



SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

PARALLELE ASIMMETRICHE

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

		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60
1	KIPPE E MOVIMENTI SEMPLICI IN APPOGGIO	Entrata in capovolta (anche con spinta delle gambe) Entrata: saltare all'app. ritto frontale	Infilare una gamba in presa poplitea Kippe breve in presa poplitea	Infilata a uno	Infilata a due Kippe Kippe breve	Infilata due staccata Kippe slancio sopra l'orizzontale g. unite	Kippe slancio verticale gambe unite o divaricate
2	SLANCI DIETRO	Slancio dietro a corpo teso	Slancio sopra lo staggio gambe unite corpo teso Tempo di Fucs	Slancio all'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio sopra l'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio verticale gambe divaricate	Slancio verticale gambe unite
3	ELEMENTI SEMPLICI VICINI ALLO STAGGIO E CAPOVOLTE	Giro indietro con una gamba tesa infilata (imp. dorsale)	Giro avanti con una gamba tesa infilata (imp. palmare)	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Tempo di capovolta apertura all'orizzontale	Tempo di capovolta apertura min. 45°
4	PASSAGGI DI GAMBA e DI STAGGIO	Sottoentrare una gamba	Sottoscire una gamba	Dall'app. dorsale cambio di fronte Dall'app. in divar. sagittale cambio di fronte all'app. frontale		Da ritto S.I. saltare alla sospensione S.S.	
5	CAMBI DI FRONTE E INTELLE	1 oscillazione	3 oscillazioni	Dall'oscillazione	Cambio di	Due cambi di	Granvolta
7	STALDER ENDO RIANTATE	Tempo di cascule in presa poplitea		Tempo di cascule a gamba tesa	Slancio a gambe unite e posa dei piedi sullo staggio	Giro di pianta e gambe unite	Stalder apertura min. 45°
8	USCITE	Slancio dietro ed arrivo fronte allo staggio Capovolta avanti a gambe tese	Dall'oscillazione salto a terra dietro	Fioretto a gambe unite o divaricate	Fioretto con 1/2 giro (solo da staggio sup.) Guizzo	Salto indietro raccolto	Salto indietro teso

VALORE DI PART. (V.P.)

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE

Valore tecnico + Esecuzione

(V.P. - Penalità)

+ 10

-

=

Firma giuria

PARALLELE ASIMMETRICHE

COD. SOCIETA'

GINNASTA

GARA Coppa Italia

FASCIA

1^ 2^

SEZIONE AF

3^ 4^

Mix

Mare di Ginnastica

3/4^

PUNTEGGIO

Copia per il Tecnico Accompagnatore

