

SYNCRGYM COPPIE
 PROMOGYM

TRAVE

1^ FASCIA
 3^ FASCIA

2^ FASCIA
 OVER
 OPEN

SOCIETA' _____

SQUADRA _____

TRAVE

Cod.		Difficoltà	Cod.		Difficoltà
ACROBATICA	1	Capovolta indietro	2	Capovolta avanti	
	3	Sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	4	Verticale in divaricata sagittale	
	5	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	6	Dalla posizione di massima raccolta, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe prima flesse e poi tese	
	7	Spinta a piedi pari uniti, salire in verticale con le gambe divaricate e tese e riunire	8	1/2 ruota arrivo in verticale e discesa libera	
	9	Ruota	10	Rondata	
SALTI	11	Salto in estensione con spinta a 2 piedi	12	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L	
	13	Chassè	14	Salto con spinta a 1 piede, gamba libera avanti tesa	
	15	Salto raccolto	16	Salto cosacco con spinta a 1 o a 2 piedi	
	17	Salto del gatto	18	Salto sforbiciata a gambe tese	
	19	Enjambèe sul posto (spinta a due piedi)	20	Enjambèe	
EQUILIBRI 2"	21	Posizione di equilibrio su un avampiede (relevè)	22	Squadra a gambe divaricate	
	23	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera in passè	24	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera elevata a 90° avanti o laterale	
	25	Orizzontale prona in attitude o in arabesque	26	Posizione di equilibrio su un piede, mani a terra, gamba libera elevata dietro in divaricata sagittale 180° (Penchèe)	
	27	Candela (partenza e arrivo liberi)	28	Posizione di equilibrio su un arto inferiore, gamba libera impugnata con una mano elevata fuori (>90°)	
GIRI	29	½ giro (180°) su due piedi in relevè	30	½ giro (180°) su due piedi in posizione di massima raccolta	
	31	½ giro (180°) in passè	32	1 giro (360°) in passè	
	33	½ giro (180°) con gamba libera a 90°	34	1 giro (360°) con gamba libera a 90°	
USCITE	35	Salto in estensione	36	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L	
	37	Salto raccolto	38	Salto raccolto con ½ giro (180°) A/L	
	39	Salto carpiato divaricato	40	Rondata	

Evidenziare gli elementi scelti