

SOCIETA'		SQUADRA	
GARA /ATTIVITA'		FASCIA	

SINCROGYM COMBINATO - COLLETTIVO GYMGIOCANDO - COLLETTIVO COPPA ITALIA			
	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° (Penchée)	41 Giro plongé (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)
ONDE	43	Onda parziale del corpo	45 Da in piedi: onda totale del corpo scendendo al suolo
	44	Onda totale del corpo (avanti o indietro) con i piedi uniti	46 Onda laterale del corpo con i piedi leggermente divaricati
OSCUSSIONI E CIRCONDUZIONI	47	Oscillazione semplice delle braccia	49 Oscillazione contrapposta delle braccia
	48	Circonduzione semplice delle braccia	50 Circonduzione contrapposta delle braccia
		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	
		Coppa Italia: 9 elementi - max tot. 9,00	

<b>TOTALE DIFFICOLTA'</b>

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio