

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

CORPO LIBERO RITMICA

GARA	FASCIA		SEZIONE	
Coppa Italia	1^	2^	GR	
Prime Gare	3^	4^		
	3^/4^		Mix	

GpT		0,10	0,20	0,30	0,40
		A	B	C	D
1	SALTI	Sforbiata flessa (gatto)	Sforbiata flessa (gatto) con 1/2 giro in volo	Salto biche (cervo)	Salto verticale (pennello) con un giro in volo
		Salto verticale (pennello)	Salto verticale (pennello) con 1/2 giro in volo	Sforbiata tesa	Enjambée (frontale o sagittale)
			Salto groupè (raccolto)	Salto cosacco	Biche a boucle (cervo flesso)
2	EQUILIBRI	Equilibrio sui 2 avampiedi con movimento del busto	Equilibrio su un avampiede, arto libero sollevato (av/ind/lat)	Equilibrio passè sull'avampiede	Su 1 avampiede arto libero teso avanti a 90°
		Equilibrio passè su un piede	Equilibrio su 1 piede, gamba libera avanti // laterale a 90°	Equilibrio su un avampiede e busto semiflesso avanti	Grand ecart con aiuto sull'avampiede (av/lat)
		Equilibrio su piede gamba libera sollevata (ind/lat)	In ginocchio arto libero sollevato dietro/fuori		Arabesque sull'avampiede
			Grand ecart con aiuto su 1 piede (equilibrio su pianta)		In ginocchio arto libero a 90° (av/lat)
3	PIVOT o ROTAZIONI	Giro a passi o Chainée	Giro su bacino 360°	Giro passè 360°	Giro passè 720°
		Ruota	Giro min. 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sauté) gamba libera sollevata (av/ind/lat)	Giro passè 360° con busto semiflesso avanti	Giro 360° arto libero a 90° avanti/laterale
		Capovolta av/ind/lat			Giro 360° in attitude/arabesque
4	SOUPLESSE	Da sedute gambe divaricate, flessione del busto avanti (petto a terra)	Flessione massima del busto avanti da stazione eretta	Onda totale scendendo in ginocchio al suolo	Couchè (da prone iperestensione del busto braccia avanti alto)
		Iperestensione del busto, da in ginocchio, braccia in linea	Staccata sagittale/frontale	Da in ginocchio flessione dorsale braccia in linea	Penchè senza aiuto delle mani a terra
		Onda avanti, indietro, laterale	Rialzata in onda da seduti con l'appoggio di una mano a terra	1 tour plongè avanti o vela (senza aiuto delle mani al suolo)	Giro tour lent 360° in ecart con aiuto

VALORE DI PART. (V.P.)

Valore tecnico + Esecuzione

+ 10

PENALITA'

-

PUNTEGGIO TOTALE

(V.P. - Penalità)

=

Firma giuria

CORPO LIBERO RITMICA

COD. SOCIETA'

GINNASTA

GARA Coppa Italia
Prime Gare

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

SEZIONE GR
Mix

PUNTEGGIO

[]

