

Cognome e Nome _____
Società _____

Livello A BASE 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 1 SALTO a scelta (va bene anche un piccolo balzello spinta ad un piede)
- 4) Una posizione in atteggiamento lungo (prona o supina) mantenuta almeno 2"

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

TOT.

VOLTEGGIO:

- 1) IN PEDANA: Saltare almeno 2 volte spingendo con entrambi i piedi con allenatore che tiene le mani
- 2) DALLA PEDANA: saltare in basso sul tappetino a 10 cm arrivando sui piedi.

1	3	5
1	3	5

TOT.

FEMMINILE - TRAVE: (anche con assistenza)

- 1) Con l'aiuto di uno step/rialzo/pedana, salire sull'attrezzo con un piede
- 2) Camminare in avanti per 5 passi, alternando l'appoggio dei piedi
- 3) Camminare di lato per 3 passi
- 4) Dalla posizione trasversa a piedi pari, saltare per arrivare a terra sui piedi.

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

TOT.