

# PROMOZIONALE GAM 2016-2017

LIVELLO \_\_\_\_\_ CAT \_\_\_\_\_ DATA DI NASCITA \_\_\_\_\_

GINNASTA \_\_\_\_\_ SOCIETA' \_\_\_\_\_

**-BARRARE GLI ELEMENTI PRESCELTI-**

**• CORPO LIBERO**

Gruppi strutturali	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40
<b>ROTOLAMENTI</b>	Da supini rotolamento 360° a dx o sx con corpo in tenuta	Capovolta avanti	Capovolta indietro	Capovolta saltata
<b>ROVESCIAIMENTI</b>	Verticale di passaggio	Ruota Ruota con un braccio	Verticale e capovolta avanti Verticale tenuta 2"	Rovesciata avanti Rovesciata indietro 2 ruote di seguito con arrivo laterale
<b>MOBILITA' ARTICOLARE (tenuta 2")</b>	Da sedute massima flessione del busto a gambe tese unite	Da sedute massima flessione del busto a gambe tese divaricate	Staccata (frontale o sagittale)	Ponte
<b>EQUILIBRIO (tenuto 2")</b>	Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Candela braccia in alto o in basso	Squadra da seduti Orizzontale	Squadra sulle mani
<b>SALTI</b>	1 pennello	2 pennelli di seguito Raccolto	Sforbiciata Pennello ½ giro	Pennello giro intero
<b>ELEMENTO di COORDINAZIONE</b>	Circonduzione delle braccia pari per basso-dietro-alto-avanti	Ensamblé (battuta a piedi pari) con max 3 passi di rincorsa. Si può utilizzare anche per l'esecuzione di un salto della riga "SALTI"  Circonduz. alternata delle braccia (una per avanti l'altra per indietro in contemporanea)	Pre-salto con partenza da fermo terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo	Esecuzione di passo e pre-salto terminando in affondo con le braccia allineate lungo il capo
<b>A 1</b>				
<b>A 2</b>				

**PUNTEGGIO CORPO LIBERO** \_\_\_\_\_

**• VOLTEGGIO**

TAPPETI 40 CM – <b>A1</b>	Pennello <b>10,50</b>	Capovolta <b>11,00</b>	Capovolta saltata <b>11,50</b>
TAPPETI 40 CM – <b>A2</b>	Pennello <b>11,00</b>	Capovolta saltata <b>12,00</b>	Tuffo Verticale arrivo supino <b>12,50</b>

**PUNTEGGIO VOLTEGGIO** \_\_\_\_\_

GINNASTA \_\_\_\_\_ SOCIETA' \_\_\_\_\_

**• TRAMPOLINO**

TAPPETI 40 CM – <b>A1</b>	Pennello Pennello “X” <b>10,50</b>	Pennello divaricato carpiato <b>11,00</b>	Capovolta saltata Pennello 180° a/l <b>11,50</b>
TAPPETI 40 CM – <b>A2</b>	Capovolta saltata Pennello 180° <b>11,50</b>	Pennello Carpio Pennello Divaricato <b>12,00</b>	Verticale arrivo supino Tuffo corpo teso Pennello 360° a/l Flic Avanti <b>12,50</b>

**PUNTEGGIO TRAMPOLINO** \_\_\_\_\_

**• PARALLELE PARI**

Gruppi strutturali	<b>A 0,20</b>	<b>B 0,30</b>	<b>C 0,40</b>	<b>D 0,50</b>
<b>A) OSCILLAZIONI</b>	Oscillazioni avanti indietro	Oscillazione con aggancio/seduta esterna	Oscillazione con battuta a gambe aperte frontale	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi
<b>B) ELEMENTI STATICI O DI FORZA</b>	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Da quadrupedia su 2 staggi corpo proteso dietro – un piegamento delle braccia	Squadra gambe unite tese 2"	Squadra gambe aperte, mani in mezzo alle gambe
<b>C) USCITA</b>	Oscillare indietro e uscita dentro	Camminata in appoggio fino al fondo degli staggi e uscita in mezzo	Oscillare indietro e uscita fuori	Oscillare avanti e uscita fuori
<b>A 1</b>				
<b>A 2</b>				

**PUNTEGGIO PARALLELE PARI** \_\_\_\_\_

**• SBARRA**

Gruppi strutturali	<b>A 0,20</b>	<b>B 0,30</b>	<b>C 0,40</b>	<b>D 0,50</b>
<b>A) ELEMENTI DALLA SOSPENSIONE</b>	Eseguire un rovesciamento in sospensione a gambe flesse	Salire in appoggio in capovolta con	Saltare all'appoggio con l'ausilio di una pedana / eseguire una massima squadra in sospensione e mantenere la posizione 3"	Salire in appoggio in capovolta
<b>B) ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA</b>	Sottoentrata di una gamba (anche senza fase di volo)	Dall'appoggio in divaricata sagittale, riunire le gambe, con mezzo giro, in appoggio frontale	Slancio indietro (staccando il corpo dalla sbarra)	Bascole con gamba flessa
<b>C) USCITE</b>	Discesa dalla sospensione semplice	Discesa dalla sospensione rovesciata	Dall'appoggio eseguire una capovolta avanti a braccia tese terminando in sospensione e rilasciare la sbarra	Eseguire un piccolo slancio e uscire dietro
<b>A 1</b>				
<b>A 2</b>				

**PUNTEGGIO SBARRA** \_\_\_\_\_

**PUNTEGGIO TOTALE migliori attrezzi**

