

CORPO LIBERO ARTISTICA MASCHILE

COGNOME NOME _____

SOCIETA' _____

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	VALORE ELEMENTI
SALTI, SALTELLI E COLLEGAMENTI COREOGRAFICI	un saltello av. ed uno ind.	galoppo laterale dx o sin	galoppo laterale dx e sin	2 saltelli con apertura simultanea degli arti inf.e sup.	3 saltelli consecutivi uguali o diversi	cadere sulle mani a corpo teso		
SALTI E SALTELLI SPINTA AD UN PIEDE	un saltello spinta ad un piede ed arrivare al suolo a piedi uniti	3 saltelli consecutivi su un piede	sforbiciata sotto 90°	salto su un piede con 1/2 giro	sforbiciata a 90°	pre mulinello dx o sx		
SALTI E SALTELLI SPINTA A DUE PIEDI	salto in estensione a pennello	salto in estensione a pennello con 1/2 giro	salto divaricando gli arti inf.	salto raccogliendo le ginocchia al petto (ginocchia sopra l'orizzontale)	salto a pennello con 1/2 giro raccogliendo le ginocchia al petto	salto a pennello 360°	salto a pennello 540°	
EQUILIBRI, POSIZ. STATICHE, FLESSIBILITA'	staz. Eretta, equilibrio su un arto inf. con l'arto libero flesso 2"	tenuta sugli avampiedi a piedi uniti 2"	seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	seduti, sollevare gli arti inf. a L o divaricati 2" senza l'appoggio delle mani al suolo -candela 2"(con supporto delle mani sulla schiena	candela 2" (con appoggio delle mani al suolo) -divaricata sagittale dx o sin.(staccata)	squadra a L 2" - squadra divaricata 2" con appoggio delle mani internamente o esternamente agli arti inf.	orizzontale prona 2" > 135° qualsiasi altro equilibrio sotto l'orizzontale	
DIFFICOLTA'	rotolamento libero-rotolam. av. - accenno di vert. (con arti inf. non in vert.)	rotolamento ind. Partenza e arrivo liberi	ruota - verticale . Ponte (salita dal suolo)	vert. + cap.av. - ruota con l'appoggio di una mano- rodata	ribaltata av. - cap. ind. alla vert.	flic-flac	salto av. - salto ind.	
	LIVELLO 1 LIVELLO 2 LIVELLO 3							PUNTEGGIO DI PARTENZA

PUNTEGGIO FINALE _____