

**SCHEDA DI DICHIARAZIONE ESERCIZIO CORPO LIBERO GRADO UNDER 8**

TOTALI ELEMENTI 8: 6 ELEMENTI (1 PER OGNI GRUPPO) + 2 LIBERI

<b>ROTOCOLAMENTI</b>	Capovolta avanti o indietro arrivo in piedi	Capovolta con piccolo tuffo	Capovolta indietro arrivo in piedi a gambe tese divaricate o unite	Capovolta avanti + coniglietto	Capovolta avanti + coniglietto e stendo le gambe in verticale
<b>ROVESCIAIMENTI</b>	Ruota	Verticale e torno	Ruota con una mano	Verticale e capovolta con discesa a braccia piegate	Verticale e capovolta con discesa a braccia tese
<b>SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI</b>	Pennello	Salto del gatto	Sforbiciata	Raccolto	Enjambèe sul posto spinta a due piedi
<b>GIRI</b>	½ giro su due piedi a gambe tese	½ giro su un piede	½ su un avampiede + ½ su due avampiedi	1 giro	1 giro su 1 avampiede + 1 giro sull'altro avampiede
<b>ELEMENTI DI FLESSIBILITA'</b>	Da seduti flessione del busto avanti gambe aperte o chiuse	Staccata dx o sx	Frontale	Ponte da terra partenza e arrivo a piedi uniti	Ponte dall'alto, unisco i piedi e allineo spalle/polsi
<b>ELEMENTI STATICI (tenuti 2")</b>	Candela	Squadra a gambe chiuse	Squadra a gambe aperte	Rotolino 360° in atteggiamento cucchiaino	Posizione a I

**NOME E COGNOME GINNASTA:****SOCIETA':**