

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

**CORPO LIBERO MASCHILE**

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

VALORE		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1	<b>PARTI STATICHE FLESSIBILITA' CAMBI</b>	Da seduti flessione del busto in avanti a gambe divaricate	Da seduti flessione del busto in avanti a gambe unite	Orizzontale Verticale	Staccata frontale Staccata sagitt. Ponte Cambio av. in verticale	Verticale di slancio 2" Cambio interno in verticale	
2	<b>PARTI DI FORZA</b>					Verticale di forza Squadra max	Cap. avanti a gambe divaricate e verticale di forza(Endo)
3	<b>PARTI e SERIE ACROBATICHE IN AVANTI</b>	Capovolta avanti a gambe unite e/o divaricate	Tuffo	Ruota Rondata Rovesciata	Ribaltata a uno Ribaltata a due Kippe	Ribaltata 1 + ribalt. 2 Ribaltata tuffo Flic flac avanti	Ribaltata flic avanti Salto avanti raggruppato Salto av. smezzzato
4	<b>PARTI e SERIE ACROBATICHE INDIETRO</b>	Capovolta indietro a gambe unite e/o divaricate	Capovolta indietro alla verticale a braccia piegate	Capovolta indietro alla verticale a braccia tese Rovesciata indietro	Flic flac	Rondata flic Salto tempo	Salto indietro raggrup. Rondata 2 flic Rond. flic s. tempo
5	<b>SALTI e COLLEGAMENTI COREOGRAFICI</b>	Cadere sulle mani a corpo teso Salto in alto sul posto con 1/2 giro	Cadere indietro con 1/2 giro sulle mani Salto in alto sul posto con 1 giro A.L. Pre-mulinelli dx - sn	Sforbiciata Salto in alto con 1/2 su una gamba			
6	<b>LAVORO CIRCOLARE</b>						Due mulinelli

VALORE DI PART. (V.P.)

Valore tecnico + Esecuzione

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE

(V.P. - Penalità)

Firma giuria

**CORPO LIBERO MASCHILE**

COD. SOCIETA'

GINNASTA

GARA  
Coppa Italia  
Prime Gare  
Mare di Ginnastica

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

SEZIONE  
AM  
Mix

PUNTEGGIO

Copia per il Tecnico  
Accompagnatore

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

PARALLELE PARI

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

VALORE		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1	<b>ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO</b>	Oscillazione Dal suolo e mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra A sinistra	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia)	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"	Cambio avanti
2	<b>ELEMENTI STATICI O DI FORZA</b>	Appoggio in atteggiam. Teso a gambe flesse 2"	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite	Squadra a gambe divaricate Verticale in appog. brachiale	Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe divaricate	Verticale a braccia tese e corpo squadrato gambe unite
3	<b>ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE</b>	Oscillazioni corpo teso max 45°	Oscillazioni a corpo teso all'altezza degli staggi	Kippe a gambe divaricate Colpo di petto a gambe divar.	Kippe a gambe divaricate e oscill. Colpo di petto a gambe div. e oscill.	Kippe Colpo di petto Slanciappoggio Slanciap. Squadra Capovolta indietro (rouleau) con arrivo libero	Slanciappoggio 45°
4	<b>ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE</b>			Kippe lunga all'app. a gambe div. Kippe breve all'app. a gambe div.	Kippe lunga o kippe l. squadra Kippe breve o kippe b. squadra	Impennata alla sosp. brac.	Kippe lunga verticale Kippe breve verticale
5	<b>ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO</b>	Dal suolo e mani su uno staggio, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio ritto sullo stesso staggio	Da appoggio ritto su uno staggio portarsi in posizione di quadrupedia su due staggi a corpo proteso dietro o avanti			Squadra a gambe unite o divaricate 2"	Infilata a gambe divaricate all'appoggio
6	<b>USCITE</b>	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare indietro e spost. laterale con 1/2 giro interno Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale		Perno dalla verticale

VALORE DI PART. (V.P.)

