenza ed arrivo in piedi	Verticale e capovolta avanti arrivo libero	Rovesciata avanti oppure Rovesciata dietro	Ribaltata ad 1 gamba	Ribaltata a 2 gambe
		Verticale sforbiciata	Ruota	Ruota con una mano	Ruota spinta	Rondata + salto pennello
4	<b>Combinazioni acro</b>	Capovolta dietro - partenza ed arrivo libero	Capovolta dietro + candela 2"	Capovolta avanti + spinta piedi uniti salita a gambe flesse in verticale	Verticale capovolta + Verticale sforbiciata	Rovesciata avanti + Ruota Oppure Ruota + Rovesciata dietro
5	<b>Salti ginnici</b>	Salto del Gatto	Salto Pennello con ½ giro	Enjambeè sul posto (apertura min 90°)	Salto Raccolto 1 giro	Salto cosacco ½ giro
			Sissonne (apertura min 90°)	Cosacco (spinta 1 o 2 piedi)	Salto Pennello con 1 giro	Enjambeè sul posto o Salto carpiato e/o divaricato
6	<b>Mobilità articolare</b>	Candela con aiuto delle mani	Seduta a gambe divaricate, petto a terra 2"	Staccata sagittale o frontale senza l'aiuto delle mani	Ponte	Tic Tac
		<b>PULCINE</b>				
		<b>GIOVANISSIME</b>				
		<b>ALLIEVE</b>				
		<b>JUNIOR – SENIOR</b>				