

**Trofeo città di Galliate 2019 - GAF corpo libero**

		<i>Allieve</i>	<i>0,10</i>	<i>0,20</i>	<i>0,30</i>	<i>0,40</i>	<i>0,40</i>	<i>0,40</i>
		<i>Junior</i>	<i>0,10</i>	<i>0,20</i>	<i>0,30</i>	<i>0,40</i>	<i>0,50</i>	<i>0,50</i>
		<i>Senior</i>	<i>0,10</i>	<i>0,20</i>	<i>0,30</i>	<i>0,40</i>	<i>0,50</i>	<i>0,60</i>
			<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>
<b>1</b>	<u>elementi non acrobatici</u>	Da seduti flessione del busto in avanti a gambe unite o divaricate	Ponte 2"	rovesciata dietro	rovesciata avanti	Verticale di slancio 2"	Verticale di slancio e giro 360°	
			Staccata front./sagg.	Verticale				
				squadra in appoggio sul bacino	Verticale e discesa in capovolta	Cambio in avanti in verticale		Verticale di forza 2" a g.div. / un.
			enjambèe		salto carpio divaricato (160°)	cosacco con spinta a due piedi		impugnata o posizione a "I"
		pivot 180°	sforbiciata sopra l'orizzontale	pivot 360°	Squadra in appoggio a gambe unite	pivot 540°	pivot 720°	
		Salto del gatto o salto raccolto		Salto a pennello giro 360°	salto pennello raccolto giro 360°	Squadra in appoggio a gambe divaricate	Capovolta avanti a gambe divaricate e salita in verticale (endo)	
<b>2</b>	<u>elementi acrobatici avanti</u>	Capovolta avanti a gambe unite o divaricate	Tuffo	Capovolta avanti e salita verticale a g. piegate	Ribaltata a uno	Salto avanti racc. o carpiato	Salto avanti teso o con 180°	
			Capovolta avanti a gambe tese con salita in piedi a gambe tese		Ribaltata a due	Flic flac avanti	Salto avanti teso con 360°	
					Capovolta avanti e salita verticale a g. div.tese	capovolta verticale a g. div.+180°	R ibaltata avanti + salto avanti raccolto o carpiato	
<b>3</b>	<u>elementi acrobatici dietro</u>	Capovolta indietro arrivo a gambe tese unite o divaricate	ruota spinta o saltata	Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	Flic flac dietro	Rondata flic flac		Salto dietro teso o con 180°
			rondata anche con pennello		flic flac smezzato	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese	Salto indietro raccolto o carpiato	Salto indietro teso giro 360°
		ruota			ruota senza mani	flic tempo		