

Nome atleta _____ Società _____ cat. _____

CORPO LIBERO

	VALORE 0,30	VALORE 0,30	VALORE 0,40	VALORE 0,50	VALORE 0,50	VALORE 0,60	VALORE 0,70
PARTI STATICHE e FLESSIBILITA'	Candela	max flessione busto gambe unite		ponte	staccata sn		
					staccata dx		
	da prono 1/2 giro a supino	max flessione busto gambe div.			staccata front.		
FORZA E COREOGRAFIA	sforbiciata	pennello			ovetto 2"		
			pennello 1/2 giro	squadra unita 2"			
	protesa dietro			squadra divaricata 2"	pennello 1 giro		
LAVORO AVANTI	capovolta avanti con partenza e arrivo libero		capovolta avanti con partenza e arrivo in piedi	capovolta saltata	vert. di passaggio e capovolta libera	vert. di passaggio e capovolta arrivo in piedi	verticale 2"
LAVORO DIETRO	Capovolta dietro arrivo in ginocchio		Capovolta dietro arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro gambe flesse arrivo in piedi			Capovolta dietro a braccia tese
						ruota libera	
							rondata
livello LO							
LIVELLO L1							
LIVELLO L2							

Vd _____ Ve _____ punteggio _____

Nome atleta _____ Società _____ Cat. _____

PARALLELE

Esercizio 1) punti 1,5	Esercizio 2) punti 2	Esercizio 3) punti 2,5	Esercizio 4) punti 3
• Salire in appoggio (anche a braccia piegate). • Portare le gambe davanti sopra gli staggi e distenderle. • Eseguire una traslazione in avanti con piedi appoggiati fino a metà delle parallele. • Togliere un piede dopo l'altro e portarsi in squadra 2" a gambe flesse. • Eseguire un'oscillazione avanti/dietro e scendere dietro in mezzo agli staggi	• Dalla sospensione portare le gambe sugli staggi e traslando con mani e gambe portarsi al centro delle parallele • Salire all'appoggio a gambe divaricate • Portare i piedi dietro ed eseguire una camminata in quadrupedia andando avanti • Togliere i piedi uno dopo l'altro e portarsi alla squadra a gambe flesse 2" • Eseguire 3 oscillazioni avanti/dietro e scendere dietro in mezzo agli staggi	• Salire in appoggio a braccia tese • Squadra a gambe flesse 2" • Eseguire 3 oscillazioni con corpo arcato avanti/dietro • Eseguire una seduta esterna (dx o sn) • Dalla seduta tornare in oscillazione • Uscire dietro in mezzo agli staggi	• Salire in sospensione brachiale • Eseguire un'oscillazione brachiale e divaricare le gambe davanti per salire all'appoggio. • Squadra a gambe unite 2" • Eseguire un'oscillazione completa avanti/dietro e successivamente una seduta esterna • Dalla seduta eseguire un cambio di fronte e portarsi in protesa con piedi appoggiati sulle parallele • Eseguire 3 oscillazioni avanti/dietro • Uscita dietro superando gli staggi
LIVELLO L0			
	LIVELLO L1		
		LIVELLO L2	

Vd _____ Ve _____ Punteggio _____

Nome atleta _____ Società _____ Cat. _____

SBARRA

Esercizio 1) punti 1,5	Esercizio 2) punti 2	Esercizio 3) punti 2,5	Esercizio 4) punti 3
- Entrata in appoggio (anche a braccia piegate) - Tenuta a braccia tese 2" - Capovolta avanti e scendo a terra - Eseguire una squadra in sospensione a gambe flesse 2" - Scendere a terra alla posizione eretta	- Entrata in appoggio a braccia tese - Tenute 2" a braccia tese - Capovolta avanti e scendo - Con spinta dei piedi infilo le gambe per arrivare in sospensione dorsale - Dalla sospensione dorsale con spinta dei piedi sfilo le gambe e scendo a terra in posizione eretta	- Entrata in appoggio a braccia tese - Tenuta 2" a braccia tese - Eseguire un passaggio di gamba(dx o sn) - Sottuscire una gamba e cambio di fronte - Slancio indietro e abbandono la sbarra	- Con spinta dei piedi capovolta in appoggio - Tenuta 2" a braccia tese - Eseguire un giro addominale - Eseguire un guizzo oppure un fioretto L'atleta può uscire in slancio dietro ma il valore di partenza viene declassato di p.0,30
LIVELLO L0			
	LIVELLO L1		
		LIVELLO L2	

Vd _____ Ve _____ Punteggio _____

Nome atleta _____ Società _____ Cat. _____

MINITRAMPOLINO

	Valore 1,0	Valore 1,5	Valore 2	Valore 2,5	Valore 3
Salti verticali	PENNELLO	PENNELLO RACCOLTO	PENNELLO CON ½ GIRO CARPIATO DIVARICATO	PENNELLO CON 1 GIRO	CARPIATO DIVARICATO CON 1 GIRO
Salti acrobatici avanti		CAPOVOLTA SALTATA	TUFFO VERTICALE CON ARRIVO SUPINO	FLIC AVANTI CON MANI SU RIALZO A 40 CM	SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO FLIC AVANTI
Progressioni sul trampolino	3 PENNELLI +PENNELLO CON ½GIRO +PENNELLO +PENNELLO D'USCITA	PENNELLO+PENNELO CON 1/2 +PENNELLO+PENNELLO CON ½+ PENNELLO RACCOLTO+PENNELLO D 'USCITA		PENNELO CON ½ +PENNELLO RACCOLTO+PENNELLO CON ½ +PENNELLO D 'USCITA	PENNELLO CON ½GIRO +PENNELLO RACCOLTO +PENNELLO CON ½GIRO +CAPOVOLTA SALTATA D'USCITA
	LIVELLO LO				
	LIVELLO L1				
	LIVELLO L2				

Vd _____ Ve _____ Punteggio _____

Nome atleta _____ Società _____ Cat. _____

VOLTEGGIO

LIVELLO LO= TAPPETONI ALTI 40 CM

LIVELLO L1= TAPPETONI ALTI 40 OPPURE 60 CM

LIVELLO L2= TAPPETONI ALTI 60 CM

VALORE ELEMENTI PRESENTATI:

PENNELLO	1 PUNTO	LIVELLO LO e L1	LIVELLO L1 e L2
CAPOVOLTA A GAMBE FLESSE	1,5 PUNTI		
TUFFO CAPOVOLTA CON MANI PRIMA DELLA LINEA POSTA A 50 CM	2,0 PUNTI		
TUFFO CAPOVOLTA CON MANI DOPO LA LINEA POSTA A 50 CM	2,5 PUNTI		
VERTICALE	3 PUNTI		
RUOTA	3 PUNTI		

Vd _____ Ve _____ Punteggio _____