



PROGRAMMA TECNICO GINNASTICA ARTISTICA

PROMOZIONALE A SQUADRE

REGOLAMENTARE INDIVIDUALE e a squadre

ASC PROMOZIONALE

SETTORE PROMOZIONALE (solo femminile)

Nel settore Promozionale Squadre possono partecipare solo gli atleti al primo anno di attività.

Per ogni ginnasta in gara il tecnico dovrà presentare alla giuria la griglia degli elementi compilata in ogni sua parte mettendo in evidenza gli elementi scelti. Per ogni categoria bisognerà segnare gli elementi scelti tenendo conto che

laddove venisse inserito un elemento di valore superiore avrà una penalità di 1 punto. Gli elementi di valore inferiore rispetto al programma scelto saranno valutati nella loro esecuzione , ma non aggiungeranno punteggio.

Non c'è penalità per errata dichiarazione. Verrà invece assegnata la penalità di 0,20 per schede consegnate non compilate o non completamente compilate

La classifica per questo tipo di gara sarà generale : ovvero la somma ottenuta dai 3 migliori punteggi, della squadra.

Il settore Promozionale è stato creato per consentire alle ginnaste, che frequentano per il primo anno la ginnastica (corsi di formativa e base), di poter prendere parte al Campionato ASC con un programma adatto alle loro competenze e capacità. Ed è proprio per questo motivo che le ginnaste non devono fermarsi in questo settore , ma utilizzarlo come “trampolino di lancio”.

PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO ASC Promozionale

Nel settore ASC Promozionale le ginnaste possono gareggiare per un massimo di 1 anno al termine del quale non saranno più considerate “Principianti” e dovranno gareggiare nei settori Regolamentari individuali pena la squalifica dal Campionato per tutto l'Anno Sportivo in corso.

Gli attrezzi per ogni competizione sono:

Corpo libero

Trave

REGOLAMENTAZIONE GARA A SQUADRA

- Le squadre possono essere composti da un minimo di 4 a un massimo di 8 ginnaste; l'ESECUZIONE E' INDIVIDUALE .La Squadra è solo femminile.
- Il punteggio di squadra ai 2 attrezzi sarà determinato dalla somma dei migliori 3 punteggi per attrezzo.
- Gli elementi di difficoltà al corpo libero e in trave dovranno essere scelti dalle griglie sulla base delle richieste per categoria.
- Non è consentito eseguire elementi di valore superiore; per ogni elemento proibito verrà tolto **1 punto dal PF** oltre alla penalizzazione d'esecuzione dell'elemento stesso.
- Al Corpo Libero e in Trave ,per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.
- Ciascuna società può prendere parte a questo tipo di gara con una o più squadre per ogni programma e categoria.
- Tutti i componenti la squadra potranno(a discrezione del tecnico) presenziare sui 2 attrezzi scelti , ma tutti i componenti la squadra dovranno gareggiare almeno su un attrezzo.
- Per ogni ginnasta in gara il tecnico dovrà presentare alla giuria la griglia degli elementi compilata in ogni sua parte mettendo in evidenza gli elementi scelti. Per ogni categoria bisognerà segnare gli elementi scelti tenendo conto che laddove venisse inserito un elemento di valore superiore avrà una penalità di 1 punto. Gli elementi di valore inferiore rispetto al programma scelto saranno valutati nella loro esecuzione , ma non aggiungeranno punteggio.
- Non c'è penalità per errata dichiarazione. Verrà invece assegnata la penalità di 0,20 per schede consegnate non compilate o non completamente compilate

TABELLE PROMOZIONALE

TRAVE

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	Durata Esercizio	Altezza
E	4	0,10/0,20	• 45" • Altezza 50 cm.	50
A	5	0,10/0,20		
J	6	0,10/0,30		
S	7	0,10/0,30		

*

CORPO LIBERO

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	Durata Esercizio
E	4	0,10/0,20	Max 45"
A	5	0,10/0,20	
J	6	0,10/0,30	Max 60"
S	7	0,10/0,30	

N.B. TRAVE, CORPO LIBERO:

- Elementi di Valore superiori a quelli richiesti non saranno conteggiati; saranno invece valutati nella loro esecuzione e penalizzati con punti 1.00 per ogni elemento proibito.
- Per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.
- **Ogni elemento mancante rispetto a quelli richiesti per ogni categoria, sarà penalizzato di P. 1,00**

ASC REGOLAMENTARE

Gli attrezzi per ogni competizione del PROGRAMMA REGOLAMENTARE sono:

Corpo libero

Trave (solo per la sezione femminile)

Volteggio

Minitrampolino

La gara in oggetto potrà essere individuale o a squadra utilizzando le stesse griglie per quanto riguarda la composizione degli esercizi

Tra volteggio e trampolino sarà considerato il miglior punteggio

Le sezioni previste per le competizioni sono

Femminile(validi 3 attrezzi su 4)

Maschile(corpo libero, volteggio , minitrampolino)

Mista (solo per la gara a squadra)

La classifica per questo tipo di gara sarà:

- specialità: ovvero su ogni attrezzo
- generale : ovvero la somma ottenuta dai 3 migliori punteggi, della squadra.