Copia per il Tecnico Accompagnatore

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

FUNE

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

GpT	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
	A	B	C	D	E	F
1 SALTI - SALTELLI	Serie di saltelli dentro fune aperta con cambio di ritmo	Salto sforbiciata flessa, fune aperta giro normale o inverso	Salto sforbiciata tesa, fune aperta giro normale	Salto biche a boucle nella fune aperta girante per avanti	Salto enjambée con doppio giro della fune aperta	2 salti enjambée (senza passi intermedi) nella fune aperta girante per avanti
	Serie saltelli con incrocio e non	Serie saltelli con rotazione del corpo e giro fune indietro	Salto biche (cervo) nella fune aperta girante per avanti	Salto enjambée nella fune aperta girante per avanti	Salto biche con giro inverso della fune	Salto jete en tournant (enja mbée o biche) con passaggio dentro la fune
	Saltelli a fune aperta e girante per avanti, di seguito 1/2 giro e saltelli a fune aperta girante per dietro	2 salti groupè nella fune doppia a 2 mani anche con rimbalzo	Salto cosacco nella fune girante per dietro	Salto a boucle di 2 gambe nella fune girante per avanti o per dietro	Passaggio dentro la fune con doppio giro durante salto biche a boucle	Salto biche e salto biche a boucle (senza passi intermedi) nella fune girante per avanti
	Saltelli dentro la fune a piedi uniti o alternati con o senza rimbalzo	2 saltelli con doppio giro della fune	Salto cabriole nella fune girante per avanti			
2 LANCI - ECHAPPE	Da saltelli, abbandonano fune aperta (lancio) e ½ giro in volo, ripresa libera	Lancio sagittale (fune doppia a una mano, anche con nodo) capovolta e ripresa libera	Echapper (lancio parziale) sul trasverso o sul sagittale, idurante equilibrio passè sull'avampiede e ripresa libera	Lancio fune doppia a 1 mano, anche con nodo, durante salto enjambée	Lancio della fune doppia ad una mano, anche con nodo, 2 capovolte e ripresa da posizione al suolo	Lancio sagittale avanti su salto enjambée (fune doppia ad 1 mano, anche con nodo) capovolta e ripresa al suolo
	Echapper (lancio parziale) sul trasverso o sul sagittale, in relevè piedi uniti	Echapper (lancio parziale) sul trasverso o sul sagittale in equilibrio passè su un piede	Echapper (lancio parziale) sul trasverso o sagittale durante salto cosacco	Echapper con 2 o più rotazioni (elicottero) durante equilibrio attitude/arabesque relevè	Echapper durante salto biche	Lancio fune doppia a 1 mano, anche con nodo, tour plonge e ripresa
		Lancio fune aperta, 1 giro in volo, salto groupè (raccolto) o "gatto", entrando nella fune	Lancio sagittale (fune doppia ad una mano, anche con nodo) capovolta e ripresa da posizione al suolo libera	Echapper sagittale o trasversale durante salto entrallacè		Saltelli nelle fune girante indietro lancio e ripresa con salto biche a boucle entrando nella fune
3 GIRI	Giri fune doppia ad una mano su galoppi	Giri sagittali durante equilibrio sull'avampiede arto sollevato	Giri sagittali durante equilibrio passè relevè	Giri frontali durante grand ecart laterale con aiuto sull'avampiede	Giri sopra il capo e sotto un salto entrallacè	Giri frontali durante planche laterale in relevè
		Giri sopra il capo andando in staccata frontale /sagittale	Giri sopra il capo e sotto salto biche	Giri sul capo durante equilibrio in ginocchio arto a 90° av/lat	Giri sopra il capo durante equilibrio cosacco	Giri sul capo durante salto cosacco con 1/2 giro in volo
	Giri sopra il capo durante salto del gatto	Con fune doppia tenuta ad una mano giri sopra e sotto a salto groupè (raccolto)	Giri sagittali durante salto sforbiciata tesa	Giri sagittali durante equilibrio sull'avampiede con gamba libera avanti a 90°	2 giri fouettè (con ripresa di appoggio) con giri della fune	
4 VELE - CONTROVELE - CIRCONDUZIONI	Controvela dx e sx (relevè piedi uniti)	Circonduzione successiva sul trasverso delle braccia con iperestensione del busto	Circonduzione fune lunga tenuta all'estremità ad 1 mano durante salto cabriole		Circonduzione fune lunga ad una mano, tenuta all'estremità, durante salto fouettè	Fune lunga (tenuta al centro a 2 mani) moulinets durante equilibrio attitude in relevè
	Vela (relevè piedi uniti)	Circonduzione della fune lunga tenuta all'estremità ad 1 mano durante salto groupè	Controvela dx e sx durante equilibrio passe in relevè	Controvela dx e sx durante equilibrio in ginocchio arto a 90° avanti	Controvela dx e sx durante equilibrio arabesque in relevè	Circonduzione sul trasverso fune aperta tenuta a 2 mani durante giro in attitude 720°
	Circonduzioni piano trasverso (relevè piedi uniti) fune semplice o doppia, tenuta a 1 o 2 mani	Controvela dx e sx durante equilibrio su 1 piede gamba all'orizzontale	Circonduzione della fune aperta a 2 mani durante flessione dorsale in ginocchio	Circonduzione fune aperta, tenuta a due mani, durante giro 360° in attitude		Circonduzioni sul p. trasverso fune a 1 mano durante 2 giri fouettè, gamba libera all'orizzontale

VALORE DI PART. (V.P.)

