

CORPO LIBERO – ELITE e SERIE A

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

Gruppo	A - 0.10	B - 0.20	C - 0.30	D - 0.40	E - 0.50	F - 0.60
1	Candela - 2"	Tenuta gamba tesa laterale 90° - 2"	Orizzontale prona - 2"	Orizzontale costale - 2"	Squadra massima unita o divaricata con gambe verticali - 2"	endo
	Squadra equilibrata - 2"					
	Tenuta gamba tesa avanti 90° - 2"			Squadra unita o divaricata - 2"	Verticale d'impostazione - 2"	Verticale d'impostazione 2" presa dalla spaccata o da corpo proteso dietro
1	Da seduti, flessione del busto a gambe unite o div. - 2"	Spaccata sagittale - 2"	Ponte - 2"	Spaccata frontale - 2"	/	/
2	Capovolta avanti	Capovolta avanti Saltata	Tuffo	Verticale tenuta 2"		
				Verticale d'impostazione partenza e arrivo liberi		
2		Capovolta av. + verticale gambe unite e flesse	Capovolta av. + verticale gambe divaricate e tese	Capovolta av. + verticale gambe unite e tese		
2	Capovolta dietro a gambe divaricate	Capovolta dietro a gambe unite e tese	Capovolta dietro alla verticale	Capovolta dietro alla verticale braccia tese	Capovolta dietro alla verticale + cambio 180°	Capovolta dietro alla verticale + cambio 360°
3	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale + cambio 180°	Verticale e ponte - 2"	Verticale + cambio 360°	Verticale + cambio 360° e capovolta avanti
				Dalla verticale Healy arrivo corpo proteso avanti, anche in appoggio su una gamba piegata		
3	Pennello raccolto	Sforbiciata	Salto carpiato divaricato	Da corpo proteso dietro, saltare in avanti a gambe divaricate all'appoggio dorsale	/	/
	Pennello 180°	Pennello 360°				
3	/	Premulinello	Premulinello ds e sn	½ mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello unito o divaricato
4	Ruota	Ruota su una mano	Rondata con ¼ di giro esterno	Kippe sulla fronte	Ruota senza mani o Araba	
		Rondata				
5	/	/	Ribaltata 1	Ribaltata 1 + ribaltata 2	Salto giro avanti con ½ avvitamento	Salto giro avanti + salto giro avanti
			Ribaltata 2	Flic avanti	Salto giro avanti teso	Salto teso av. con 1 avvitamento
			/	Salto giro avanti	Ribaltata + salto giro avanti	Ribaltata + salto teso av.
5	/	/	Flic dietro	2 flic dietro	Flic dietro + salto giro raccolto o carpiato	Flic dietro + salto teso dietro
				Flic tempo	Flic tempo + flic dietro	Flic tempo + salto giro dietro
				Salto giro dietro raccolto	Salto giro dietro carpiato o teso	
					Salto giro dietro con ½ avvitamento o Twist	Salto teso dietro con 1 o + avvitamenti
					Doppio salto dietro raccolto	