

SOCIETA'GINNASTA.....
CATEGORIA.....ANNO DI NASCITA.....

SUOLO PRIMO LIVELLO

ESIGENZA	0,10	0,30	0,50
Ginn. Spinta 1 piede	Salto del gatto	Salto stacco con gamba libera a 90°	Enjambeè apertura a 90°
Ginn.spinta a 2 piedi	Salto in estensione	Salto raccolto	Enjambeè sul posto apertura a 90° oppure Cosacco
rotolamenti	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Cap. av.+ posa delle mani e spinta a piedi uniti e gb flesse con estensione in verticale + cap. av. O Cap. ind. A br. tese
Rovesc/ribaltamenti	ruota	Rovesciata avanti o indietro	Rondata o Ribaltata
mobilità	Massima flessione del busto avanti gambe unite o divaricate		Spaccata o Ponte

Valore di partenza.....penalità.....Punteggio.....

SOCIETA'GINNASTA.....
CATEGORIA.....ANNO DI NASCITA.....

SUOLO PRIMO LIVELLO

ESIGENZA	0,10	0,30	0,50
Ginn. Spinta 1 piede	Salto del gatto	Salto stacco con gamba libera a 90°	Enjambeè apertura a 90°
Ginn.spinta a 2 piedi	Salto in estensione	Salto raccolto	Enjambeè sul posto apertura a 90° oppure Cosacco
rotolamenti	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Cap. av.+ posa delle mani e spinta a piedi uniti e gb flesse con estensione in verticale + cap. av. O Cap. ind. A br. tese
Rovesc/ribaltamenti	ruota	Rovesciata avanti o indietro	Rondata o Ribaltata
mobilità	Massima flessione del busto avanti gambe unite o divaricate		Spaccata o Ponte

Valore di partenza.....penalità.....Punteggio.....

SOCIETA'.....GINNASTA.....
 CATEGORIA.....ANNO DI NASCITA.....

TRAVE PRIMO LIVELLO

<u>ESIGENZA</u>	<u>0,10</u>	<u>0,30</u>	<u>0,50</u>
Ginnica	Salto in estensione	Salto raccolto	Enjambeè sul posto 90°o cosacco
Contatto	ginocchio	Pos.prona	Pos.supina
giri	½ su due avampiedi	Mezzo giro più mezzo giro entrambi su	Giro perno 180°su un av.
Equilibrio 2'	Passè di pianta	Gamba elevata a 90° avanti o lateral	Arabesque o orizzontale
uscite	Passo battuta raccolto	Salto div. o carpiato	ruota

Valore di partenza.....penalità.....Punteggio.....

SOCIETA'.....GINNASTA.....
 CATEGORIA.....ANNO DI NASCITA.....

TRAVE PRIMO LIVELLO

<u>ESIGENZA</u>	<u>0,10</u>	<u>0,30</u>	<u>0,50</u>
Ginnica	Salto in estensione	Salto raccolto	Enjambeè sul posto 90°o cosacco
Contatto	ginocchio	Pos.prona	Pos.supina
giri	½ su due avampiedi	Mezzo giro più mezzo giro entrambi su	Giro perno 180°su un av.
Equilibrio 2'	Passè di pianta	Gamba elevata a 90° avanti o lateral	Arabesque o orizzontale
uscite	Passo battuta raccolto	Salto div. o carpiato	ruota

Valore di partenza.....penalità.....Punteggio.....

VOLTEGGIO PRIMO LIVELLO

SOCIETA'GINNASTA.....
CATEGORIA.....ANNO DI NASCITA.....

- > punti 10,00 capovolta avanti arrivo in piedi
- >punti 11,50 verticale senza repulsione
- >punti 12,50 verticale con repulsione
- >punti 12,50 ruota

Valore di partenza.....penalità.....Punteggio.....

SOCIETA'GINNASTA.....
CATEGORIA.....ANNO DI NASCITA.....

VOLTEGGIO PRIMO LIVELLO

- > punti 10,00 capovolta avanti arrivo in piedi
- >punti 11,50 verticale senza repulsione
- >punti 12,50 verticale con repulsione
- >punti 12,50 ruota

Valore di partenza.....penalità.....Punteggio.....