

COGNOME e NOME	SOCIETA'		
GARA /ATTIVITA'	FASCIA		SQUADRA/COPPIA

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 smezzzato o unito	Flic-Flac avanti o kippe 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 femo)
		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 (sautè), 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 (sautè), gamba libera sollevata (av., ind., laterale)
6	SALTI GINNICI	Salto Pennello	Salto Pennello 1/2 giro	Salto Pennello con 1 giro
		Salto Pennello raccolto (Groupé)	Salto Pennello raccolto (Groupé) con 1/2 giro	Salto carpio unito o divaricato
		Salto del Gatto	Salto del Gatto con 1/2 giro	Salto del Gatto con 1 giro
		Salto con gamba libera avanti tesa a 90°	Salto Biche	Salto cosacco
		Sforbiciata a gambe tese	Sissonnè	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 Passè	Equilibrio Attitude	Grand écart avanti/laterale/boucle

Promogym Tutte le Fasce (min. 4 elementi - max p. 3,00)		
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