

SCHEDA DI DICHIARAZIONE

LIVELLO ESORDIENTE DI SQUADRA		GIOVANI		ALLIEVE		JUNIOR/SENIOR
SOCIETÀ:		GINNASTA				
TRAMPOLINO						
ELEMENTI 	Salto Pennello Salto Pennello raccolto Salto Carpiato Divaricato Capovolta senza fase di volo arrivo in piedi					11 punti

BARRARE CON UNA X GLI ELEMENTI DA ESEGUIRE


PUNTEGGIO DI PARTENZA	1:	PENALITÀ	1:	PUNTEGGIO FINALE	1:
	2:		2:		2:

LIVELLO ESORDIENTE DI SQUADRA		GIOVANI		ALLIEVE		JUNIOR/SENIOR
SOCIETÀ:		GINNASTA				
TRAVE (altezza 50 cm)						
ENTRATE E USCITE	EQUILIBRI 2" E PIROETTE	ELEMENTI ACROBATICI CON CONTATTO	SALTI ARTISITICI	ELEMENTI ACROBATICI		
E: Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata (anche con con l'aiuto delle mani)	Passè sulla pianta del piede	Distendersi supini e tornare in piedi	Salto in estensione	Coniglietto (dalla posizione accosciata elevare il bacino alla verticale con le gambe raccolte)		
E: Squadra divaricata anche con piedi alternati	Equilibrio sulla pianta del piede gamba libera 45°	Capovolta avanti (arrivo supino)	Salto raccolto			
U: Salto Raccolto	Piroette relevè 180°	Capovolta dietro (anche fermata)				
U: Salto Divaricato		Candela partenza e arrivo libero				
U: Salto Pennello 180°						

PUNTEGGIO DI PARTENZA		PENALITÀ		PUNTEGGIO FINALE	
--------------------------	--	----------	--	------------------	--

LIVELLO ESORDIENTE DI SQUADRA				GIOVANI	ALLIEVE	JUNIOR/SENIOR
SOCIETÀ:				GINNASTA		
CORPO LIBERO						
SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PIEDI	SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE	ELEMENTI DI SCIOLTEZZA	EQUILIBRIO 2" E PIROETTE	ELEMENTI ACROBATICI AVANTI	ELEMENTI ACROBATICI INDIETRO	ELEMENTI ACROBATICI LATERALI
Salto in estensione	Chassè	Ponte	Candela	Capovolta avanti arrivo libero	Capovolta indietro arrivo libero	Ruota partenza e arrivo laterali
Raccolto	Salto del gatto	Staccata sagittale o frontale	Tenuta gamba avanti libera (Minimo 45°)		Ponte + Rovesciata indietro	Ruota
Pennello 180°	Sforbiciata	Da seduti flessione del busto gambe divaricate o unite	Tenuta passè sulla pianta del piede			
			1/2 giro (180°) su 2 piedi in relevè			

PUNTEGGIO DI PARTENZA		PENALITÀ		PUNTEGGIO FINALE	
-----------------------	--	----------	--	------------------	--

LIVELLO ESORDIENTE DI SQUADRA				GIOVANI	ALLIEVE	JUNIOR/SENIOR
SOCIETÀ:				GINNASTA		
VOLTEGGIO (solo per la maschile)						
ELEMENTI 	Battuta in pedana + Salto in estensione arrivo a ppu					11 punti
	Battuta in pedana + Salto Pennello raccolto arrivo a ppu					
	Battuta in pedana + Salto Carpiato Divaricato arrivo a ppu					
	Battuta in pedana + Capovolta arrivo in piedi					

PUNTEGGIO DI PARTENZA		PENALITÀ		PUNTEGGIO FINALE	
-----------------------	--	----------	--	------------------	--