

SOCIETA' _____ NOME COGNOME ATLETA _____

SQUADRA INDIVIDUALE

CATEGORIA S J A

CORPO LIBERO (Musica senza parole, max 1'30" e min 50".)

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|-----------------------------|
| ACRO AVANTI | Capovolta avanti | Capovolta avanti coniglietto gambe flesse | Capovolta avanti coniglietto verticale gambe libere | Verticale capovolta o Ruota | Rovesciata avanti |
| ACRO DIETRO | Capovolta dietro arrivo libero | Capovolta dietro arrivo Gambe tese divaricate/chiusse | Ponte da terra | Ponte con gamba sollevata per 3" | Rovesciata dietro |
| SALTI ARTISTICI | Pennello | Pennello mezzo giro | Raccolto | Enjambè spinta a 1o 2 piedi con apertura a 90° | Gatto - sforbiciata |
| GIRI | Mezzo giro su 2 piedi in releve in accosciata | Mezzo giro in relevè su due piedi gambe tese | Mezzo giro in relevè su un piede | Mezzo in relevè su 1 piede + mezzo su 2 piedi in relevè | 1 giro |
| PARTI STATICHE E MOBILITA' | Da seduti flessione del busto avanti gambe aperte o chiuse | Staccata dx o sx | Frontale | Arabesque | Orizzontale o posizione a l |

TUTTE LE CATEGORIE DEVONO SCEGLIERE 7 ELEMENTI DIFFERENTI DALLA GRIGLIA, con ALMENO 1 ELEMENTO PER OGNI GRUPPO.

GIURIA

| | |
|---|--|
| NOTA D | |
| NOTA E | |
| ESERCIZIO CORTO/ELEMENTO NON ASSEGNATO | |
| TOTALE | |

SOCIETA' _____ NOME COGNOME ATLETA _____

SQUADRA INDIVIDUALE

CATEGORIA S J A

TRAVE – MINIMO 2 PERCORSI

| | | | | | |
|---|---|---|---|-------------------------------|--|
| ENTRATA | Lateralmente mani sulla trave Salire a gambe piegate ed unite arrivo in accosciata (coniglietto) | Salire con piedi alternati in accosciata frontali o laterali alla trave | Salire frontali alla trave con un piede e slancio dietro dell'altro | Con pedana salire in pennello | Salire frontali alla trave con un piede, segnando la posizione con il corpo in arabesque |
| SALTI ARTISTICI | Pennello | Raccolto | Gatto | Sforbiciata | Entambe (90°) |
| GIRI E ANDATURE | Mezzo giro in accosciata | Mezzo giro a gambe tese | Mezzo giro su un piede | 3 passi in accosciata | 3 passi in relevè, vado in accosciata e torno in relevè (avanti o dietro) |
| ELEMENTI DI TENUTA E STATICI | Tenuta passè 2" con pianta a terra | Tenuta gamba avanti a 45° | Contatto prono o supino | Orizzontale prona 2" | Squadra 2" |
| ACRO | Candela anche con gambe piegate | Ponte | Capovolta avanti e dietro con arrivo libero | Ruota | coniglietto |
| USCITE (diverse dal salto artistico) | Pennello | Pennello con mezzo giro | Divaricato | Raccolto | Ruota |

TUTTE LE CATEGORIE DEVONO SCEGLIERE 7 ELEMENTI DIFFERENTI CON ALMENO 1 ELEMENTO PER OGNI GRUPPO.

GIURIA

| | |
|---|--|
| NOTA D | |
| NOTA E | |
| ESERCIZIO CORTO/ELEMENTO NON ASSEGNATO | |
| TOTALE | |

SOCIETA' _____ NOME COGNOME ATLETA _____

SQUADRA INDIVIDUALE

CATEGORIA S J A

Per il volteggio e il mini trampolino si eseguono due salti totali. Verrà considerato il punteggio migliore tra i due.

MINI TRAMPOLINO

| | | | |
|-------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------|
| GRUPPI | | | |
| PUNTI 4,00 | Pennello | | |
| PUNTI 4,50 | Enjambè sul posto | Raccolto | Cosacco |
| PUNTI 5,00 | Pennello + tuffo capovolta | Pennello + verticale senza repulsione | |

VOLTEGGIO

| | | |
|-------------------|-----------------|-------|
| GRUPPI | | |
| PUNTI 4,00 | Pennello | |
| PUNTI 4,50 | Tuffo capovolta | |
| PUNTI 5,00 | Verticale | Ruota |

GIURIA

TRAMPOLINO

VOLTEGGIO:

| | | | |
|--|--|--|--|
| NOTA D | | NOTA D | |
| NOTA E | | NOTA E | |
| ESERCIZIO CORTO/ELEMENTO NON ASSEGNATO | | ESERCIZIO CORTO/ELEMENTO NON ASSEGNATO | |
| TOTALE | | TOTALE | |

MIGLIOR PUNTEGGIO: _____

SOCIETA' _____ NOME COGNOME ATLETA _____

SQUADRA INDIVIDUALE

CATEGORIA S J A

PARALLELE

| PUNTI 4,00 | PUNTI 5,00 |
|---|---|
| Entrata e uscita libere (anche con elemento A) | Entrata e uscita libere (anche con elemento A) |
| Tenuta sullo staggio con piedi avanti e braccia tese per 3" | Tenuta sullo staggio con piedi avanti e braccia tese per 3" |
| 2 slanci | 2 slanci |
| | 1 elemento A a scelta: giro addominale ochetta fioretto guizzo slancio sopra lo staggio (valido anche come uscita) |

E' possibile usufruire dell'ausilio di rialzi per l'entrata.

GIURIA

| | |
|---|--|
| NOTA D | |
| NOTA E | |
| ESERCIZIO CORTO/ELEMENTO NON ASSEGNATO | |
| TOTALE | |

ISTRUZIONI PER L'USO:

SCHEDE GIURIA

- ogni spazio libero va compilato con le informazioni richieste
- devono essere **EVIDENZIATE** le caselle corrispondenti agli elementi che la ginnasta effettuerà in gara

BIGLIETTI GIURIA

- e' sufficiente **UN SOLO** biglietto per atleta da consegnare insieme alla scheda giuria al giudice