

# PROMO TEAM



CAT. \_\_\_\_\_ DATA DI NASCITA \_\_\_\_\_ CIRCUITO \_\_\_\_\_

GINNASTA \_\_\_\_\_ SOCIETÀ \_\_\_\_\_

## CORPO LIBERO

A) MOBILITÀ	<ul style="list-style-type: none"><li>• STACCATA DESTRA</li><li>• STACCATA SINISTRA</li><li>• STACCATA FRONTALE</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE UNITE</li><li>• DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE DIVARICATE</li></ul>
B) ROTOLAMENTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• CAPOVOLTA AVANTI</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CAPOVOLTA INDIETRO</li></ul>
C) SALTO ARTISTICO	<ul style="list-style-type: none"><li>• SALTO DEL GATTO</li><li>• SFORBICIATA TESA (APERTURA MINIMA 90°)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PENNELLO TESO</li><li>• PENNELLO RACCOLTO</li></ul>
D) EQUILIBRIO TENUTO 2"	<ul style="list-style-type: none"><li>• CANDELA (BRACCIA NON AI FIANCHI)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PASSÈ IN PIANTA</li></ul>
E) COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 PASSI COMPOSTI SALTATI CON MOVIMENTO DI BRACCIA ALTERNATO (DX E SX)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CIRCONDUZIONE CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA ALTERNATO</li></ul>
F) SERIE GINNICHE	<ul style="list-style-type: none"><li>• DUE PENNELLI TESI</li><li>• DUE SALTATI GATTO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DUE SALTELLI SCAMBIATI</li><li>• DUE PASSI SALTELLATI</li></ul>
G) ACROBATICA	<ul style="list-style-type: none"><li>• VERTICALE</li><li>• ANCHE DI PASSAGGIO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• RUOTA</li></ul>
H) GIRI	<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ GIRO IN PASSÈ</li></ul>

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

### TRAVE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

### TRAMPOLINO/VOLTEGGIO

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

### TOTALE

--

# PROMO INDIVIDUALE UISP 1<sup>^</sup> LIVELLO



CAT. \_\_\_\_\_ DATA DI NASCITA \_\_\_\_\_  
 CIRCUITO \_\_\_\_\_ GINNASTA \_\_\_\_\_ SOCIETÀ \_\_\_\_\_

## CORPO LIBERO

A) MOBILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• STACCATA DX O SX O FRONTALE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE UNITE O DIVARICATE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PONTE</li> </ul>
B) ROTOLAMENTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAPOVOLTA AVANTI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAPOVOLTA INDIETRO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DA SUPINE ROTOLAMENTO 360° A DX O SX CON CORPO IN TENUTA</li> </ul>
C) SALTO ARTISTICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PENNELLO TESO</li> <li>• PENNELLO RACCOLTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALTO DEL GATTO</li> <li>• SFORBICIATA TESA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PENNELLO 180°</li> <li>• GATTO 180°</li> </ul>
D) EQUILIBRIO TENUTO 2"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GAMBA TESA AVANTI O LATERALE A 45° (APPOGGIO GAMBA TESA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANDELA (BRACCIA NON AI FIANCHI)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PASSÈ IN PIANTA</li> </ul>
E) COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 PASSI COMPOSTI SALTATI CON MOVIMENTO DI</li> <li>• BRACCIA OPPOSTO ALTERNATO (DX E SX)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ONDA DEL CORPO AVANTI O INDIETRO CON MOVIMENTO DI BRACCIA, TERMINATA SUGLI AVAMPIEDI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CIRCONDUZIONE COMPLETA (360°) CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA ALTERNATO</li> </ul>
F) SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI (COLLEGATI DIRETTAMENTE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PENNELLO TESO</li> <li>• PENNELLO RACCOLTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALTO DEL GATTO</li> <li>• SFORBICIATA TESA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PENNELLO 180°</li> <li>• GATTO 180°</li> </ul>
G) ROVESCIAIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VERTICALE ANCHE DI PASSAGGIO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RUOTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VERTICALE CAPOVOLTA</li> </ul>
H) GIRI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ GIRO IN DOPPIO APPOGGIO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ GIRO IN PASSÈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ GIRO GB 45° TESA</li> </ul>

