

ALLEGATO 1 – Elementi Tecnici per Esercizi Collettivi e Sincrogym

	Cod.	ELEMENTI A (p. 0,50)	Cod.	ELEMENTI B (p. 1,00)
PRE-ACROBATICA	1	Capovolta avanti (anche saltata) con partenza ed arrivo libero	21	Tuffo
	2	Capovolta rotolata indietro (anche con passaggio dalla verticale) o Capovolta laterale sulle spalle	22	Capovolta indietro alla verticale ritta con giro di 180° A/L
	3	Ruota	23	Flic-flac indietro (anche smezzato)
	4	Rondata (con o senza presalto)	24	Ribaltata avanti (arrivo ad 1 o 2 gambe)
	5	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	25	Verticale ritta con giro di 180° A/L
	6	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	26	Kippe
SALTI	7	Salto sforbiciata a gambe tese o flesse (salto del gatto)	27	Salto del gatto con 360° A/L
	8	Salto verticale (pennello) con 1 giro di 360° A/L in volo	28	Salto groupè (raccolto)
	9	Salto biche (cervo)	29	Salto biche a boucle (cervo flessa)
	10	Enjambée (sagittale o frontale)	30	Enjambée con cambio
	11	Salto cosacco (con gamba tesa avanti all'orizzontale, l'altra flessa) spinta libera	31	Salto carpio (unito o divaricato)
EQUILIBRI	12	Candela 2"	32	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate), tenuta 2"
	13	Equilibrio in passè sull'avampiede 2"	33	Equilibrio in attitude o in arabesque sull'avampiede 2"
	14	Equilibrio su 1 piede 2", gamba libera flessa oltre 90° senza aiuto.	34	Equilibrio su 1 piede 2", gamba libera tesa oltre 90° senza aiuto.
GIRI	15	Giro a passi o Chainèe	35	Pivot in passè 360° sull'avampiede
	16	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	36	Pivot in arabesque o attitude 360° sull'avampiede
	17	Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sauté) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	37	Pivot fouettè (360°+360°) con ripresa d'appoggio ad ogni rotazione ed estensione con flessione della gamba libera
SCIOLTEZZA	18	Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra	38	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta
	19	Penchée sulla pianta con mani a terra	39	Tour plongè (infilata) con 1 o senza mani
	20	Staccata frontale o sagittale 2"	40	Onda del busto scendendo in ginocchio
TROFEO GIOVANI – COPPA ITALIA – SINCROGYM 1^A e 2^A Fascia				
SINCROGYM 3^A/4^A Fascia				

Nota:

SINCROGYM (collettivo combinato e coppie): per questi esercizi è possibile usare gli elementi A (valore p. 0,50) e gli elementi B (valore p. 1,00) secondo regolamento.

Gli elementi corporei eseguiti con i piccoli attrezzi hanno lo stesso valore del corpo libero, basta che l'attrezzo non sia mai statico.