

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 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	
C. SALTO ARTISTICO (differente da quelli utilizzati nella serie)	-pennello teso -pennello raccolto	-Salto del gatto -sforbiciata tesa (apertura min. 90°)	-Sisonne (apertura min. 90°) -enjambè spinta pari o a un piede (apertura minima 90°)	cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)
D. EQUILIBRIO tenuto 2"	gamba tesa avanti o laterale a 45° (appoggio gamba tesa)	Orizzontale (appoggio gamba tesa o leggermente flessa)	passè a tutta pianta	candela braccia in alto, 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 completa (360°) con movimento delle braccia alternato (dx per avanti, sx per dietro, o viceversa, contemporaneamente)	
F. SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI (scelti tra quelli proposti)	-pennello teso -pennello raccolto	-salto del gatto -sforbiciata tesa	-sisonne (apertura minima 90°) -enjambè spinta pari (apertura minima 90°) -enjambè spinta ad un piede (apertura minima 90°)	-cosacco spinta pari -cosacco spinta dispari
G. ROVESCIAMENTO	verticale anche di passaggio	ruota ruota ad un braccio	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

## TRAVE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

## VOLTEGGIO/TRAMPOLINO

ELEMENTO	NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

**PUNTEGGIO TOTALE:**