

PROMOZIONALE GAM 2015-2016

LIVELLO _____ CAT _____ DATA DI NASCITA _____

GINNASTA _____ SOCIETA' _____

-BARRARE GLI ELEMENTI PRESCELTI-

• CORPO LIBERO

Gruppi strutturali	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40
ROTOLAMENTI	Da supini rotolamento a dx o sx con corpo in tenuta	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Capovolta saltata
ROVESCIAMENTI	Verticale di passaggio	ruota	Verticale e capovolta avanti	Rovesciata avanti o rovesciata indietro o 2 ruote di seguito con arrivo laterale
MOBILITA' ARTICOLARE (tenuta 2")		Da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite	Da sedute massima flessione del busto a gambe tese divaricate	Staccata (frontale o sagittale) o ponte
EQUILIBRIO (tenuto 2")	Candela braccia in alto, in basso, non ai fianchi	Squadra da seduti	Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Orizzontale o Squadra sulle mani
SALTI	1 pennello	2 pennelli di seguito	Sforbiciata o Pennello ½ giro	Pennello giro intero
ELEMENTO di COORDINAZIONE	Circonduzione delle braccia per basso-dietro-alto-avanti	Ensemblé (battuta a piedi pari) con max 3 passi di rincorsa. Si può utilizzare anche per l'esecuzione di un salto della riga "SALTI"	Presalto con partenza da fermo terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo	Esecuzione di passo e presalto terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo
A 1				
A 2				

PUNTEGGIO CORPO LIBERO _____

• VOLTEGGIO

TAPPETI 40 CM – A1	Pennello 10,50	Capovolta 11,00	Capovolta saltata 11,50
TAPPETI 40 CM – A2	Pennello 11,50	Capovolta saltata 12,00	Tuffo o Verticale arrivo supino 12,50

PUNTEGGIO VOLTEGGIO _____

GINNASTA _____ SOCIETA' _____

• **TRAMPOLINO**

TAPPETI 40 CM – A1	Pennello o Pennello "X" 10,50	Pennello divaricato carpiato 11,00	Capovolta saltata o Pennello 180° a/1 11,50
TAPPETI 40 CM – A2	Capovolta saltata o Pennello 180° 11,50	Verticale arrivo supino o Pennello Carpio o Divaricato 12,00	Tuffo corpo teso o Pennello 360° a/1 o Flic Avanti 12,50

PUNTEGGIO TRAMPOLINO _____• **PARALLELE PARI**

Gruppi strutturali	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50
A) OSCILLAZIONI	Oscillazioni avanti indietro	Oscillazione con aggancio/seduta esterna	Oscillazione con battuta a gambe aperte frontale	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi
B) ELEMENTI STATICI O DI FORZA	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Da quadrupedia su 2 staggi corpo proteso dietro – un piegamento delle braccia	Squadra gambe unite tese 2"	Squadra gambe aperte, mani in mezzo alle gambe
C) USCITA	Oscillare indietro e uscita dentro	Camminata in appoggio fino al fondo degli staggi e uscita in mezzo	Oscillare indietro e uscita fuori	Oscillare avanti e uscita fuori
A 1				
A 2				

PUNTEGGIO PARALLELE PARI _____• **SBARRA**

Gruppi strutturali	A 0,20	B 0,30	C 0,40	D 0,50
A) ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE	Eseguire un rovesciamento in sospensione a gambe flesse	Salire in appoggio in capovolta con	Saltare all'appoggio con l'ausilio di una pedana / eseguire una massima squadra in sospensione e mantenere la posizione 3"	Salire in appoggio in capovolta
B) ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA	Sottoentrata di una gamba (anche senza fase di volo)	Dall'appoggio in divaricata sagittale, riunire le gambe, con mezzo giro, in appoggio frontale	Slancio indietro (staccando il corpo dalla sbarra)	Basculare con gamba flessa
C) USCITE	Discesa dalla sospensione semplice	Discesa dalla sospensione rovesciata	Dall'appoggio eseguire una capovolta avanti a braccia tese terminando in sospensione e rilasciare la sbarra	Eseguire un piccolo slancio e uscire dietro
A 1				
A 2				

PUNTEGGIO SBARRA _____**PUNTEGGIO TOTALE**