

COGNOME E NOME
GARA/ATTIVITA'

SOCIETA' (Cod. Soc.)
FASCIA
SQUADRA

0,50			1,00			1,50		
1	ENTRATE	Salire con piedi alternati (senza fase di volo)	Salire con piedi alternati (con fase di volo)			Framezzo a gambe piegate o tese		
		Salire in arabesque (senza fase di volo)	Con spinta di 1 piede arrivo in arabesque (con fase di volo)			In punta alla trave, salto pennello con spinta a piedi pari (anche con qualche passo di rincorsa)		
		Lateralmente alla trave, passaggio di una gamba per arrivare in squadra a gambe divaricate di passaggio	Squadra a gambe divaricate			Squadra a gambe divaricate 2"		
2	SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello Raccolto			Cosacco		
		Salto del Gatto	Sforbiciata			Enjambée		
		Chassé	Sissonne			Enjambée sul posto		
3	GIRI	1/2 giro su due piedi in relevé	Mezzo giro in passé (180°)			1 giro in passé (360°)		
		1/2 giro in posizione di massima raccolta	Mezzo giro con gamba tesa a 45°			Mezzo giro con gamba tesa a 90°		
4	ELEMENTI STATICI 2"	Candela	Orizzontale prona			Verticale in divaricata sagittale		
		Equilibrio in passé	Equilibrio con gamba tesa a 45° avanti o laterale			Equilibrio con gamba tesa a 90° avanti o laterale		
5	ACROBATICA	Verticale sforbiciata	Verticale unita o sagittale			Ruota		
		Verticale a gambe flesse con arrivo e partenza a gambe piegate (coniglio)	Capovolta avanti o indietro			Rovesciata avanti o indietro		
6	USCITE	Pennello con spinta a 2 piedi	Pennello raccolto con spinta a 2 piedi			Rondata		
		Pennello divaricato con spinta a 2 piedi	Pennello o pennello raccolto con 1/2 giro (spinta a 2 piedi)			Pennello con 1 giro o carpio divaricato (spinta a 2 piedi)		

<b>Promogym Tutte le Fasce (2 x 0,50 + 2 x 1,00 oppure 6 x 0,50)</b>		
<b>Coppa Italia 1ª fascia (n. Libero elementi - max tot. 3,50) min. 3 ggss</b>		
<b>Coppa Italia 2ª fascia (n. Libero elementi - max tot. 4,50) min. 3 ggss</b>		
<b>Coppa Italia 3ª fascia e Open (n. Libero elementi - max tot. 5,50) min. 3 ggss</b>		
<b>Sincrogym 1ª fascia (4 elementi: 2 x 0,50 + 2 x 1,00)</b>		
<b>Sincrogym 2ª fascia (4 elementi: 1 x 0,50 + 2 x 1,00 + 1 x 1,50)</b>		
		<b>Sincrogym 3ª fascia e Open (4 elementi: 2 x 1,00 + 2 x 1,50)</b>
<b>MASTER CHALLENGER (min. 5 elementi - max p. 5,00)</b>		

<b>TOTALE DIFFICOLTA'</b>

**Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio**