

Trofeo città di Galliate 2017 GAF Trave

		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>entrate</u>	salita con un piede in arabesque	frammezzo	pennello	squadra divaricata o unita 2"	capovolta avanti	capovolta avanti + pennello
				stacco a piedi pari e arrivo in arabesque			dalla squadra div.elevare il bacino + capov.avanti
2	<u>elementi in tenuta e acrobatica senza volo</u>	candela 2"	capovolta indietro con partenza e arrivo liberi	ponte 2"	ponte + rovesciata	rovesciata dietro// rov. avanti	rondata
				capovolta avanti	capovolta avanti senza mani	tic tac	ruota con una mano
			dalla accosciata elevare il bacino con stacco dei piedi	dalla accosciata elevare il bacino con in verticale	ruota	verticale 2"// verticale sagittale (min 160°)	dalla seduta una g.tesa e l'altra in raccolta rovesc.dietro (Valdez)
passè sulla pianta	passè sulla pianta oltre 45° ten. 2"	passè sulla pianta oltre 90° ten. 2"	pasè releve 2" // orizzontale 2"	impugnata 2"// posizione a "1" 2"	verticale + capovolta		
3	<u>piroette</u>	1/2 giro + 1/2 giro su due piedi	pivot 180°	pivot 180° con g.libera tesa (min 45°)	pivot 180° con g.libera tesa (min 90°)	pivot 360°	pivot 540°
4	<u>salti artistici</u>	salto pennello	pennello raccolto	pennello 180°	pennello ad arco	enjambèe sul posto (min 160°) // sissone	enjambèe cambio
		chassè	salto del gatto	sforbiciata sopra l'orizz.	cosacco con partenza libera	enjambèe fouettè con 1/2 giro	salto del gatto 180°
5	<u>uscite</u>	pennello raccolto	ruota (arrivo lat.)	salto carpio div. (min 160°)	pennello 360°	ribaltata	salto avanti raccolto
				ruota spinta	rondata	rondata 180°	salto dietro raccolto