

SOCIETA' .....CATEGORIA PROMESSE ANNO DI NASCITA.....

GINNASTA.....

**SUOLO (EVIDENZIARE LA SEQUENZA)**

**ANNO 2013:**

- Salto in estensione;
- Salto del gatto;
- Dalla Posizione accosciata, posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a piedi uniti e gambe flesse;
- Capovolta indietro a braccia tese arrivo a gambe divaricate;
- Slancio in verticale unita;
- Ponte

**ANNO 2012:**

- Salto in estensione a gambe flesse;
- Enjambèe spinta a un piede apertura a 90°;
- Capovolta avanti + posa delle mani e spinta a piedi uniti e gambe flesse con estensione in verticale, arrivo libero;
- Capovolta indietro a braccia tese arrivo a gambe unite;
- Ruota;
- Ponte + Rovescio

**ANNO 2011:**

- Enjambèe sul posto a 135° o Cosacco;
- Enjambèe spinta a un piede apertura a 135°;
- Capovolta avanti + posa delle mani e spinta a piedi uniti e gambe flesse con estensione in verticale + capovolta avanti a braccia tese;
- Capovolta indietro a braccia tese arrivo a corpo proteso dietro;
- Rondata;
- Rovesciata avanti o indietro

VALORE DI PARTENZA.....PENALITÀ.....PUNTEGGIO.....

SOCIETA'.....CATEGORIA PROMESSE ANNO DI NASCITA.....

GINNASTA.....

**TRAVE (EVIDENZIARE LA SEQUENZA)**

**ANNO 2013:**

- Squadra (tenuta 1'');
- Salto in estensione;
- Mezzo giro su due avampiedi;
- Dalla posizione accosciata, posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a 45° a gambe flesse;
- Candela;
- Uscita da ferme: Salto in estensione o Salto in estensione a gambe flesse

**ANNO 2012:**

- Squadra (tenuta 2'');
- Salto in estensione a gambe flesse;
- Mezzo giro su due avampiedi + passo + mezzo giro su due avampiedi;
- Dalla posizione accosciata, posa delle mani e con spinta degli arti inferiori elevare il bacino in verticale a gambe flesse;
- Capovolta avanti arrivo libero;
- Uscita con uno o più passi di rincorsa, battuta, salto in estensione

**ANNO 2011:**

- Squadra (tenuta 2'');
- Enjambée sul posto apertura a 135° o Cosacco;
- Giro perno 180°;
- Verticale unita;
- Capovolta avanti arrivo in piedi o Ponte + Rovescio;
- Uscita da ferme: Salto divaricato

VALORE DI PARTENZA.....PENALITÀ.....PUNTEGGIO.....



SOCIETA' .....CATEGORIA PROMESSE ANNO DI NASCITA.....

GINNASTA.....

### **PARALLELE (EVIDENZIARE LA SEQUENZA)**

#### **ANNO 2013-2012:**

- Partenza fronte allo staggio inferiore eseguire una capovolta in entrata;
- Eseguire 2 volte in successione: Dall'appoggio eseguire uno slancio del corpo indietro e successivo arrivo in piedi sul tappetone posto dietro allo staggio (altezza 80 cm) di seguito con spinta degli arti inferiori riportarsi in appoggio sullo staggio;
- Traslocazione laterale sugli arti superiori;
- Eseguire una capovolta avanti in uscita

VALORE DI  
PARTENZA.....PENALITÀ.....PUNTEGGIO.....

#### **ANNO 2011:**

- Entrata in capovolta;
- Slancio unito + giro addominale indietro;
- Slancio con posa dei piedi e fioretto in uscita

VALORE DI PARTENZA.....PENALITÀ.....PUNTEGGIO.....