



MEMORIAL " Carmen Fais " Ginnastica Artistica



CORPO LIBERO

		MEMORIAL " Carmen Fais " Ginnastica Artistica						 CORPO LIBERO			
SOCIETA'		NOME E COGNOME		ANNO DI NASCITA	CATEGORIA	LIVELLO		DATA			
VALORE		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	L 1,00
RIGA	1	CAPOVOLTA A. PARTENZA E ARRIVO LIBERO	CAPOVOLTA A. PARTENZA E ARRIVO IN PIEDI	VERTICALE + CAP. A.	VERT. 1/2 GIRO / ROV . A.	VERT. 1 GIRO	RIBALTATA 1G	RIBALTATA PPU	RIBALTATA PPU + SE		RUOTA SENZA
RIGA	2	CAPOVOLTA D. PARTENZA E ARRIVO LIBERO	CAPOVOLTA D. PARTENZA E ARRIVO IN PIEDI	CAP. D. ARRIVO IN POS. D TENUTA SULLE BRACCIA	ROV. D.	CAP. D. ALLA VERTICALE A BRACCIA FLESSE	CAP. D. ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE	ROV. D. + SE	ROV. D. + FLICK SMEZZATO		FLICK SMEZZATO + FLICK
RIGA	3		RUOTA	RUOTA + SE		RONDATA + SE	RONDATA + SE R	RONDATA + FLICK + SE	RONDATA + FLICK + SE R		ROND + SALTO D R (ANCHE CON FLICK
RIGA	4	CANDELA + SE	CAPOVOLTA A. / D. + SE	RUOTA + CAP .D		PPU RONDATA+ SE		PPU RONDATA CARPIO		PPU RONDATA + ENJAMBEE' SUL POSTO	
RIGA	5	POS. PASSE' 2" + 1/2 G. RELEVè	1/2 GIRO PASSE'	1/2 GIRO PASSE' + 1/2 GIRO IN RELEV'	1/2 GIRO PASSE'+ 1/2 GIRO PASSE'	1 GIRO IN PASSè	1 GIRO IN PASSE' + 1/2 GIRO IIN RELEV'	1 GIRO IN PASSE'+ 1/2 GIRO IN PASSE'	1 GIRO IN PASSE' + 1 GIRO IN PASSE'		2 GIRI IN PASSE'
RIGA	6	CHASSE'+ RELEV' 2"	S. GATTO	SFORBICIATA A GAMBE TESE		ENJAMBEE' 90°	ENJAMBEE' 1/4 DI GIRO 90°		ENJAMBEE' 180°		ENJAMBEE' CON CAMBIO
RIGA 7 SERIE GINNICHE		CHASSE' + SE CON GAMBA TESA AV. A 90°	CHASSE' + S. GATTO	CHASSE' + SFORBICIATA	CHASSE' + ENJAMBEE' 90°	ENJAMBEE' 90° + ENJAMBEE' 90 °		CHASSE' ENJAMBEE' 180°	ENJAMBEE' + ENJAMBEE' CAMBIO 90°		ENJAMBEE' + ENJAMBEE' CAMBIO
RIGA 8 SALTI SPINTA A 2 PIEDI		SE	SE R	SE CON 1/2 GIRO	COSACCO	ENJAMBEE' SUL POSTO 90°	SISSONNE	SE 360		ENJAMBEE'	COSACCO 180 °
RIGA	9	CANDELA 2" CON ARRIVO IN PIEDI	STACCATA SAGITALE	PONTE		SQUADRA G. D.	PONTE + ROVESCATA D	SQUADRA G. D. 2"			VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
RIGA	10	TENUTA DELLA G. TESA AV 90° + RELEVè	TENUTA DELLA G TESA AV 90° + 1/2 GIRO IN RELEV'		1/2 GIRO GAMBA TESA A 45°	1 GIRO CON GAMBA LIBERA TESA	1/2 GIRO CON GAMBA A 90°		1 GIRO CON GAMBA TESA A 45°		1 GIRO CON GAMBA TESA A 90 °