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE

Valore tecnico + Esecuzione

(V.P. - Penalità)

+ 10

-

=

[]

Firma giuria

FUNE

COD. SOCIETA'

GINNASTA

GARA Coppa Italia
Prime Gare
Mare di Ginnastica

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

SEZIONE GR
Mix

PUNTEGGIO

[]

Copia per il Tecnico
Accompagnatore

SCHEMA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

PALLA

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

GpT	0,10 A	0,20 B	0,30 C	0,40 D	0,50 E	0,60 F
1 LANCI	Lancio verticale e ripresa a terra, anche a 2 mani (seduti, in ginocchio)	Lancio flessio-spinta e ripresa fra i gomiti in ginocchio in iperestensione dorsale	Lancio su chassée e ripresa su salto biche (cervo)	Lancio avanti durante salto enjambée	Lancio avanti da salto enjambée capovolta e ripresa al suolo	Lancio avanti , tour plonge e ripresa ad una mano
	Lancio avanti e ripresa a dorso con 1/2 giro (anche a 2 mani)	Lancio avanti capovolta e ripresa 1 o 2 mani	Lancio libero , ripresa su salto cosacco	Lancio avanti durante salto biche a boucle e ripresa libera	Lancio 2 chaine e e ripresa a 1 mano	Lancio da rialzata in onda da in ginocchio e ripresa a 1 mano fuori del campo visivo
	Lancio durante salto del gatto	Lancio su salto del gatto e ripresa dietro la schiena a 2 mani	Lancio avanti e ripresa a 2 mani in ginocchio flessione dorsale	Lancio avanti capovolta e ripresa da posizione al suolo senza aiuto delle mani	Lancio rovesciata avanti e ripresa libera	Lancio, ripresa durante salto jete en tournant (enjambée o biche)
2 ROTOLAMENTI	Rotolamento di una parte del corpo su palla rotolante al suolo	Rotolamento petto-braccia su iperestensione del busto braccia in linea	Rotolamento petto-braccia durante flessione dorsale in ginocchio	Rotolamento lunghezza delle braccia aperte, durante equilibrio arabesque in relevè	Rotolamento sulla lunghezza delle braccia in fuori durante equilibrio attitude in relevè	Rotolamento lunghezza braccia durante salto cosacco 1,2 giro in volo
	Rotolamento petto-spalla-dorso su onda del busto	Rotolamento lunghezza delle braccia aperte in fuori durante equilibrio passè su 1 piede	Rotolamento lunghezza braccia aperte durante equilibrio passè in relevè	Rotolamento lunghezza braccia durante equilibrio arto libero a 90° in relevè	Rotolamento petto-braccia con rialzata in onda da in ginocchio	Rotolamento sulla lunghezza delle braccia in fuori ,su salto enjambée
	Rotolamento nuca-dorso su affondo	Rotolamento petto-spalle-dorso durante equilibrio relevè gamba sollevata (av/ind/lat)	Rotolamento petto-braccia su onda totale scendendo in ginocchio al suolo	Rotolamento sulla lunghezza delle braccia in fuori durante giro in attitude 360°	Rotolamento sulla lunghezza delle braccia in fuori durante salto biche	Rotolamento petto-braccia durante "sgambata" in relevè
3 IMANEGGIO	Rotazione palla sul petto da in ginocchio	Spirale sul trasverso a 1 o 2 mani in passè su 1 piede	Trasmissione (passaggio da mano a mano) sotto salto cosacco	Trasmissione (passaggio da mano a mano) sotto la gamba durante equilibrio in ginocchio arto avanti a 90°	Circonduzione a 1 mano durante tour plonge	Spirale ad 1 mano durante giro 360° in passè
	Circonduzione + mulinello dorsale andando in ginocchio	Spirale sul trasverso a 1 mano andando in staccata frontale/sagittale	Circonduzione frontale durante equilibrio grand ecart con aiuto in relevè	Oscillazione/lancio a 1 o 2 mani su tour plongè	Circonduzione durante salto entralassè	Spirale a i mano sul piano trasverso durante equilibrio arabesque in relevè
				Cambio di mano durante couchè (braccia in linea)		
4 PALLEGGI	Palleggi con 3 diverse parti del corpo	Palleggio/4 andando in staccata	Palleggio giro in passè 360° e ripresa	Palleggio sotto salto enjambée	Rimbalzo sulla gamba durante salto cosacco	Palleggio durante enjambée con cambio di gamba
	Rimbalzo della palla sul petto	Palleggio durante salto groupè	Palleggi durante equilibrio grad ecart con aiuto in relevè	2 palleggi durante equilibrio in ginocchio gamba laterale a 90°	2 palleggi sotto 2 salti enjambée successivi (solo con passo intermedio e 1 palleggio sotto ogni salto)	2 palleggi durante 2 giri fouettè gamba libera all'orizzontale
	Palleggi, 1 giro su se stessi e ripresa continuando in palleggio	Palleggi durante giro sauté	Serie di palleggi durante equilibrio passè in relevè	Palleggi su penchè		Palleggi durante grand ecart con "tour lent" 360°

