

CORPO LIBERO

CORPO LIBERO															
NOME:		CATEGORIA:									SOCIETA' / GRUPPO:				
		A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.80	H 0.90	I 1.00	L 1.50	M 2.00	N 2.50	SCHEDA PUNTEGGIO	
1	ACROBATICA AVANTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti + pennello	Capovolta avanti+ pennello flessso / 2 capovolte avanti + pennello	Capovolta avanti + pennello + capovolta avanti	Verticale + ponte con arrivo a due piedi consecutivi - 2"	Verticale + ponte con arrivo ad un piede 2"	Tic tac	Rovesciata avanti	Rovesciata avanti+ruota	Ribaltata a 1 gamba	Ribaltata a 2	Salto avanti raccolto / Ribaltata a 1 + ribaltata a 2	Punteggio di partenza	PUNTI 10.00
2	ACROBATICA INDIETRO	Rullata+ candela+ ritorno in piedi	Capovolta indietro + pennello	Ruota	Ruota unisco piedi+pennello / Ponte con partenza da in piedi	Ruota spinta/ruota saltata	Rondata + pennello (con presalto)	Rondata+ pennello flessso o divaricato	Rovesciata indietro	Flic flac smezzato	Rovesciata indietro+ flic flac / Ruota senza mani	Rondata + flic flac / Rondata + salto indietro raccolto	Rondata + flic flac +salto indietro raccolto	Valore elementi	
3	VERTICALI	Dall' accosciata spinta a piedi uniti per portare il bacino alla verticale (a.i. flessi)	Verticale a L (partenza in affondo)	Verticale unita (di passaggio)	Verticale + discesa in capovolta avanti	Verticale + discesa in capovolta avanti (risalita ad un piede) + ruota	Capovolta avanti + verticale (a.i. flessi o divaricati)	Capovolta avanti + verticale (a.i. uniti e tesi)	Verticale 2"/ Verticale discesa a.i. consecutivi, unisco + verticale a.i. flessi/ divaricati	Capovolta indietro a braccia piegate con passaggio in verticale	Verticale + cambio avanti o indietro 180°	Verticale + cambio avanti o indietro 360°	Capovolta alla verticale a braccia tese	Tot. Falli esecuzione	
4	PIROETTE	Passè (non in relevè)	Passè in relevè+appoggio in relevè	Equilibrio gb libera 45° 2"	1/2 giro in passè	1/2 giro con gamba libera 45°	1 giro in passè / 1/2 giro con gb in posizione attitute	1/2 giro con gamba libera 90° / 1 giro con gamba libera 45°	1 giro posizione attitute	1 giro in passè+pennello 360° a.l.	1/2 giro con gb impugnata 180° / 1 giro 540° in passè	1 giro (360° a.l.) gb libera 90°	Giro (720° a.l.) in passè	Tot. Penalità esigenze specifiche mancanti	
5	SALTI ARTISTICI + SERIE GINNICHE	Pennello / Arabesque	Salto Gatto / Chassè	Pennello flessso	Sforbiciata tesa (gb min 90°) / Gatto + salto ad arco	Cosacco spinta 1 o 2 piedi / Gatto+180° a.l.	Sisonne (apertura min 90°)/ Pennello con 1 avvntamento (360°)	Enjambèe (a 1 o 2 piedi min 120°) / carpio divaricato / Gatto con 360°	2 Enjambèe	Enambèe laterale (con 90 a.l.)	Enjambèe + sisonne	Enjambèe ad anello	Enjambèe cambio	Punteggio finale	