

	Cod.	ELEMENTI A (p. 0,50)	Cod.	ELEMENTI B (p. 1,00)
PRE-ACROBATICA	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	21	Capovolta avanti saltata
	2	Capovolta rotolata indietro (anche con passaggio dalla verticale) o Capovolta laterale sulle spalle	22	Verticale e capovolta avanti
	3	Ruota	23	Ruota con una mano
	4	Rondata	24	Ruota ¼ di giro con arrivo di spalle
	5	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	25	Verticale con giro di 180° A/L
	6	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	26	Ribaltata a 1 Ribaltata a 2
SALTI	7	Salto verticale (pennello) con spinta a 2 piedi	27	Salto verticale (pennello) con 1 giro di 360° A/L in volo con spinta a 2 piedi
	8	Salto groupè (raccolto) con spinta ad 1 o 2 piedi	28	Salto cosacco (con gamba tesa avanti all'orizzontale, l'altra flessa) spinta libera
	9	Salto del gatto	29	Salto del gatto con 360° A/L
	10	Salto sforbiciata a gambe tese	30	Enjambèe sagittale (con spinta ad 1 o 2 piedi) o frontale Salto carpio (unito o divaricato)
	11	Salto biche (cervo) con spinta ad 1 o 2 piedi	31	Salto biche a boucle (cervo flesso) con spinta ad 1 o 2 piedi
EQUILIBRI	12	Candela	32	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate), tenuta
	13	Equilibrio in passè sull'avampiede	33	Equilibrio in attitudine o in arabesque sull'avampiede
	14	Equilibrio su 1 piede, gamba libera flessa oltre 90° senza aiuto.	34	Equilibrio su 1 piede, gamba libera tesa oltre 90° senza aiuto.
GIRI	15	Giro a passi o Chainèe	35	Pivot in passè 360°
	16	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	36	Pivot in arabesque o attitudine 360°
	17	Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	37	Giro con gamba libera a 90°
SCIOLTEZZA	18	Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra	38	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta
	19	Penchèe sulla pianta con mani a terra	39	Tour plongè (infilata) con 1 o senza mani
	20	Staccata frontale o sagittale	40	Onda del busto scendendo in ginocchio
TROFEO GIOVANI – COPPA ITALIA MIX SINCROGYM 1^ e 2^ Fascia				
SINCROGYM 3^/4^ Fascia				