VALORE DI PART. (V.P.)

PENALITÀ

PUNTEGGIO TOTALE

Valore tecnico + Esecuzione

(V.P. - Penalità)

+ 10

-

[]

=

[]

Firma giuria

PALLA

COD. SOCIETA'

GINNASTA

GARA
Coppa Italia

Prime Gare

Mare di Ginnastica

FASCIA
1^ 2^

3^ 4^

3^/4^

SEZIONE
GR

Mix

PUNTEGGIO

[]

Copia per il Tecnico Accompagnatore

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

CERCHIO

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

GpT	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	
	A	B	C	D	E	F	
1	ROTOLAMENTI	Rotolamento avanti o ritornato e ripresa da seduti	Rotolamento sulla lunghezza delle braccia su 2 avampiedi	Rotolamento ritornato e ripresa in equilibrio passè relevè	Rotolamento al suolo e ripresa durante salto enjambée	Rotolamento ritornato e superamento durante salto enjambée	Rotolamento ritornato tour plonge e ripresa in equilibrio passè relevè
		Rotolamento petto-spalla-dorso (con 1 o 2 mani)	Rotolamento ritornato e ripresa in staccata sagittale	Rotolamento ritornato, giro in passè 360°, ripresa del cerchio al termine del giro	Rotolamento ritornato e ripresa in ginocchio durante equilibrio arto a 90° avanti/laterale	Rotolamento sulle braccia durante equilibrio arabesque relevè	Rotolamento ritornato, giro in attitude 360° e ripresa del cerchio al termine del giro
2	LANCI	Lancio ribaltato avanti (da satelliti) ripresa libera	Lancio ribaltato durante salto groupè	Lancio ribaltato, ripresa ad 1 / 2 mani attraversando il cerchio con salto cabriole	Lancio sagittale capovolta e ripresa a 1-2 mani in ginocchio	Lancio sagittale durante salto biche a boucle capovolta e ripresa	Lancio con enjambée e ripresa ad 1 mano con enjambée
		Lancio sagittale durante salto del gatto	Lancio sagittale e ripresa in equilibrio relevè arto libero sollevato (av/At/Ind)	Lancio sagittale durante salto biche	Lancio piatto o obliquo. Ripresa in attraversamento in penchèe	Lancio sagittale, 1 cheinèe- capovolta avanti e ripresa libera	Lancio tour plonge e ripresa a 1 mano
3	GIRI	Giri attorno alla caviglia, e riprendere con flessione del busto avanti	Giri durante staccata frontale/sagittale	Giri al collo su equilibrio passè relevè	Giri frontali durante equilibrio grand ecart relevè con aiuto	Giri del cerchio intorno al collo durante equilibrio planchè in relevè	Giri attorno alla vita durante giro in passè 720°
