

## CORPO LIBERO ARTISTICA FEMMINILE

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	VALORE ELEMENTI
<b>SALTI E SERIE GINNICHE SPINTA AD UN PIEDE</b>	un saltello spinta ad un piede arrivando al suolo su entrambi i piedi	tre saltelli consecutivi su un piede	salto del gatto	salto con cambio gamba alternata a 90° (sforbiciata)	salto del gatto con 1/2 giro	salto del gatto con 1/1 giro (360°)	salto enjambée (apertura degli arti inf. a 180°)	
<b>SALTI E SERIE GINNICHE SPINTA CON ENTRAMBI I PIEDI</b>	salto a pennello - saltello con ginocchia raccolte al petto	un saltello av. e uno ind. - saltello div. o carpiato con arti inf. sotto l'orizz.	salto in estensione a pennello con 1/2 giro	tre saltelli diversi e consecutivi spinta su entrambi i piedi	due andature in sequenza con cambio di direzione - assemblée e salto a pennello con 1/2 giro	assemblée e salto in estensione a pennello con 1/1 giro (360°)	salto divaricato carpiato (entrambi gli arti inf. all'orizzontale)	
<b>EQUILIBRI, FLESSIBILITA' ED ELEMENTI STATICI</b>	equilibrio sugli avamp. 2" - sulle ginocchia 2"	equilibrio in passé 2" (non sugli avampiedi)	equilibrio in arabesque 2" (sotto l'orizz.) - candela 2" (con supporto delle mani sulla schiena) - divaricata sagittale dx o sin. o frontale	equilibrio in passé 2" + 2" in arabesque (sotto l'orizz.) candela 2" (con app. delle mani al suolo) - seduti, sollevare gli arti inf. a L o div. 2" senza app. delle mani al suolo	equilibrio in arabesque 2" (all'orizzontale)	squadra div. 2" con appoggio delle mani al suolo all'interno degli arti inf.	squadra a L 2"	
<b>GIRI GINNICI (PIROETTE)</b>	1/2 giro su entrambi gli arti inf. in relevé	1/2 giro in passé partenza ed arrivo liberi	1/2 giro su entrambi gli arti inf. in relevé a dx e 1/2 giro a sin.	1/1 giro partenza ed arrivo liberi	1/1 giro in passé partenza ed arrivo liberi	1/1 giro in passé + 1/2 giro in relevé su entrambi gli arti inf.	giro di 520°	
<b>DIFFICOLTA'</b>	rotolam. libero - rotolam. av. - accenno di vert. (con arti inf. non in vert.)	rotolamento ind. partenza e arrivo liberi	ruota - vert. - ponte (salita dal suolo)	vert. + cap. av. - ruota con l'appoggio di una mano - rondata	dalla posiz. di ponte spinta di un arto inf. ind. - ribaltata av. - cap. ind. alla vert.	flic- flac	salto av. - salto ind.	
	LIVELLO 1							
	LIVELLO 2							
	LIVELLO 3							

**PUNTEGGIO DI PARTENZA**

PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_