

SYNCHROGYM COPPIE
 PROMOGYM

CORPO LIBERO
 FUNE

PALLA
 CERCHIO
 CLAVETTE

1^ FASCIA
 3^ FASCIA

2^ FASCIA
 OVER
 OPEN

SOCIETA' _____

SQUADRA _____

ALLEGATO 1

CORPO LIBERO, COLLETTIVI e PICCOLI ATTREZZI					
	Cod.	Difficoltà	Cod.	Difficoltà	
PRE-ACROBATICA	1	Capovolta avanti con partenza ed arrivo libero	2	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse	
	3	Capovolta indietro (partenza e arrivo liberi) o Capovolta laterale sulle spalle	4	Capovolta indietro alla verticale (braccia piegate o tese)	
	5	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	6	Verticale e capovolta avanti	
	7	Ruota con appoggio di una o due mani	8	Verticale con ½ giro (180°) A/L	
	9	Ruota spinta	10	Rondata	
	11	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	12	½ mulinello	
SALTI	13	Salto in estensione con spinta a 2 piedi	14	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L con spinta a 2 piedi	
	15	Salto raccolto con spinta ad 1 o 2 piedi	16	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi	
	17	Salto del gatto	18	Salto del gatto con 1 giro (360°) A/L	
	19	Salto sforbiciata a gambe tese	20	Salto carpiato unito o divaricato	
	21	Salto del cervo (biche) con spinta ad 1 o 2 piedi	22	Enjambèe (con spinta ad 1 o 2 piedi)	
EQUILIBRI	23	Candela	24	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate)	
	27	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	28	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale	
	29	Orizzontale prona in attitude o in arabesque	30	Posizione di equilibrio su gamba d'appoggio piegata, gamba libera all'orizzontale o oltre (equilibrio cosacco)	
GIRI/PIVOT	31	Giro a passi o Chainèe	32	Pivot in passè 360°	
	33	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	34	Pivot in arabesque o attitude 360°	
	35	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	38	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta	
	39	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)	40	Giro plongè (infilata) 360° con l'appoggio di una mano o senza	
	41	Staccata frontale o sagittale	42	Onda del busto terminando in ginocchio	

Evidenziare gli elementi scelti