

Trofeo città di Galliate 2018 - GAM 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	elementi non acrobatici	Da seduti flessione del busto in avanti a gambe divaricate	Da seduti flessione del busto in avanti a gambe unite	Orizzontale	Staccata front./sagg.	Verticale di slancio 2"	Verticale di slancio e giro 360°		
				Verticale	Ponte 2"	Dal ponte slanciare una gamba in alto per arrivare alla verticale di passaggio			
				Verticale e discesa in capovolta	Cambio in avanti in verticale	Dalla verticale di passaggio scendere scendere alla posiz.di ponte 2"			
		Cadere sulle mani a corpo teso	squadra in appoggio sul bacino	Sforbiciata sopra l'orizzontale	Squadra in appoggio a gambe unite	Verticale di forza 2" a g.div./un.	Squadra in appoggio a gambe divaricate	Cambio interno in verticale	Squadra massima in appoggio
			Salto a pennello giro 360°					Capovolta avanti a gambe divaricate e salita in verticale (endo)	
			Salto a pennello giro 180°					Pre-mulinello dx - sx	
2	elementi acrobatici avanti	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		
3	elementi acrobatici dietro	Capovolta indietro a gambe unite o divaricate	ruota	Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	Flic flac dietro	Rondata flic flac		flic tempo	
			rondata		Capovolta indietro alla verticale a braccia tese	Salto indietro raccolto o carpiato	Salto indietro teso o con 180°		
							Salto indietro teso giro 360°		