## SCHEDA DI DICHIARAZIONE

LIVELLO		PROMESSE B		
SOCIETÀ:				
TRAMPOLINO				
ELEMENTI	Capovolta senza fase di volo	o arrivo in piedi		
	Pennello		11 punti	
	Pennello raccolto			
	Verticale arrivo supine		12 punti	
	Capovolta con fase di volo arrivo in piedi			
	Salto Carpiato Divaricato			
	Pennello 180°			

COGNOME E NOME	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ ESECUTIVE	PUNTEGGIO FINALE
	1	1	1
	2	2	2
	1	1	1
	2	2	2
	1	1	1
	2	2	2
	1	1	1
	2	2	2
	1	1	1
	2	2	2
	1	1	1
	2	2	2
	1	1	1
	2	2	2
	1	1	1
	2	2	2

SOCIETÀ:  TRAVE (altezza 50 cm)  Sequenza obbligatoria  ELEMENTI  Contatto con la trave minimo in posizione seduta  Salto in estensione  Passo e passè gamba dx + passo e passè gamba sx (tutto sulla pianta del piede)  Uscita: salto in estensione  COGNOME E NOME  PUNTEGGIO DI PARTENZA  PENALITÀ ESECUTIVE  PUNTEGGIO FINALE  PUNTEGGIO FINALE				
TRAVE (altezza 50 cm)  Sequenza obbligatoria  Entrata laterale  2 passi laterali sulla pianta del piede  Contatto con la trave minimo in posizione seduta  Salto in estensione  Passo e passè gamba dx + passo e passè gamba sx (tutto sulla pianta del piede)  2 passi in avanti in relevè  Uscita: salto in estensione	LIVEL	го	PROMESSE B	
Sequenza obbligatoria  ELEMENTI  Passo e passè gamba dx + passo e passè gamba sx (tutto sulla pianta del piede)  Passo e passè gamba dx + passo e passè gamba sx (tutto sulla pianta del piede)  Puscita: salto in estensione  Punteggio di  Penalità esecutive  Punteggio Finale	SOCIETÀ:			
ELEMENTI  2 passi laterali sulla pianta del piede Contatto con la trave minimo in posizione seduta Salto in estensione Passo e passè gamba dx + passo e passè gamba sx (tutto sulla pianta del piede) 2 passi in avanti in relevè Uscita: salto in estensione  PUNTEGGIO DI PENALITÀ ESECUTIVE PUNTEGGIO FINALE		TRAVE (alt	ezza 50 cm)	
COGNOME E NOME   PENALITA ESECUTIVE   PLINTEGGIO FINALE	<ul> <li>ELEMENTI</li> <li>2 passi laterali sulla pianta del piede</li> <li>Contatto con la trave minimo in posizione seduta</li> <li>Salto in estensione</li> <li>Passo e passè gamba dx + passo e passè gamba sx (tutto sulla pianta del pied</li> <li>2 passi in avanti in relevè</li> </ul>			tto sulla pianta del piede)
	COGNOME ENOME		PENALITÀ ESECUTIVE	PUNTEGGIO FINALE

SOCIETÀ:				
CORPO LIBERO				
ELEMENTI	Sequenza obbligatoria  Capovolta avanti arrivo seduta a gambe divaricate o unite  Schiacciare il busto gambe unite o divaricate  Ponte  Rotolino posare le mani al suolo e spinta degli arti inferiori per elevare il bacino verso la verticale (coniglietto gambe raccolte)  Salto in estensione + salto in estensione  Verticale sagittale (almeno 1 gamba in verticale)  Salto del gatto  180° in relevè su due piedi			
COGNOME E NOME  PUNTEGGIO DI PARTENZA  PENALITÀ ESECUTIVE PUNTEGGIO		PUNTEGGIO FINALE		

**PROMESSE B** 

LIVELLO

PARALLELE				
ELEMENTI	<ul> <li>Sequenza obbligatoria</li> <li>Entrata libera</li> <li>3 slanci all'appoggio a gambe unite</li> <li>Capovolta avanti in uscita tenuta 2" in trazione con le braccia</li> <li>Abbandono della presa arrivo sul tappetone da 40 cm</li> </ul>			
COGNOME E NOM	ΛE	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ ESECUTIVE	PUNTEGGIO FINALE

**PROMESSE B** 

LIVELLO

SOCIETÀ: