

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

SUOLO SECONDO LIVELLO

<u>ESIGENZA</u>	<u>0.10</u>	<u>0.30</u>	<u>0.50</u>
Spinta a 1 piede	Enjambée a 90°	Enjambée a 135° o Cosacco	Enjambée laterale a 135° o Enjambée Cambio a 135°
Spinta 2 piedi	Salto in estensione gambe flesse con rotazione 180°	Salto in estensione con rotazione 360°	Cosacco con rotazione 180° o Enjambée sul posto con rotazione 180°
Acrobatica 1	Verticale unita	Verticale capovolta a braccia piegate	Verticale capovolta a braccia tese
Acrobatica 2	Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rondata + salto in estensione o Ribaltata	Rondata + salto divaricato o Ribaltata + salto in estensione
Giri	Giro perno 180°	Giro perno 180° + mezzo giro su due avampiedi	Giro perno 360°

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

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

SUOLO SECONDO LIVELLO

<u>ESIGENZA</u>	<u>0.10</u>	<u>0.30</u>	<u>0.50</u>
Spinta a 1 piede	Enjambée a 90°	Enjambée a 135° o Cosacco	Enjambée laterale a 135° o Enjambée Cambio a 135°
Spinta 2 piedi	Salto in estensione gambe flesse con rotazione 180°	Salto in estensione con rotazione 360°	Cosacco con rotazione 180° o Enjambée sul posto con rotazione 180°
Acrobatica 1	Verticale unita	Verticale capovolta a braccia piegate	Verticale capovolta a braccia tese
Acrobatica 2	Rovesciata avanti o Rovesciata indietro	Rondata + salto in estensione o Ribaltata	Rondata + salto divaricato o Ribaltata + salto in estensione
Giri	Giro perno 180°	Giro perno 180° + mezzo giro su due avampiedi	Giro perno 360°

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

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

TRAVE SECONDO LIVELLO

<u>ESIGENZA</u>	<u>0,10</u>	<u>0,30</u>	<u>0,50</u>
Contatto	Posizione prona o supina	Candela	Un rotolamento avanti o indietro con arrivo libero
Ginnica	Salto in estensione con gambe flesse	Cosacco o Enjambée sul posto apertura a 90°	Enjambée sul posto apertura a 135°
Giri	180° su due avampiedi	Giro perno 180°	Giro perno 180° + ½ giro su 2 avampiedi o Giro perno 360°
Equilibrio 2 Secondi	Passè in relevè	Orizzontale o Arabesque	Squadra
Uscite	Salto in estensione con rotazione 180°	Ruota	Rondata

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

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

TRAVE SECONDO LIVELLO

<u>ESIGENZA</u>	<u>0,10</u>	<u>0,30</u>	<u>0,50</u>
Contatto	Posizione prona o supina	Candela	Un rotolamento avanti o indietro con arrivo libero
Ginnica	Salto in estensione con gambe flesse	Cosacco o Enjambée sul posto apertura a 90°	Enjambée sul posto apertura a 135°
Giri	180° su due avampiedi	Giro perno 180°	Giro perno 180° + ½ giro su 2 avampiedi o Giro perno 360°
Equilibrio 2 Secondi	Passè in relevè	Orizzontale o Arabesque	Squadra
Uscite	Salto in estensione con rotazione 180°	Ruota	Rondata

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



SOCIETA'.....GINNASTA.....

CATEGORIA.....ANNO DI NASCITA.....

VOLTEGGIO SECONDO LIVELLO

-->punti 10,00 Verticale con repulsione

-->punti 11,50 Ruota

-->punti 12,50 Ribaltata, Rondata o Salto avanti raggruppato

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



SOCIETA'.....GINNASTA.....

CATEGORIA.....ANNO DI NASCITA.....

VOLTEGGIO SECONDO LIVELLO

-->punti 10,00 Verticale con repulsione

-->punti 11,50 Ruota

-->punti 12,50 Ribaltata, Rondata o Salto avanti raggruppato

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