

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;
- Enjambée 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:

- Enjambée sul posto a 135° o Cosacco;
- Enjambée 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.....

TRAMPOLINO (EVIDENZIARE LA SEQUENZA)

ANNO 2013-2012:

- Salto in estensione;
- Salto in estensione a gambe flesse;
- Salto in estensione;
- Salto del cosacco

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

ANNO 2011:

- Salto in estensione;
- Salto in estensione a gambe flesse;
- Salto del cosacco;
- Enjambèe sul posto;
- Salto divaricato (o carpiato)

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