

COGNOME NOME _____

SOCIETA' _____

CATEGORIA _____

CORPO LIBERO GAF

	CORPO LIBERO GAF				
GS	BASE (Almeno 1 cella per ogni gruppo strutturale per ottenere VD 2.00)	AVANZATO (Almeno 1 cella per ogni gruppo strutturale+1 a scelta per ottenere VD 3.00)	OPEN (Almeno 1 cella per ogni gruppo strutturale+2 a scelta per ottenere VD 4.00)	PLUS (Almeno 1 cella per ogni gruppo strutturale+3 a scelta per ottenere VD 5.00)	TOP LEVEL (Almeno 1 cella per ogni gruppo strutturale+3 a scelta per ottenere VD 6.00)
1	Balzello Spinta ad 1 piede gamba avanti flessa	Balzello spinta ad un piede gamba avanti flessa dx e di seguito eseguirlo con gamba sn (o viceversa)	Salto del Gatto	Salto del gatto/ Sforbiciata	Salto del gatto con 1/2 giro
	Balzello Spinta ad 1 piede gamba avanti tesa	Balzello spinta ad un piede gamba avanti tesa dx e di seguito eseguirlo con gamba sn (o viceversa)	Balzello spinta ad un piede con gamba avanti tesa e sotto flessa (cosacco)	Balzello Spinta ad 1 piede gamba avanti tesa per poi portarla dietro e arrivare in arabesque sulla gamba di spinta (propedeutico enjambè con cambio)	Balzello spinta ad un piede gamba avanti tesa con 1/2 giro arrivando in arabesque sulla gamba di spinta (propedeutico Fouettè)
	Balzo allungato	Balzo allungato arrivando in arabesque	Enjambè apertura 60°	Enjambè apertura 90°	Enjambè apertura >90°
2	Pennello	Pennello 1/4 + Pennello 1/4	Pennello 1/2 giro	Pennello 1/2+Pennello 1/2	Pennello 1 Giro
	Pennello+ Pennello più alto	Raccolto ginocchia a 45° o Cosacco gambe a 45°	Pennello + Raccolto ginocchia a 45° o Pennello + Cosacco a 45°	Salto Raccolto o Cosacco	Pennello + Salto Raccolto o Pennello + Cosacco
	Enjambè sul posto apertura 30°	Enjambè sul posto apertura 45°	Enjambè sul posto apertura 60°	Enjambè sul posto apertura 90°	Enjambè sul posto apertura >90°
	Divaricato o Carpiato apertura 30°	Divaricato o Carpiato apertura 45°	Divaricato o Carpiato apertura 60°	Divaricato o Carpiato apertura 90°	Divaricato o Carpiato apertura >90°
3	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta avanti arrivo in piedi	Capovolta saltata arrivo in piedi	Capovolta avanti con piccolo tuffo	Tuffo
	Pallina sul dorso con appoggio delle mani come nel rotolamento indietro e ritorno seduto	Capovolta indietro arrivo libero	Capovolta indietro arrivo sui piedi senza appoggio delle ginocchia	Capovolta indietro con arrivo a gambe tese o in atteggiamiento lungo	Capovolta indietro a braccia tese con arrivo in atteggiamiento lungo o a gambe tese
	Da ginocchio braccia in alto eseguire una verticale (anche a L) e ritorno libero	Verticale (Anche a L) e ritorno	Verticale di passaggio gambe Unite o in staccata	Verticale segnata a gambe unite o in staccata	Verticale gambe unite o in staccata mantenuta 2"
	Da ginocchio braccia in alto eseguire una RUOTA	Ruota con arrivo anche costale	Ruota con 1 mano	Ruota spinta	Ruota saltata
4	Da seduti: Flessione del busto a gambe aperte o chiuse mantenuta 2"	Da seduti: Flessione del busto a gambe aperte + a gambe chiuse mantenute 2"	Staccata sagittale o Frontale	Staccata sagittale o frontale con flessione del busto in avanti	Da staccata sagittale dx ruotare bacino fino a staccata sagittale sn o viceversa passando per frontale (anche con aiuto delle mani)
	Da posizione supina a gambe flesse, spingendo sulle mani in appoggio, sollevare il bacino da terra (propedeutico PONTE)	Ponte a gambe divaricate e tese	Ponte a gambe unite mantenuto 2"	Ponte a gambe unite, sollevare una gamba o Verticale e scendo in ponte anche con una gamba dopo l'altra.	Ponte e rovesciata o Rovesciata Indietro o Rovesciata Avanti

L'esercizio deve avere una durata compresa tra i 30" ed il 1' con accompagnamento musicale anche cantato. Per la composizione degli esercizi dei livelli superiori al BASE, si possono prendere celle anche dei livelli inferiori purchè nell'esercizio finale ci siano almeno 2 celle del colore del livello di appartenenza. Altrimenti si incorre in una declassazione dell'esercizio di Pt. 1.00.

VD _____

VE _____