

CAT _____ data di nascita _____ CIRCUITO _____

GINNASTA _____ SOCIETA' _____

CORPO LIBERO

*Evidenziare gli elementi prescelti

A. MOBILITA' ARTICOLARE	staccata dx o sx o frontale	da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite o divaricate	ponte	posizione I
B. ROTOLAMENTI	capovolta avanti partenza e arrivo in piedi	capovolta indietro partenza e arrivo in piedi	da supine rotolamento 360° a dx o sx con corpo in tenuta	
C. SALTO ARTISTICO (differente da quelli utilizzati in serie)	pennello teso pennello raccolto pennello 180°	Salto del gatto sforbiciata tesa (apertura min. 90°)	Sissonne enjambè spinta pari o a un piede (apertura min. 90°)	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D. EQUILIBRIO tenuto 2''	gamba impugnata avanti o laterale (appoggio gamba tesa)	Orizzontale (gamba di appoggio tesa)	passè in relevé	candela braccia in alto o in basso, non ai fianchi
E. ELEMENTO di COORDINAZIONE	2 passi composti saltati con movimento di braccia opposto alternato (dx e sx)	onda del corpo avanti o indietro con movimento di braccia, terminata sugli avampiedi	circonduzione 360° con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro contemporaneamente o viceversa)	
F. SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI o DIFFERENTI scelti tra quelli proposti	-pennello teso -pennello raccolto	-salto del gatto -sforbiciata tesa (apertura min. 90°)	-sissonne (apertura min. 90°) -enjambè spinta pari o a un piede (apertura min. 90°)	-cosacco spinta pari o a un piede
G. ROVESCIAMENTO	ruota	ruota ad un braccio	rovesciata avanti	rovesciata indietro
H. PIVOT	1/2 giro in passè su un avampiede	1/2 giro in passè su un avampiede + 1/2 giro su due		1/2 giro con gamba tesa a 45°
I. VERTICALI		verticale a gb unite tenuta 2'' (partenza di slancio)	verticale a gb divaricate sagittalmente tenuta 2'' (partenza di slancio)	salita in verticale a gambe flesse/ tese/ divaricate (partenza libera con stacco dei piedi uniti)
J. ELEMENTO DI FORZA		squadra a terra a gambe divaricate tenuta 2''		squadra a terra gambe unite tenuta 2''

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TRAVE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

VOLTEGGIO/TRAMPOLINO

ELEMENTO	NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TOT PUNTEGGIO