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

### TRAVE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

### VOLTEGGIO/TRAMPOLINO

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

### TOTALE

--

# PROMO INDIVIDUALE UISP 2<sup>^</sup> LIVELLO



CAT \_\_\_\_\_ DATA DI NASCITA \_\_\_\_\_ CIRCUITO \_\_\_\_\_

GINNASTA \_\_\_\_\_ SOCIETÀ \_\_\_\_\_

## CORPO LIBERO

A) MOBILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• STACCA DESTRA</li> <li>• STACCATA SINISTRA</li> <li>• STACCATA FRONTALE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE UNITE</li> <li>• DA SEDUTE MASSIMA FLESSIONE DEL BUSTO A GAMBE TESE DIVARICATE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PONTE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POSIZIONE I</li> </ul>
B) SERIE MISTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO TESO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PENNELLO TESO + CAPOVOLTA INDIETRO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALTO DEL GATTO + RUOTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALTO DEL GATTO + VERTICALE TENUTA 2"</li> </ul>
C) SALTO GINNICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ENJAMBÉE SPINTA DUE PIEDI (MIN 90°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ENJAMBÉE SPINTA UN PIEDE (MIN 90°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SISSONNE (MIN 90°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DIVARICATO (MIN 90°)</li> </ul>
D) EQUILIBRIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PASSÉ IN RELEVÉ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ORIZZONTALE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANDELA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TENUTA LATERALE (SOPRA 90°)</li> <li>• TENUTA FRONTALE (SOPRA I 90°)</li> </ul>
E) COORDINAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 PASSI COMPOSTI SALTATI CON MOVIMENTO DI BRACCIA OPPOSTO ALTERNATO (DX E SX)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ONDA DEL CORPO AVANTI O INDIETRO CON MOVIMENTO DI BRACCIA, TERMINATA SUGLI AVAMPIEDI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CIRCONDUZIONE 360° CON MOVIMENTO DELLE BRACCIA ALTERNATO</li> </ul>	
F) SERIE GINNICA DI 2 ELEMENTI UGUALI O DIFFERENTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PENNELLO TESO</li> <li>• PENNELLO RACCOLTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALTO DEL GATTO</li> <li>• SFORBICIATA TESA (APERTURA MIN. 90°)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PENNELLO 180°</li> <li>• SALTO DEL GATTO 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COSACCO SPINTA PARI</li> <li>• COSACCO SPINTA A UN PIEDE</li> </ul>
G) SERIE ACRO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RUOTA + RUOTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VERTICALE CAPOVOLTA + CAPOVOLTA AVANTI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RUOTA + RUOTA 1 MANO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ROVESCIAIA INDIETRO + CAPOVOLTA INDIETRO</li> </ul>
H) PIVOT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 GIRO IN PASSÉ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ GIRO PASSÉ + ½ GIRO PASSÉ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ IN PASSÉ + ½ IN DOPPIO APPOGGIO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ GB 45° + ½ IN DOPPIO APPOGGIO</li> </ul>
I) VERTICALI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VERTICALE A GB DIVARICATE SAGITTALMENTE TENUTA 2" (PARTENZA DI SLANCIO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VERTICALE TENUTA 2" (PARTENZA DI SLANCIO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALITA IN VERTICALE A GAMBE FLESSE (PARTENZA LIBERA CON STACCO DEI PIEDI UNITI)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SALITA IN VERTICALE A GAMBE TESE DIVARICATE (PARTENZA LIBERA CON STACCO DEI PIEDI UNITI)</li> </ul>
J) ELEMENTO DI FORZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SQUADRA A TERRA A GAMBE DIVARICATE TENUTA 2"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SQUADRA A TERRA GAMBE UNITE TENUTA 2"</li> </ul>		

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

### TRAVE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

### VOLTEGGIO/PARALLELE

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

### TRAMPOLINO

NOTA D	NOTA E	PUNTEGGIO

**TOTALE**