		Giri sagittali durante passi satellati	Giri sagittali durante salto groupè	Giri sagittali durante salto biche	Giri sagittali durante salto enjambée	Giri sul capo durante equilibrio cosacco	Giri sopra il capo durante salto cosacco con 1/2 giro
4	ATTRAVERSAMENTI- SUPERAMENTI	Attraversamento laterale del cerchio in rotolamento (senza interromperlo)	Attraversamento del cerchio con salto groupè	Saltare il cerchio tenuto a 2 mani (come fune) con salto del cosacco	Attraversamento del cerchio con salto biche a boucle	Trasmissione del cerchio sotto salto enjambée	Lancio ribaltato da satelliti per dietro, 1 cheinèe, ripresa entrando nel cerchio con salto biche a boucle
		Attraversamento laterale del cerchio tenuto di fianco	Attraversamento del cerchio con 2 salti del gatto successivi	Attraversamento parziale del cerchio durante salto biche	Attraversamento parziale del cerchio durante equilibrio grand ecart con aiuto in relevè	Spirale durante giro arabesque 360°	Attraversamento completo del cerchio durante salto enjambée
		Saltare il cerchio tenuto a 2 mani (come fune)	Saltare il cerchio per avanti 1/2 giro e saltare il cerchio per dietro				
		Superare il cerchio (che gira, rotola, ecc.) con ampio movimento di 1 gamba	Attraversamento parziale durante giro soutè				
5	CONDUZIONI e Maneggio	Spirale sul trasverso ad 1 mano	Circonduzione ad 1 mano sul trasverso con iperestensione del busto	Spirale sul p. trasverso su pivot passè 360°	Prillo sulla mano durante equilibrio attitude in relevè	Prillo sulla mano durante equilibrio relevè in grand ecart frontale con aiuto	Spirale durante equilibrio gamba avanti a 90° in relevè
		Circonduzione a due mani (piano sagittale) su giro a passi	Circonduzione trasverso con 1 mano durante staccata frontale	Circonduzione con trasmissione sotto gamba tesa a 90° in ginocchio	Circonduzione sul capo durante salto enjambée	Spirale durante giro attitude 360°	Circonduzione sul trasverso su jetè en tournant
		"Prillo" del cerchio a terra e ripresa	"Prillo" (anche a terra) ad 1 mano durante equilibrio su avampiede arto libero sollevato		Circonduzione durante salto entrallacè	Oscillazione sul p. frontale con ecart laterale senza aiuto	

VALORE DI PART. (V.P.)

Valore tecnico + Esecuzione

+ 10

PENALITA'

-

PUNTEGGIO TOTALE

(V.P. - Penalità)

=

Firma giuria

CERCHIO

COD. SOCIETA'

GARA Coppa Italia

GINNASTA

FASCIA 1^ 2^

SEZIONE GR

Prime Gare

3^ 4^

Mix

Mare di Ginnastica

3^/4^

PUNTEGGIO

[]

