

SCHEDA DICHIARAZIONE

❖ CORPO LIBERO

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ CATEGORIA _____

SOCIETA' _____

EASY

2

3

*Evidenziare l'elemento che la ginnasta esegue, scrivere il valore dell'elemento nelle cella VALORE
5 elementi su 10 gruppi, massimo uno per gruppo strutturale*

	GRUPPO STRUTTURALE	ELEMENTO	VALORE 0,50
1	ROTOLAMENTO AVANTI	Capovolta avanti (risalita ANCHE con aiuto delle mani)	
2	ROTOLAMENTO INDIETRO	Capovolta indietro sulla spalla ed arrivo in ginocchio	
3	VERTICALI	Verticale con cambio gamba, arti inferiori a 90° Da accosciata, spinta a 2 piedi per elevare il bacino verso la verticale	
4	SCIOLTEZZA GAMBE	Busto a terra con gambe divaricate o unite Staccata sagittale	
5	SCIOLTEZZA SCHIENA	Cestino a gambe divaricate Ponte a gambe divaricate tese	
6	SALTI ARTISTICI	Salto del gatto Pennello	
7	ACROBATICA	Ruota	
8	ACROBATICA STATICA	Candela tenuta 2" ANCHE con aiuto delle mani	
9	EQUILIBRIO STATICO	Equilibrio in passè in pianta tenuto 2" Equilibrio sul bacino gambe a raccolta e braccia libere	
10	SERIE MISTA	Salto del gatto + Ruota (anche con passo in mezzo) Candela di passaggio + rotolamento laterale apro-chiudo	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			
PENALITA' GRUPPO STRUTTURALE			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'	PUNTEGGIO FINALE
(10 - _____)	+ _____ <small>(valore esercizio)</small>	= _____

SCHEDA DICHIARAZIONE

❖ CORPO LIBERO

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ CATEGORIA _____

SOCIETA' _____

MEDIUM 3

Evidenziare l'elemento che la ginnasta esegue, scrivere il valore dell'elemento nelle cella VALORE
6 elementi su 10 gruppi, massimo uno per gruppo strutturale

	GRUPPO STRUTTURALE	ELEMENTO	VALORE 0,50
1	ROTOLAMENTO AVANTI	Capovolta avanti con risalita SENZA aiuto delle mani	
2	ROTOLAMENTO INDIETRO	Capovolta indietro arrivo in accosciata	
3	VERTICALI	Verticale segnata di passaggio ----- Verticale cambio gamba in verticale	
4	SCIOLTEZZA GAMBE	Busto a terra con gambe divaricate o unite ----- Staccata sagittale	
5	SCIOLTEZZA SCHIENA	Cestino a gambe unite ----- Ponte a gambe unite tese	
6	SALTI ARTISTICI	Sforbiciata ----- Enjambeé sul posto divaricata 90° ----- Pennello 180°	
7	ACROBATICA	Ruota ----- Ruota con 1 mano	
8	ACROBATICA STATICA	Candela tenuta 2 " SENZA l'aiuto delle mani	
9	EQUILIBRIO STATICO	Equilibrio in pianta gamba libera tesa avanti tra i 45° e i 90 ----- Equilibrio 2" in relevé gamba libera in passé	
10	SERIE MISTA	Capovolta avanti + pennello ----- Ruota, chiusura dell'arto avanti su quello dietro e capovolta indietro con arrivo libero	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			
PENALITA' GRUPPO STRUTTURALE			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'	PUNTEGGIO FINALE
	(valore esercizio)	
(10 - _____) + _____ = _____		

SCHEDA DICHIARAZIONE

❖ CORPO LIBERO

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ CATEGORIA _____

SOCIETA' _____

STRONG 4

*Evidenziare l'elemento che la ginnasta esegue, scrivere il valore dell'elemento nelle cella VALORE
7 elementi su 10 gruppi, massimo uno per gruppo strutturale*

	GRUPPO STRUTTURALE	ELEMENTO	VALORE 0,50
1	ROTOLAMENTO AVANTI	Capovolta avanti discesa a gambe tese	
2	ROTOLAMENTO INDIETRO	Capovolta indietro arrivo a gambe tese unite o divaricate	
3	VERTICALI	Verticale + capovolta avanti	
		Capovolta avanti + verticale piego stendo discesa libera	
4	SCIOLTEZZA GAMBE	Staccata frontale	
		Staccata sagittale	
5	ROVESCIAIMENTI AVANTI	Ponte (anche dal basso) e rovesciamento indietro	
		Rovesciata indietro	
6	ROVESCIAIMENTI INDIETRO	Verticale. ponte e mi rialzo	
		Rovesciata avanti	
7	SALTI ARTISTICI	Cosacco spinto a 1 o 2 piedi altezza gamba tesa minimo 45°	
		Enjambè dai passi (divaricata sagittale minimo a 135°)	
		Pennello 360° (avvitamento)	
		Pennello raccolto 180° (raccolto mezzo giro)	
8	ACROBATICA	Capovolta avanti saltata	
		Presalto ruota	
9	EQUILIBRIO STATICO	Squadra divaricata o unita tenuta 2"	
		In pianta impugnare una gamba laterale o frontale a 1 o 2 mani sopra i 90°, tenuta 2"	
		Orizzontale prona 2"	
10	SERIE MISTA	Capovolta avanti + pennello 180°	
		Capovolta avanti risalita a una gamba e ruota	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			
PENALITA' GRUPPO STRUTTURALE			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'	PUNTEGGIO FINALE
(10 - _____)	+ _____ <small>(valore esercizio)</small>	= _____

SCHEDA DICHIARAZIONE

❖ TRAVE

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ CATEGORIA _____

SOCIETA' _____

EASY

2

3

*Evidenziare l'elemento che la ginnasta esegue, scrivere il valore dell'elemento nelle cella VALORE
5 elementi su 10 gruppi, massimo uno per gruppo strutturale*

	GRUPPO STRUTTURALE	ELEMENTO	VALORE 0,50
1	ENTRATA	Entrare in accosciata sia con partenza frontale che laterale, a piedi alternati ----- Entrare a " leprotto" sia frontale che laterale alla trave	
2	PASSI AVANTI/ LATERALI	4 passi in relevé avanti ----- 2 passi laterali in pianta (apro + chiudo)	
3	PASSI INDIETRO	4 passi indietro in pianta i	
4	CONTATTO CON LA TRAVE	Seduta sulla trave a gambe flesse dietro, aggancio ni piedi dietro, ----- Seduta sulla trave a gambe divaricate flesse dietro, agganciare con il collo del piede la trave	
5	SALTI ARTISTICI	Pennello ----- Gatto con le ginocchia a 45°	
6	GIRI	1/2 giro su due piedi in massima accosciata ----- 1/2 giro su due piedi dalla stazione eretta	
7	ACROBATICA STATICA /VERTICALI	Da supine elevare le gambe flesse o tese con il dorso a contatto con la trave	
8	EQUILIBRIO STATICO	Tenuta 2" in pianta gamba libera in passé ----- Tenuta 2" in pianta gamba libera tesa a 45°	
9	EQUILIBRIO DINAMICO	Dalla massima accosciata portarsi in stazione eretta in relevé	
10	USCITA	Pennello (salto in estensione da fermo o con assemblè) ----- Salto a X (da fermo o con assemblè)	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			
PENALITA' GRUPPO STRUTTURALE			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'		PUNTEGGIO FINALE
	(valore esercizio)		
(10 - _____)	+	_____ =	_____

SCHEDA DICHIARAZIONE

❖ TRAVE

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ CATEGORIA _____

SOCIETA' _____

MEDIUM 3

*Evidenziare l'elemento che la ginnasta esegue, scrivere il valore dell'elemento nelle cella VALORE
6 elementi su 10 gruppi, massimo uno per gruppo strutturale*

	GRUPPO STRUTTURALE	ELEMENTO	VALORE 0,50
1	ENTRATA	Passo in entrata+ passé segnato ----- Posa delle mani , squadra divaricata segnata	
2	PASSI AVANTI/ LATERALI	2 passi in relevé avanti + 2 passi in massima accosciata in relevé ----- 2 passi laterali in relevè (apro + chiuso)	
3	PASSI INDIETRO	4 passi in relevé indietro	
4	CONTATTO CON LA TRAVE	Raggiungere la posizione prona in modo libero sulla trave ----- Da supina sollevare il bacino con le gambe flesse (mezza candela)	
5	SALTI ARTISTICI	Pennello raccolto ----- Gatto con le ginocchia maggiori di 45° ----- Enjambè spinto a due piedi, divaricata a 90°	
6	GIRI	1/2 giro in passé ----- 1/2 giro su due piedi in stazione eretta + 1/2 giro su due piedi in stazione eretta (avvito e svito)	
7	ACROBATICA STATICA / VERTICALI	Da posizione di massima accosciata, spinta due piedi e portare il bacino verso la verticale (leprotto) ----- Da posa delle mani sulla trave, effettuare uno scambio degli arti inferiori (orso cambio gamba)	
8	EQUILIBRIO STATICO	Tenuta 2" in pianta gamba libera in passé + chiusura a due piedi in relevé ----- Tenuta 2" in pianta gamba libera tesa maggiore di 45°	
9	EQUILIBRIO DINAMICO	Passo avanti slancio gamba libera, chiusura avanti e passé con la gamba che ha effettuato il passo ----- Dalla massima accosciata portarsi in stazione eretta in relevè e tornare in massima accosciata	
10	USCITA	Pennello raccolto (da fermo o con assemblè) ----- Ruota	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			
PENALITA' GRUPPO STRUTTURALE			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'	PUNTEGGIO FINALE
(10 - _____) + _____ = _____	(valore esercizio)	

SCHEDA DICHIARAZIONE

❖ TRAVE

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ CATEGORIA _____

SOCIETA' _____

STRONG 4

*Evidenziare l'elemento che la ginnasta esegue, scrivere il valore dell'elemento nelle cella VALORE
7 elementi su 10 gruppi, massimo uno per gruppo strutturale*

	GRUPPO STRUTTURALE	ELEMENTO	VALORE 0,50
1	ENTRATA	Pennello da fermo o con rincorsa e pedana ----- Posa delle mani , squadra divaricata 2"	
2	PASSI AVANTI/ LATERALI	4 passi avanti in relevé + 4 passi in massima accosciata in relevé ----- Chassè (minimo 1)	
3	ROLAMENTI	Capovolta avanti anche fermata in posizione supina	
4	CONTATTO CON LA TRAVE	Capovolta indietro con la testa svincolata lateralmente e arrivo in ginocchio ----- Candela ----- Pennello+ pennello ----- Enjambè dai passi divaricata a 90° ----- Cosacco gamba tesa a 45°	
6	GIRI	1/2 giro in passè ----- 1/2 giro su due piedi in stazione eretta + passo + 1/2 giro su due piedi in stazione eretta	
7	ACROBATICA STATICA / VERTICALI	Verticale cambio gamba con bacino in verticale (entrambe le gambe raggiungono i 90°) ----- Da posizione di massima accosciata, spinta due piedi, portare il bacino alla verticale (bacino entro i 10° alla	
8	EQUILIBRIO STATICO	Orizzontale prona 2" ----- In pianta impugnare la gamba tesa laterale sopra i 45° 2"	
9	EQUILIBRIO DINAMICO	Con gamba libera passè in pianta, développè, passo, passè ,developpè chiusura in relevé ----- Slancio avanti minimo 90° chiusura il relevé ----- Dal passè, arabesque	
10	USCITA	Carpio divaricato 90° ----- Pennello raccolto 180° (mezzo giro) ----- Ruota ----- Ronda	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			
PENALITA' GRUPPO STRUTTURALE			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'	PUNTEGGIO FINALE
(10 - _____) + _____ = _____	(valore esercizio)	

SCHEDA DICHIARAZIONE

❖ MINITRAMPOLINO

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ CATEGORIA _____

SOCIETA' _____

EASY

2 3

	SALTO 1	ELEMENTO	VALORE 2,50
	1	Salto pennello	
	2	Salto gambe a X	
	3	Salto pennello raccolto	
	4	Capovolta (non necessariamente saltata) con arrivo seduto o in piedi con aiuto delle mani	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'		PUNTEGGIO SALTO 1
	(valore esercizio)		
(10 - _____)	+	_____ =	_____

	SALTO 2	ELEMENTO	VALORE 2,50
	1	Salto pennello	
	2	Salto gambe a X	
	3	Salto pennello raccolto	
	4	Capovolta (non necessariamente saltata) con arrivo seduto o in piedi con aiuto delle mani	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'		PUNTEGGIO SALTO 2
	(valore esercizio)		
(10 - _____)	+	_____ =	_____

PUNTEGGIO FINALE

Punteggio più alto tra i due salti effettuati

--

SCHEDA DICHIARAZIONE

❖ MINITRAMPOLINO

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ CATEGORIA _____

SOCIETA' _____

MEDIUM 3

	SALTO 1	ELEMENTO	VALORE 3,00
	1	Salto pennello raccolto	
	2	Salto gambe divaricato	
	3	Salto pennello 180° (mezzo giro)	
	4	Capovolta arrivo in piedi senza aiuto delle mani (non è richiesta saltata)	
	5	Capovolta saltata e arrivo supina	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'	PUNTEGGIO SALTO 1
	(valore esercizio)	
(10 - _____)	+	_____ = _____

	SALTO 2	ELEMENTO	VALORE 3,00
	1	Salto pennello raccolto	
	2	Salto gambe divaricato	
	3	Salto pennello 180° (mezzo giro)	
	4	Capovolta arrivo in piedi senza aiuto delle mani (non è richiesta saltata)	
	5	Capovolta saltata e arrivo supina	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'	PUNTEGGIO SALTO 2
	(valore esercizio)	
(10 - _____)	+	_____ = _____

PUNTEGGIO FINALE

Punteggio più alto tra i due salti effettuati

--

SCHEDA DICHIARAZIONE

❖ MINITRAMPOLINO

COGNOME _____ NOME _____

DATA DI NASCITA _____ CATEGORIA _____

SOCIETA' _____


STRONG 4

	SALTO 1	ELEMENTO	VALORE 1,75
	1	Pennello Carpiato maggiore 135°	
	2	Pennello Cosacco	
	3	Pennello 360° (Avvitamento)	
	4	Verticale caduta piatta (non richiesta la spinta)	
	5	Tuffo	
	6	Flic avanti	
	7	Salto avanti	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'	PUNTEGGIO SALTO 1
	(valore esercizio)	
(10 - _____)	+	_____ = _____

	SALTO 2	ELEMENTO	VALORE 1,75
	1	Pennello Carpiato maggiore 135°	
	2	Pennello Cosacco	
	3	Pennello 360° (Avvitamento)	
	4	Verticale caduta piatta (non richiesta la spinta)	
	5	Tuffo	
	6	Flic avanti	
	7	Salto avanti	
TOTALE VALORE ESERCIZIO Nota D			

ESECUZIONE	DIFFICOLTA'	PUNTEGGIO SALTO 2
	(valore esercizio)	
(10 - _____)	+	_____ = _____

PUNTEGGIO FINALE		
<i>Somma dei due salti effettuati</i>		
PUNTEGGIO SALTO 1		
PUNTEGGIO SALTO 2		
		