

Trofeo città di Galliate 2019 - GAF corpo libero

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,40	0,40	
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,50	
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
		A	B	C	D	E	F	
1	<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		Verticale e discesa in capovolta		Cambio in avanti in verticale
				squadra in appoggio sul bacino	salto carpio divaricato (160°)			
			enjambè		enjambè + 90° AL	enjambè cambio		enjambè ad anello
		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)	
2	<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°	Capovolta avanti e salita verticale a gambe unite tese	R ibaltata avanti + salto avanti raccolto o carpiato
3	<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°	
		ruota	rondata anche con pennello		flic flac smezzato	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese	Salto indietro raccolto o carpiato	Salto indietro teso giro 360°
			flic tempo					