

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

TRAVERE				
0,50			1,00	1,50
1	ENTRATE	Salire con piedi alternati (senza fase di volo)	Salire con piedi alternati (con fase di volo)	Framezzo a gambe piegate o tese
		Salire in arabesque (senza fase di volo)	Con spinta di 1 piede arrivo in arabesque (con fase di volo)	In punta alla trave, salto pennello con spinta a piedi pari (anche con qualche passo di rincorsa)
		Lateralmente alla trave, passaggio di una gamba per arrivare in squadra a gambe divaricate di passaggio	Squadra a gambe divaricate	Squadra a gambe divaricate 2"
2	SALTI ARTISTICI	Pennello	Pennello Raccolto	Cosacco
		Salto del Gatto	Sforbiciata	Enjambée
		Chassé	Sissonne	Enjambée sul posto
3	GIRI	1/2 giro su due piedi in relevè	Mezzo giro in passé (180°)	1 giro in passé (360°)
		1/2 giro in posizione di massima raccolta	Mezzo giro con gamba tesa a 45°	Mezzo giro con gamba tesa a 90°
4	ELEMENTI STATICI 2"	Candela	Orizzontale prona	Verticale in divaricata sagittale
		Equilibrio in passé	Equilibrio con gamba tesa a 45° avanti o laterale	Equilibrio con gamba tesa a 90° avanti o laterale
5	ACROBATICA	Verticale sforbiciata	Verticale sagittale	Ruota
		Verticale a gambe flesse con arrivo e partenza a gambe piegate (coniglio)	Verticale unita	Rondata
			Capovolta avanti o indietro	Rovesciata avanti o indietro
6	USCITE	Pennello con spinta a 2 piedi	Pennello raccolto con spinta a 2 piedi	Rondata
		Pennello divaricato con spinta a 2 piedi	Pennello o pennello raccolto con 1/2 giro (spinta a 2 piedi)	Pennello con 1 giro o carpio divaricato (spinta a 2 piedi)
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: 2 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)				

Per le entrate è possibile utilizzare una pedana

TOTALE DIFFICOLTA'

Nota: evidenziare ciascuna difficoltà che compone l'esercizio