

PROMESSE ANNO 2010

Suolo seconda prova

Società.....Cognome.....

- salto in estensione

-salto in estensione a gambe flesse

-cosacco

- enjambeè sul posto 135°

-capovolta avanti arrivo in squadra a gambe divaricate

- capovolta indietro braccia e gambe tese arrivo a gambe divaricate

- verticale unita di passaggio

-ponte rovescio

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2010

Suolo seconda prova

Società.....Cognome.....

- salto in estensione

-salto in estensione a gambe flesse

-cosacco

- enjambeè sul posto 135°

-capovolta avanti arrivo in squadra a gambe divaricate

- capovolta indietro braccia e gambe tese arrivo a gambe divaricate

- verticale unita di passaggio

-ponte rovescio

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2010

Trave seconda prova

Società.....Cognome.....

-squadra

-salto in estensione

-salto raccolto

-cosacco

-mezzo giro su due avampiedi

-capovolta avanti arrivo libero

-da accosciata posa delle mani elevare il bacino a gambe flesse

-uscita: battuta salto in estensione

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2010

Trave seconda prova

Società.....Cognome.....

-squadra

-salto in estensione

-salto raccolto

-cosacco

-mezzo giro su due avampiedi

-capovolta avanti arrivo libero

-da accosciata posa delle mani elevare il bacino a gambe flesse

-uscita: battuta salto in estensione

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2010

Parallele seconda prova

Società.....Cognome.....

-> capovolta d'entrata

-> dall'appoggio slancio e arrivo in piedi sul tappetone (80 cm) di seguito riportarsi in appoggio

-> traslocazione arti superiori

-> capovolta avanti e portarsi in sospensione

-> spostando il braccio sinistro eseguire mezzo giro verso destra con cambio di fronte e rimpugnare e ripetere verso sinistra

-> elevare le gambe divaricate e rovesciando il bacino eseguire massima chiusura 2" lentamente ritornare in sospensione.

-> eseguire dalla sospensione 2 azioni di frustate scendere successivamente a gambe unite

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2009/2010

Parallele seconda prova

Società.....Cognome.....

-> capovolta d'entrata

-> dall'appoggio slancio e arrivo in piedi sul tappetone (80 cm) di seguito riportarsi in appoggio

-> traslocazione arti superiori

-> capovolta avanti e portarsi in sospensione

-> spostando il braccio sinistro eseguire mezzo giro verso destra con cambio di fronte e rimpugnare e ripetere verso sinistra

-> elevare le gambe divaricate e rovesciando il bacino eseguire massima chiusura 2" lentamente ritornare in sospensione.

-> eseguire dalla sospensione 2 azioni di frustate scendere successivamente a gambe unite

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2009

Suolo seconda prova

Società.....Cognome.....

- salto in estensione
- raccolto
- enjambeè spinta a un piede 135°
- enjambeè laterale spinta a un piede 135°
- cosacco
- capovolta dietro a braccia tese arrivo corpo proteso
- rovesciata avanti o indietro
- presalto ruota
- capovolta avanti arrivo in squadra divaricata tenuta 2"
- verticale unita di passaggio

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2009

Suolo seconda prova

Società.....Cognome.....

- salto in estensione
- raccolto
- enjambeè spinta a un piede 135°
- enjambeè laterale spinta a un piede 135°
- cosacco
- capovolta dietro a braccia tese arrivo corpo proteso
- rovesciata avanti o indietro
- presalto ruota
- capovolta avanti arrivo in squadra divaricata tenuta 2"
- verticale unita di passaggio

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2009

Trave seconda prova

Società.....Cognome.....

- squadra

- salto in estensione

- raccolto

- cosacco

- mezzo giro su due avampiedi

- capovolta avanti

--da accosciata posa delle mani elevare il bacino a gambe flesse

-uscita: battuta salto in estensione

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2009

Trave seconda prova

Società.....Cognome.....

- squadra

- salto in estensione

- raccolto

- cosacco

- mezzo giro su due avampiedi

- capovolta avanti

--da accosciata posa delle mani elevare il bacino a gambe flesse

-uscita: battuta salto in estensione

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2008

Suolo seconda prova

Società.....Cognome.....

- cosacco
- pennello 360°
- enjambeè laterale 135°
- enjambeè cambio 135°
- capovolta avanti endo
- capovolta indietro alla verticale
- verticale unita tenuta 2"
- rovesciata avanti
- rovesciata dietro
- rondata salto divaricato

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2008

Suolo seconda prova

Società.....Cognome.....

- cosacco
- pennello 360°
- enjambeè laterale 135°
- enjambeè cambio 135°
- capovolta avanti endo
- capovolta indietro alla verticale
- verticale unita tenuta 2"
- rovesciata avanti
- rovesciata dietro
- rondata salto divaricato

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2008

Trave seconda prova

Società.....Cognome.....

- squadra
- salto in estensione
- raccolto
- cosacco
- pinocchio 135°
- giro perno 180
- capovolta avanti
- ponte rovescio
- verticale unita di passaggio
- uscita: ruota

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2008

Trave seconda prova

Società.....Cognome.....

- squadra
- salto in estensione
- raccolto
- cosacco
- pinocchio 135°
- giro perno 180
- capovolta avanti
- ponte rovescio
- verticale unita di passaggio
- uscita: ruota

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2008

Parallele seconda prova

Società.....Cognome.....

-> staggio basso: entrata in capovolta

- > slancio giro addominale dietro

- > slancio uscita in fioretto

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....

PROMESSE ANNO 2008

Parallele seconda prova

Società.....Cognome.....

-> staggio basso: entrata in capovolta

- > slancio giro addominale dietro

- > slancio uscita in fioretto

VP.....PENALITA'.....PUNTEGGIO.....