

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ESERCIZIO CORPO LIBERO GRADO 3° AVANZATO

PER LA COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI SI PRENDONO **8 ELEMENTI DI 4 GRUPPI STRUTTURALI DIFFERENTI**

Gruppi strutturali (0.30)	A	B	C	D	E
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capovolta avanti + verticale a gambe flesse (discesa libera)	Capovolta avanti + verticale a g. divaricate (discesa libera)	Capovolta avanti + verticale a gambe unite e tese (discesa libera)
	Capovolta dietro	Capovolta dietro arrivo gambe unite e tese	Capovolta dietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese con 1/2 giro
ROVESCIAMENTI	Verticale di passaggio	Verticale sagittale tenuta 2''	Verticale e capovolta (braccia tese)	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro
	Ruota	Ruota con 1 mano	Ruota + ruota con una mano	Rovesciata avanti o dietro	Tic tac
RIBALTAMENTI	Rondata	Rondata con pennello e 1/2 giro	Rondata con enjambeè	Flic (anche smezzato)	Rondata + flic
	Rondata con pennello	Rondata con carpio	Ribaltata ad 1 gamba	Ribaltata a 2	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2
SALTI ARTISTICI	Sforbiciata	Sissone	Enjambeè spinta a 1 piede (135°)	Enjambeè spinta a 1 piede (180°)	Enjambeè cambio
	Gatto	Enjambeè sul posto	Pennello 360°	Cosacco con 180°	Salto di valore B
GIRI	Mezzo giro con gamba libera flessa	Mezzo giro con gamba a 90°	1 giro con gamba libera flessa	1 giro con gamba tesa a 45°	1 giro con gamba libera a 90° oppure 2 giri con gamba libera flessa

Valore di partenza 10.00 + (gruppi strutturali) + (valore esercizio) = - (penalità) =

NOME E COGNOME GINNASTA:

SOCIETA':