

COGNOME E NOME	SOCIETA' (Cod. Soc.)	
GARA/ATTIVITA'	FASCIA	SQUADRA

CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI						
0,50			1,00		1,50	
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti o laterale con partenza e arrivo liberi	Capovolta avanti saltata		Capovolta avanti + Verticale ritta a gambe flesse o divaricate	
		Capovolta indietro con arrivo in ginocchio	Capovolta indietro con arrivo in piedi		Capovolta indietro alla verticale	
2	ROVESCIAIMENTI	Verticale ritta di passaggio	Verticale con 1/2 giro		Verticale con 1 giro	
		Ruota	Ruota con una mano o sui gomiti		Rovesciata avanti o indietro	
		Verticale con scambio degli arti inferiori (sforbiciata)	Verticale e discesa in capovolta		Verticale tenuta 2"	
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Flic-Flac indietro smezzoato o unito		Flic-Flac avanti o kippé di testa	
		Ruota spinta	Ribaltata a 1		Ribaltata a 2	
4	SERIE e SALTI ACRO	Rondata + Pennello divaricato	Rondata + Pennello con 1/2 giro		Rondata + Flic-Flac	
		Ruota + Pennello	Ruota + Capovolta indietro		Salto giro dietro (anche da fermo)	
		Capovolta avanti + Pennello	Capovolta avanti + Ruota		Ribaltata a 1 + Rondata	
		2 Capovolte avanti	Tuffo		Salto giro avanti	
		Ruota + Ruota	Ribaltata a 1 + Ruota		Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	
5	GIRI	Mezzo giro in passé (180°)	1 giro in passé (360°)		1 giro e mezzo in passé (540°)	
		Mezzo giro con gamba libera (180°)	1 giro con gamba libera 45° (360°)		Mezzo giro con gamba a 90° (180°)	
		Giro a passi o cheinée	2 Chainée		Giro attitude	
		1 Premulinello	1/2 Mulinello		1 Mulinello	
		Giro minimo 180° su un piede mediante piccoli saltelli (sauté), gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	Rotazione in grand écart con aiuto al suolo flessione avanti		Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sauté), gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	
6	SALTI GINNICI	Pennello o Salto del Gatto	Pennello o Salto del Gatto con 1/2 giro		Pennello o Salto del Gatto con 1 giro	
		Pennello Raccolto (Groupé)	Pennello Raccolto (Groupé) con 1/2 giro o Biche		Salto carpio unito o divaricato o Salto cosacco	
		Salto con gamba libera avanti tesa a 90°	Sissonné o Sforbiciata a gambe tese		Enjambée (spinta a 1 o a 2 piedi)	
7	STATICITA' e FLESSIBILITA' 2"	Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani		Squadra in appoggio sul bacino a gambe tese	
		Da seduti, flessione del busto avanti a gambe divaricate o unite	Ponte		Staccata sagittale o frontale	
		Equilibrio gamba tesa avanti a 45°	Equilibrio gamba tesa avanti a 90°		Orizzontale prona	
		Equilibrio Passé	Equilibrio Attitude		Grand écart avanti/laterale/boucle	
Promogym Tutte le Fasce (2 x 0,50 + 2 x 1,00 oppure 6 x 0,50)						
Coppa Italia 1^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss						
Coppa Italia 2^ fascia (n. Libero elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss						
Coppa Italia 3^ fascia e Open (n. Libero elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss						
Sincrogym 1^ fascia (4 elementi: 1 x 0,50 + 2 x 1,00)						
Sincrogym 2^ fascia (4 elementi: 1 x 0,50 + 2 x 1,00 + 1 x 1,50)						
			Sincrogym 3^ fascia e Open (4 elementi: 2 x 1,00 + 2 x 1,50)			
MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)						

TOTALE DIFFICOLTA'

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio