

SOCIETA':	SQUADRA:
GARA/ATTIVITA'	FASCIA:

SINCROGYM COMBINATO - COLLETTIVO GYMGIOCANDO						
	Cod.	Difficoltà		Cod.	Difficoltà	
		0.50			1.00	
PRE-ACROBATICA	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero		8	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse	
	2	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi)		9	Capovolta avanti + Ruota	
	3	Capovolta laterale		10	Capovolta indietro alla verticale (braccia piegate o tese)	
	4	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori		11	Verticale e capovolta avanti	
	5	Ruota con appoggio di una o due mani		12	Verticale con ½ giro (180°) A/L	
	6	Ruota spinta		13	Rondata	
	7	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)		14	½ mulinello	
SALTI	15	Salto in estensione con spinta a 2 piedi (Pennello)		20	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L con spinta a 2 piedi	
	16	Salto raccolto con spinta ad 1 o 2 piedi		21	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi	
	17	Salto del gatto		22	Salto del gatto con 1 giro (360°) A/L	
	18	Sforbiciata a gambe tese		23	Salto carpiato unito o divaricato	
	19	Salto del cervo (biche) con spinta ad 1 o 2 piedi		24	Enjambée (con spinta ad 1 o 2 piedi) o Salto biche a boucle	
EQUILIBRI	25	Candela		28	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate)	
	26	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè		29	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale	
	27	Orizzontale prona		30	Posizione di equilibrio su gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre (equilibrio cosacco)	
GIRI/PIVOT	31	Giro a passi o Chainée		34	Pivot in passè 360°	
	32	Giro perno sul bacino 360°, da seduti		35	Pivot in arabesque o attitude 360°	
	33	Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)		36	Giro 360° con gamba libera elevata a 90°	
SCIOLTEZZA	37	Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra		40	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta	
	38	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)		41	Giro plongè (infilata) 360° con l'appoggio di una mano o senza	
	39	Staccata frontale o sagittale		42	Equilibrio disteso al suolo con busto sollevato (le gambe possono essere divaricate fino alla larghezza delle spalle)	
Sincrogy 1^ fascia: 6 elementi: 4 x 0,50 + 2 x 1,00						
Sincrogy 2^ fascia: 6 elementi: 2 x 0,50 + 4 x 1,00						
Sincrogy 3^ fascia e open: 6 elementi: 6 x 1,00						
Gymgiocando (secondo livello): 4 elementi a scelta						

TOTALE DIFFICOLTA'

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio