

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

TRAVE

GARA	FASCIA	SEZIONE	CLASSIFICA (solo per Mare di Ginnastica – fase Nazionale)
Coppa Italia	1^ 2^	AF	Specialità 1 attrezzo 2 attrezzi
Prime Gare	3^ 4^		
Mare di Ginnastica	3^/4^	Mix	Assoluta

	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
1 ENTRATE (possibilità di utilizzo della pedana)	F ramezzo (gambe piegate o tese) S alire con piedi alternati	C apovolta avanti S alire con piedi alternati arrivo in accosciata	S quadra gambe divaricate 2" P ennello S alire con piedi alternati con 1/2 giro	P ennello + arabesque		S quadra gambe divaricate 1" e salita alla verticale di impostazione
2 SALTII ARTISTICI e serie ginniche spinta 1 piede	C hassè G atto	C osacco spinta a un piede S forbiciata tesa	C hassè + sforbiciata tesa	S lancio gamba tesa avanti 90° spinta e arrivo sullo stesso piede	S forbiciata tesa apertura gambe > 90° E njambèe	E njambèe-pennell o flesso E njambèe-passo-sancio g. avanti 90° +180° arrivo in arab. [prep. Fouettèe]
3 SALTII ARTISTICI e serie ginniche spinta 2 piedi	S issonne P ennello	P ennello raccolto C osacco	C osacco + sissonne	E njambèe sul posto (apertura gambe min.160°)	S alto in estensione ad arco	S alto del gatto - salto in estensione ad arco E njambèe sul posto (apertura
4 GIRI	1/2 giro (180°) su due piedi in relevè	1/2 giro (180°a.l.) in passè	1/2 giro in passè + posè + 1/2 giro in passè S lancio avanti di una gamba + slancio dietro + 1/2 giro in relevè	S lancio avanti di una gamba tesa min. 90° + slancio dietro con 180° di rotazione a.l. arrivo in relevè su due piedi	1/2 giro con gamba tesa min. a 45°	U n giro (360° a.l.) in passè
5 ELEMENTI DI TENUTA statici equilibrio	M ani sulla trave, slancio dietro arti inferiori con "sforbiciata" E quilibrio g. tesa 45° av. o laterale 2"	D alla posiz. accosciata: spinta a piedi uniti per portare il bacino in verticale (a.i. racc.) O rizzontale prona 2"	D alla posizione accosciata: spinta a piedi uniti in verticale a raccolta e distendere gli a.i. in verticale	P osizione a l 2" apertura 180°	V erticale in divaricata sagittale 1"	V erticale in divaricata sagittale 2" V erticale e discesa in squadra a gambe divaricate
6 ACRO INDIETRO miste	C apovolta indietro (partenza e arrivo liberi) D a in piedi, sedersi e salire in "candela"	C apovolta indietro arrivo in piedi (partenza libera)	D a supini, salire in ponte + rovesciata indietro		T ic Tac	R ovesciata indietro F lic flac smezzo
7 ACRO AVANTI e LATERALE miste	C apovolta avanti (partenza e arrivo liberi) C andela + salto in estensione	P onte 1"	C apovolta avanti + salto in estensione	V erticale in divaricata sagittale (apert. 180°) + salto in estensione	R ovesciata avanti	R uota R ovesciata avanti + sissonne
8 USCITE	min. 1 passo presalto battuta a piedi pari: P ennello S alto a X	min. 1 passo presalto battuta a piedi pari: P ennello divaricato carpiato	min. 1 passo pres. batt. p. pari: P ennello raccolto P ennello teso con 1/2 giro a.l.	R ondata con appoggio delle mani all'estremità	min. 1 passo presalto battuta a piedi pari: P ennello con 1 giro a.l.	S alto giro avanti (spinta a due piedi) S alto giro indietro (da fermo)

VALORE DI PART. (V.P.)

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE

Valore tecnico + Esecuzione

(V.P. - Penalità)

+ 10	-		=	
------	---	--	---	--

Firma giuria

TRAVE

COD. SOCIETA'

GINNASTA

GARA
Coppa Italia
Prime Gare
Mare di Ginnastica

FASCIA
1^ 2^
3^ 4^
3^/4^

SEZIONE
AF
Mix

PUNTEGGIO

Copia per il Tecnico Accompagnatore