SCHEDA DI DICHIARAZIONE

LIVELLO	PROMESSE B
SOCIETÀ:	

TRAMPOLINO		
ELEMENTI	Capovolta senza fase di volo arrivo in piedi	11 punti
	Pennello	
	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	

LIVELLO	PROMESSE B
SOCIETÀ:	

TRAVE (altezza 50 cm)

ELEMENTI	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

COGNOME E NOME	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ ESECUTIVE	PUNTEGGIO FINALE

LIVELLO	PROMESSE B
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 FINALE

LIVELLO	PROMESSE B
SOCIETÀ:	

PARALLELE

ELEMENTI	Sequenza obbligatoria
	▪ Entrata libera ▪ 3 slanci all'appoggio a gambe unite ▪ Capovolta avanti in uscita tenuta 2" in trazione con le braccia ▪ Abbandono della presa arrivo sul tappetone da 40 cm

COGNOME E NOME	PUNTEGGIO DI PARTENZA	PENALITÀ ESECUTIVE	PUNTEGGIO FINALE