

## Trofeo città di Galliate 2017 - 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		
<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				Verticale e discesa in capovolta	Cambio in avanti in verticale
				squadra in appoggio sul bacino	salto carpio divaricato (160°)	cosacco con spinta a due piedi			
			pivot 180°		sforbiciata sopra l'orizzontale	pivot 360°		Squadra in appoggio a gambe unite	pivot 540°
				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)
			Salto del gatto o salto raccolto	enjambee	enjambee + 90° AL	enjambee cambio		enjambee ad anello	
<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°	Ribaltata avanti + salto avanti raccolto o carpiato		
Capovolta avanti e salita verticale a gambe unite tese									
<b>3</b>	<u>elementi acrobatici dietro</u>	Capovolta indietro a gambe 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		