Valore tecnico + Esecuzione

+ 10

PENALITA'

-

PUNTEGGIO TOTALE

(V.P. - Penalità)

=

Firma giuria

PARALLELE PARI

COD. SOCIETA'

GINNASTA

GARA Coppa Italia  
Prime Gare  
Mare di Ginnastica

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

SEZIONE AM  
Mix

PUNTEGGIO

Copia per il Tecnico  
Accompagnatore

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

**SBARRA**

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

VALORE	A	B	C	D	E	F
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1 <b>KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO</b>	<b>E</b> ntрата in cap.indietro con slancio di una gamba o con salto <b>C</b> ambio di fronte <b>S</b> ottentrare 1 gamba <b>S</b> ottuscire 1 gamba <b>S</b> altare all'appog. ritto	<b>E</b> ntрата in cap.indietro <b>I</b> nfilata ad uno in presa poplitea <b>K</b> ippe br. in p. poplit. <b>B</b> ascole in pr. pop.	<b>I</b> nfilata ad una gamba	<b>I</b> nfilata a gambe unite <b>F</b> ucs	<b>K</b> ippe in appoggio <b>K</b> ippe breve in appoggio	<b>K</b> ippe e slancio indietro all'orizzontale <b>K</b> ippe breve e slancio ind. all'orizz.
2 <b>GRAVOLTE E SLANCI CON E SENZA ROTAZIONI</b>		<b>D</b> all'oscillazione eseguire una capovolta per portarsi all'appoggio ritto	<b>S</b> lanciappoggio ind. <b>C</b> ambio di fronte avanti con cambio di una impugnatura	<b>C</b> ambio di fronte avanti con cambio successivo delle impugnature <b>1/2</b> granvolta front. all'appoggio e presa di slancio	<b>S</b> lanciappoggio verticale <b>G</b> ranvolta frontale <b>G</b> ranvolta dorsale	<b>D</b> alla granv. dorsale cambio successivo delle impugnature
3 <b>ELEMENTI SEMPLICI ESEGUITI VICINO ALLA SBARRA</b>		<b>G</b> iro in avanti a gambe divaricate sagittalmente	<b>G</b> iro indietro a gambe div. sagittalmente <b>G</b> iro addominale indietro <b>G</b> iro addominale avanti (ochetta) a gambe piegate	<b>G</b> iro addominale avanti (ochetta) <b>C</b> apovolta indietro in appoggio all'orizz.	<b>C</b> apovolta in verticale	
4 <b>ELEMENTI IN AVVICINAMENTO ALLA SBARRA</b>					<b>P</b> iantata a gambe unite e/o divaricate e presa di slancio	<b>P</b> iantata a gambe unite/div. e cambio di fronte avanti con cambio di 1 imp.
7 <b>USCITE</b>	<b>D</b> all'appoggio slancio indietro all'orizzontale alla staz. eretta <b>D</b> all'appoggio capovolta avanti a gambe tese	<b>D</b> all'appoggio slancio indietro all'orizzontale con 1/2 giro ed arrivo alla stazione eretta	<b>D</b> all'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	<b>D</b> all'appoggio fioretto a gambe divaricate/unite (anche con 1/2 giro)	<b>I</b> nfilata a gambe unite e saltare a terra	<b>P</b> iantata a gambe unite/div. e fioretto

VALORE DI PART. (V.P.)

Valore tecnico + Esecuzione

+ 10

PENALITA'

-

PUNTEGGIO TOTALE

(V.P. - Penalità)

=

Firma giuria

**SBARRA**

COD. SOCIETA'

GINNASTA

GARA Coppa Italia

FASCIA

1^

2^

SEZIONE

AM

3^

4^

Mix

Mare di Ginnastica

3^/4^

PUNTEGGIO

Copia per il Tecnico  
Accompagnatore