

SCHEDA DI DICHIARAZIONE

LIVELLO ESORDIENTE INDIVIDUALI		ANNO:	
SOCIETÀ:		GINNASTA	
TRAMPOLINO			
ELEMENTI 	Salto Pennello		11 punti
	Salto Pennello raccolto		
	Salto Carpiato Divaricato		
	Capovolta senza fase di volo arrivo in piedi		

BARRARE CON UNA X GLI ELEMENTI DA ESEGUIRE

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

LIVELLO ESORDIENTE INDIVIDUALI		ANNO:		
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 INDIVIDUALI				ANNO:		
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 INDIVIDUALI		ANNO:	
SOCIETÀ:		GINNASTA	
TRAMPOLINO			
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		

BARRARE CON UNA X GLI ELEMENTI DA ESEGUIRE

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