Copia per il Tecnico
Accompagnatore

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

CLAVETTE

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

GpT	0,10		0,20		0,30		0,40		0,50		0,60		
	A		B		C		D		E		F		
1	GIRI	Giri sagittali esterni su chassèè dx e sx		Giri sagittali esterni su passèè su piede		Giri frontali durante equilibrio passèè sull'avampiede		Giri sagittali durante salto biche				Giri su enjambèè con cambio di gamba	
		Giri sagittali esterni su sforbiciata flessa		Giri sagittali su giro sauté		Giri sagittali durante salto cosacco		Giri durante equilibrio arabesque relevè		Giri sagittali durante onda completa scendendo in ginocchio		Giri sul trasverso durante salto cosacco con 1/2 giro in volo	
		Giri durante serie di passi saltellati		Giri sagittali su salto groupèè		Giri sagittali durante sforbiciata tesa		Giri sagittali durante equilibrio cosacco		Serie di giri durante giro 360° con gamba tesa avanti a 90°			
2	MOULINET	Moulinet sagittali con spostamento (passi, passi saltellati, altre andature)		Moulinet sagittale su equilibrio in relevè gamba libera sollevata		Moulinet frontali sul capo durante equilibrio passèè relevè		Moulinet trasversali durante equilibrio in ginocchio gamba libera a 90° laterale		Moulinets sul trasverso durante planche avanti		Moulinet durante equilibrio in ginocchio arto libero in arabesque dietro	
		Moulinet sul trasverso andando in ginocchio		Moulinet sul trasverso durante salto gatto		Moulinet sul trasverso su pivot passèè 360°		Moulinet trasversali durante salto cosacco		Moulinet durante giro 360° gamba avanti 90°		Moulinet durante planche in relevè (angelo)	
3	BATTUTE	Battute a terra (ritmo) su flessione busto avanti (in piedi o in ginocchio)		Battute su salto groupèè		2 battute su salto biche		Battuta sotto salto enjambèè		Battuta durante giro cosacco 360°		Battuta durante jeté en tournant (enjambèè o biche)	
				Battute durante giro sauté		Serie di battute durante equilibrio passèè in relevè		Battute durante couchèè braccia in linea con il busto		Serie di battute durante equilibrio in cosacco		2 battute durante penchèè	
4	CIRCONDUZIONI - SPIRALI - MOV. ASIMMETRICI	Circonduzione successiva sul trasverso in relevè su 2 piedi		Movimento asimmetrico durante equilibrio relevè gamba sollevata (aw/nd/lat)		Circonduzione successiva durante giro passèè 360°		Movimento asimmetrico durante giro in attitude 360°		Movimento asimmetrico durante equilibrio in arabesque in relevè		Circonduzione trasversale (2 clavette in una mano) durante giro cosacco 360°	
		Circonduzione opposta sagittale su equilibrio relevè sui due avampiedi		1 spirale sul trasverso in ginocchio con iperestensione del busto		Circonduzione opposta sagittale durante salto biche		Movimento asimmetrico durante equilibrio arabesque		Circonduzione durante tour plonge		Movimenti asimmetrici durante giro attitude 360°	
5	LANCI	Piccolo lancio successivo sagittale avanti su equilibrio passèè su piede e ripresa		Lancio di 2 clavette e durante la ripresa a 2 mani equilibrio su 1 avampiede gamba libera sollevata aw/lat/ind		Lancio sagittale con rotazione di 2 clavette e ripresa in equilibrio passèè relevè		Lancio sagittale di 1 clavetta durante la ricorso libera e cambio di mano dell'altra durante salto enjambèè		Lancio a cascata (consecutivi ma le 2 clavette si trovano in volo simultaneamente) durante equilibrio passèè relevè		Lancio con rotazione in volo durante equilibrio relevè in attitude e ripresa delle clavette in posizione a terra	
		Piccolo lancio di 1 clavetta sul trasverso, bloccaggio al suolo libero		Piccolo lancio trasverso e ripresa in staccata sagittale/frontale		Lancio di 1 clavetta durante salto biche		Piccolo lancio delle 2 clavette e ripresa durante equilibrio arabesque		Lancio asimmetrico durante salto cosacco		Lancio asimmetrico (1 cl. sul piano sagittale, l'altra sul trasversale) capovolta e ripresa libera	

VALORE DI PART. (V.P.)

Valore tecnico + Esecuzione

+ 10

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE

(V.P. - Penalità)

Firma giuria

CLAVETTE

COD. SOCIETA'

GARA Coppa Italia

GINNASTA

FASCIA

1^

2^

SEZIONE

GR

3^

4^

Mix

Mare di Ginnastica

3^/4^

PUNTEGGIO

Copia per il Tecnico Accompagnatore

SCHEDA DI DICHIARAZIONE ATTREZZI 2008

COD. SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

NASTRO

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

GpT		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
		A	B	C	D	E	F
1	SERPENTINE	Serpentina orizzontale sopra il capo	Serpentine orizzontali e discendenti sopra il capo da iperestensione del busto dietro	Serpentine verticali su giro in passè 360°	Serpentina orizzontale sopra il capo con biche a boucle(cervo flessio)	Serpentina discendente durante salto entralassè	Serpentine durante planche laterale senza aiuto
		Serpentina verticale da posizione a terra	Serpentine durante equilibrio su avampiede gamba sollevata awlat/ind	Serpentina discendente durante onda totale con arrivo in ginocchio	Serpentine durante penchè senza mani a terra	Serpentina durante planche orizzontale	Serpentine durante giro in arabesque 720°
		Serpentina orizzontale discendente	Serpentine durante giro sauté		Serpentine durante equilibrio in ginocchio gamba libera tesa avanti a 90°	Serpentine durante equilibrio cosacco	Serpentine durante equilibrio cosacco
2	SPIRALE/I	Spirali durante salto del gatto	Spirali durante salto groupè	Spirali durante giro in passè con busto semiflessio avanti	Spirali durante giro in attitude 360°	Spirali durante giro passè 720°	Spirali durante tour plongè
		Spirali su 2 chassè o giro a passi	Spirali andando in staccata	Spirali su chassè e cervo	Spirali durante salto enjambèe	Enjambèe superando sprali	Spirali durante enjambèe con cambio gamba
		Spirali in posizione a terra	Spirali duante equilibrio su piede gamba libera a 90°	Spirali durante salto cabriole	Spirali durante equilinbrio grand ecart con aiuto in relevè	Serie spirali durante equilibrio grand ecart (awlat) su piede senza aiuto	Spirali durante tour lent in grand ecart laterale con aiuto
3	SLANCI - CIRCONDUZIONI	Superamento con oscillazioni al suolo (min. 3) oppure con circonduzioni frontali con salti e "natin"	Circonduzioni frontali e superamento con salto groupè	Circonduzioni trasversali durante flessione posteriore del busto	Superamento del nastro durante salto enjambèe	Circonduzione trasversale durante giro cosacco 360°	Circonduzioni libere su jetè en tournant (enjambèe o biche)
		Circonduzioni durante 3 passi saltellati	Circonduzione trasversale durante salto verticale 1/2 giro	Circonduzione durante giro passè 360°	Circonduzione sagittale durante salto biche a boucle	Circonduzione durante giro attitude 720°	Circonduzioni durante 2 tour plonge senza mani a terra
		Slanci (almeno 2) sul trasverso con galoppi	Circonduzione sul trasverso sopra il capo, su iperestensione del busto indietro in relevè	Circonduzione frontale durante equilibrio grand ecart con aiuto in relevè	Movimenti a otto sul trasverso durante giro arabesque 360°	Circonduzione frontale durante planche laterale in relevè	Circonduzione sul p. trasverso durante giro in attitude 720°
4	ABBANDONI - LANCI	Abbandono della bacchetta attorno alla mano con equilibrio su 2 avarnpiedi	Abbandono della bacchetta attorno alla mano su equilibrio relevè e arto libero sollevato awlat/ind	Echappè durante equilibrio passè relevè	Lancio durante salto enjambèe	Lancio a boomerang durante salto entralassè	Lancio a boomerang durante giro in attitude 360° e ripresa libera
		Echappè sagittale su 2 avarnpiedi	Lancio durante rincorsa libera e ripresa su salto groupè	Lancio boomerang durante giro passè 360° e ripresa libera	Lancio echappè durante equilibrio attitude relevè	Lancio durante rincorsa e ripresa durante salto biche a boucle	Lancio durante salto enjambèe e ripresa durante salto biche

VALORE DI PART. (V.P.)

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE

Valore tecnico + Esecuzione

(V.P. - Penalità)

+ 10

-

=

Firma giuria

NASTRO

COD. SOCIETA'

GINNASTA

GARA Coppa Italia

FASCIA

1^

2^

SEZIONE

GR

3^

4^

Mix

Mare di Ginnastica

3^/4^

PUNTEGGIO

Copia per il Tecnico Accompagnatore