

PROMO TEAM



CAT

DATA DI NASCITA_

CIRCUITO_

GINNASTA_

SOCIETA'_

CORPO LIBERO

A. MOBILITA' ARTICOLARE	STACCATA DX, SN O FRONTALE	DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE
B. ROTOLAMENTI	CAPOVOLTA AVANTI PARTENZA E ARRIVO IN PIEDI	CAPOVOLTA INDIETRO PARTENZA E ARRIVO IN PIEDI
C. SALTO ARTISTICO	SALTO DEL GATTO O SFORBICIATA TESA (APERTURA MINIMA 90°)	PENNELLO TESO O PENNELLO RACCOLTO
D. EQUILIBRIO TENUTO 2"	PASSE' A TUTTA PIANTA	CANDELA BRACCIA IN ALTO, IN BASSO. NON AI FIANCHI
E. ELEMENTO DI COORDINAZIONE	2 PASSI COMPOSTI SALTATI CON MOVIMENTI DI BRACCIA OPPOSTO ALTERNATO	CIRCONDUZIONE COMPLETA (360°) CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA ALTERNATO
F. DUE SALTELLI UGUALI UNITI INSIEME	DUE PENNELLI TESI O DUE SALTII DEL GATTO	DUE SALTELLI SCAMBIATI O DUE PASSI SALTELLATI
G. ROVESCIMENTO	VERTICALE ANCHE DI PASSAGGIO	RUOTA
I. GIRI	½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO	½ GIRO IN PASSÈ
NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TRAVE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TRAMPOLINO/VOLTEGGIO

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TOTALE

--

PROMO INDIVIDUALE UISP 1^ LIVELLO



CAT

DATA DI NASCITA_

CIRCUITO_

GINNASTA_

SOCIETA'_

CORPO LIBERO

A. MOBILITA' ARTICOLARE	STACCATA DX, SX O FRONTALE	DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE	PONTE
B. ROTOLAMENTI	CAPOVOLTA AVANTI PARTENZA E ARRIVO IN PIEDI	CAPOVOLTA INDIETRO PARTENZA E ARRIVO IN PIEDI	DA SUPINE ROTOLAMENTO 360° A DX O SN CON CORPO IN TENUTA
C. SALTO ARTISTICO	PENNELLO TESO PENNELLO RACCOLTO	SALTO DEL GATTO SFORBICIATA TESA	PENNELLO TESO 180° GATTO 180°
D. EQUILIBRIO TENUTO 2"	GAMBA TESA AVANTI O LATERALE 45°	CANDELA BRACCIA IN ALTO, IN BASSO. NON AI FIANCHI	PASSE' A TUTTA PIANTA
E. ELEMENTO DI COORDINAZIONE	2 PASSI COMPOSTI SALTATI CON MOVIMENTI DI BRACCIA OPPOSTO ALTERNATO	ONDA DEL CORPO AVANTI O INDIETRO CON MOVIMENTO DI BRACCIA, TERMINATA SUGLI AVAMPIEDI	CIRCONDUZIONE COMPLETA (360°) CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA ALTERNATO
F. SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI (COLLEGATI DIRETTAMENTE)	PENNELLO TESO PENNELLO RACCOLTO	SALTO DEL GATTO SFORBICIATA TESA	PENNELLO TESO 180° O GATTO 180°
G. ROVESCIAMENTO	VERTICALE ANCHE DI PASSAGGIO	RUOTA O RUOTA AD UN BRACCIO	VERTICALE CAPOVOLTA
I. GIRI	½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO	½ GIRO IN PASSÈ	½ GIRO GB A 45°
NOTA D		NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TRAVE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

VOLTEGGIO/TRAMPOLINO

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TOTALE

--

PROMO INDIVIDUALE UISP 2^ LIVELLO



CAT

DATA DI NASCITA_

CIRCUITO_

GINNASTA_____SOCIETA'_

CORPO LIBERO

A. MOBILITA' ARTICOLARE	STACCATA DX O SX O FRONTALE	DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE	PONTE	POSIZIONE I
B. SERIE MISTE	CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO TESO	PENNELLO TESO + CAPOVOLTA INDIETRO	SALTO DEL GATTO + RUOTA	SALTO DEL GATTO + VERTICALE TENUTA 2"
C. SALTO ARTISTICO GRANDE AMPIEZZA	ENJAMBÈE SPINTA DUE PIEDI (MIN 90°)	ENJAMBÈE SPINTA UN PIEDE (MIN 90°)	SISSONNE (MIN 90°)	DIVARICATO (MIN 90°)
D. EQUILIBRIO	PASSÈ IN RELEVÈ	ORIZZONTALE	CANDELA	TENUTA LATERALE O AVANTI DELLA GAMBA
E. ELEMENTO di COORDINAZIONE	2 PASSI COMPOSTI SALTATI CON MOVIMENTO DI BRACCIA OPPOSTO ALTERNATO (DX E SX)	ONDA DEL CORPO AVANTI O INDIETRO CON MOVIMENTO DI BRACCIA, TERMINATA SUGLI AVAMPIEDI	CIRCONDUZIONE 360° CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA ALTERNATO (DX PER AVANTI, SX PER DIETRO CONTEMPORANEAMENTE O VICEVERSA)	
F. SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI o DIFFERENTI	-PENNELLO TESO -PENNELLO RACCOLTO	-SALTO DEL GATTO -SFORBIATA TESA (APERTURA MIN. 90°)	- PENNELLO 180° SALTO DEL GATTO 180°	-COSACCO SPINTA PARI O A UN PIEDE
G. SERIE ACRO	RUOTA + RUOTA	VERTICALE CAPOVOLTA + CAPOVOLTA AVANTI	RUOTA + RUOTA 1 MANO	ROVESCIAIA INDIETRO + CAPOVOLTA INDIETRO
H. PIVOT	1 GIRO IN PASSÈ	1 GIRO GB 45°	½ IN PASSÈ + ½ IN DOPPIO APPOGGIO	½ GB 45° + ½ IN DOPPIO APPOGGIO
I. VERTICALI	VERTICALE A GB DIVARICATE SAGITTALMENTE TENUTA 2" (PARTENZA DI SLANCIO)	VERTICALE TENUTA 2" (PARTENZA DI SLANCIO)	SALITA IN VERTICALE A GAMBE FLESSE/ TESE/ DIVARICATE (PARTENZA LIBERA CON STACCO DEI PIEDI UNITI)	
J. ELEMENTO DI FORZA	SQUADRA A TERRA A GAMBE DIVARICATE TENUTA 2"	SQUADRA A TERRA GAMBE UNITE TENUTA 2"		

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TRAVE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

VOLTEGGIO/PARALLELE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TRAMPOLINO

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO FINALE

TOTALE