

Cognome e Nome _____
Società _____

Livello A AVANZATO GAF

CORPO LIBERO:

Creare una sequenza (anche suggerita dall'allenatore/allenatrice) che comprenda:

- 1) Un Passaggio in quadrupedia (almeno 3 spostamenti)
- 2) Eseguire 1 ROTOLAMENTO su un piano a scelta (sagittale, trasversale)
- 3) Presentare almeno 2 SALTII a scelta (va bene anche 2 piccoli balzelli spinti ad un piede in serie ma anche NON in serie)
- 4) Una posizione in atteggiamento lungo (prona o supina) mantenuta almeno 2"

VOLTEGGIO:

- 1) IN PEDANA: Saltare almeno 3 volte spingendo con entrambi i piedi con allenatore che tiene le mani
- 2) DALLA PEDANA: fare una CAPOVOLTA AVANTI sul tappetone a 40 cm posto davanti con arrivo libero

FEMMINILE - TRAVE: (anche con assistenza)

- 1) Con l'aiuto di uno step/rialzo/pedana, salire sull'attrezzo con un piede mantenendo almeno per 1" la posizione SIMILE ad un ARABESQUE
- 2) Camminare in avanti per 3 passi, alternando l'appoggio dei piedi e seguendo il movimento con le braccia
- 3) Camminare di lato per 3 passi seguendo se possibile il movimento con le braccia
- 4) Dalla posizione trasversa a piedi pari, saltare per arrivare a terra sui piedi.

SBARRA/PAR. ASIMMETRICHE:

- 1) Con l'aiuto di un rialzo impugnare lo staggio rimanendo con i piedi in appoggio sul rialzo.
- 2) Evidenziare la posizione di apertura e chiusura delle spalle (SIMIL tempo di frustata) almeno 2 volte.
- 3) Flettendo le gambe a 90° rimanere in sospensione in atteggiamento del busto per almeno 1"
- 4) Scendere dall'attrezzo in maniera fluida e armonica.

1	3	5
1	3	5
1	3	5
1	3	5

TOT.

1	3	5
1	3	5

TOT.

1	3	5
1	3	5
1	3	5
1	3	5

TOT.

1	3	5
1	3	5
1	3	5
1	3	5

TOT.