

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

SUOLO PRIMO LIVELLO

<u>ESIGENZA</u>	<u>0,10</u>	<u>0,30</u>	<u>0,50</u>
Ginnica spinta 1 piede	Salto del gatto	Enjambée apertura a 90°	Enjambée laterale apertura a 90°
Ginnica spinta a 2 piedi	Salto in estensione	Salto in estensione con gambe flesse	Enjambée 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 o divaricate con chiusura in verticale + cap. av. O Cap. ind. A br. tese
Rovesciamenti/ Ribaltamenti	Ruota	Ponte + Rovescio	Rovesciata avanti o dietro o 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

<u>ESIGENZA</u>	<u>0,10</u>	<u>0,30</u>	<u>0,50</u>
Ginnica spinta 1 piede	Salto del gatto	Enjambée apertura a 90°	Enjambée laterale apertura a 90°
Ginnica spinta a 2 piedi	Salto in estensione	Salto in estensione Con gambe flesse	Enjambée 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 o divaricate con chiusura in verticale + cap. av. O Cap. ind. A br. tese
Rovesciamenti/ Ribaltamenti	Ruota	Ponte + Rovescio	Rovesciata avanti o dietro o 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 in estensione con gambe flesse	Enjambèe sul posto 90° o Cosacco
Contatto	Posizione in ginocchio	Posizione prona	Posizione supina
Giri	½ su due avampiedi	Mezzo giro + mezzo giro su due avampiedi	Giro perno 180° su un avampiede
Equilibrio 2 Secondi	Passè di pianta o Posizione accosciata tenuta in relevé	Gamba elevata a 90° avanti o laterale	Arabesque o Orizzontale
Uscite	Passo di rincorsa battuta a piedi uniti e uscita in estensione a gambe flesse	Salto divaricato o Carpiato divaricato	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 in estensione con gambe flesse	Enjambèe sul posto 90° o Cosacco
Contatto	Posizione in ginocchio	Posizione prona	Posizione supina
Giri	½ su due avampiedi	Mezzo giro + mezzo giro su due avampiedi	Giro perno 180° su un avampiede
Equilibrio 2 Secondi	Passè di pianta o Posizione accosciata tenuta in relevé	Gamba elevata a 90° avanti o laterale	Arabesque o Orizzontale
Uscite	Passo di rincorsa battuta a piedi uniti e uscita in estensione a gambe flesse	Salto divaricato o Carpiato divaricato	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.....