Per premiare il maggior numero di ginnaste le prime classificate della classifica generale non saranno richiamate nella classifica di specialità avendo già vinto la gara nella sua complessità

Nel settore ASC Regolamentare le ginnaste possono gareggiare per un massimo di 2 anni al termine del quale è auspicabile che gareggino nei settori di livello superiore.

REGOLAMENTARE INDIVIDUALE E SQUADRA

TRAVE

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	EC (0.50 x 4) = max punti 2.00	Durata Esercizio	Altezza trave
E	4	0,10/0,20	<ul style="list-style-type: none">• 1 elemento artistico codificato• 1 entrata codificata• 1 posizione di equilibrio• 1 piroetta (ESORDIENTI Giro sugli avampiedi)	Max 45"	50 cm
A	5	0,10/0,30			
J	6	0,10/0,40		Max 60"	50 cm
S	7	0,10/0,40			

N.B. TRAVE, CORPO LIBERO:

- Elementi di Valore superiori a quelli richiesti non saranno conteggiati; saranno invece valutati nella loro esecuzione e **penalizzati con punti 1.00** per ogni elemento proibito.
- Per il calcolo totale delle ED vengono sommati gli elementi con valore maggiore.
- **Ogni elemento mancante rispetto a quelli richiesti per ogni categoria, sarà penalizzato di P. 1,00**

CORPO LIBERO

CATEGORIA	n.ED	Valori difficoltà consentiti	EC (0.50 x 4) = max punti 2.00	Durata Esercizio
E	4	0,10/0,20	<ul style="list-style-type: none"> • 1 serie di 2 salti artistici differenti codificati • 1 rotolamento avanti o indietro anche non codificato* • 1 giro perno 360° (Esordienti 180°) • 1 salto differente da quello della serie <p><u>*N.B. il rotolamento deve essere completo quindi tutte le capovolte con partenza e arrivo liberi.</u></p>	Max 45"
A	5	0,10/0,30		Max 60"
J	6	0,10/0,40		
S	7	0,10/0,40		

VOLTEGGIO				Altezza tappeti
Categoria	ED	Valore Difficoltà consentito	EC	
esordienti	2 salti	0,10/0,20	1 salto scelto da qualsiasi Gruppo Strutturale.	60 cm
Allieve		0,10/0,30		
Juniores				
Seniores		0,10/0,30		

TRAMPOLINO

<u>CATEGORIA</u>	<u>Valori difficoltà consentiti</u>	<u>Descrizione e n. ED</u>	
E/ A	0,10/0,30	2 salti Possono essere uguali o differenti. Per tutte le categorie Il P.F. è dato dal miglior salto.	Se la ginnasta esegue un salto di valore superiore rispetto a quelli richiesti in base alla categoria d'appartenenza, il salto è nullo .
J	0,10/0,40		
S	0,10/0,40		

**LA CLASSIFICA E' DATA DALLA SOMMA DI 3 ATTREZZI :
CORPO LIBERO- TRAVE-MIGLIOR PUNTEGGIO FRA TRAMPOLINO E VOLTEGGIO**

CATEGORIA DI APPARTENENZA PER ETA' DELLE GINNASTE PROMOZIONALE E REGOLAMENTARE

ESORDIENTI : 2013-2014

ALLIEVE 1° LIVELLO: 2012-2011

ALLIEVE 2° LIV.: 2010

ALLIEVE 3 LIV.:2009-2008

JUNIOR: 2007-2006

SENIOR: 2005 E PRECEDENTI



Griglie degli elementi Promozionale e Regolamentare Individuale e a Squadre Artistica femminile

CORPO LIBERO INDIVIDUALE

	0,10	0,20	0,30	0,40
ACROBATICA	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO LIBERO	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI RUOTA VERTICALE E CAPOVOLTA	-CAPOVOLTA AVANTI SALTATA -RUOTA SALTATA O SPINTA ROVESCIAIA INDIETRO ROVESCIAIA AVANTI	-RIBALTATA A 1/2 -RONDATA Capovolta indietro alla verticale
VERTICALI / SQUADRE / SCIOLTEZZA	-MAX DIVARICATA SAGITTALE (STACCATA) VERTICALE DI SLANCIO DI 1 GAMBA CANDELA -SQUADRA IN APPOGGIO SUL BACINO 2"	-MAX DIVARICATA FRONTALE VERTICALE DI SLANCIO SQUADRA 2" PONTE	-VERICALE TENUTA 2" MAX SQUADRA DIVARICATA O UNITA 2" -	-VERTICALE 180°
EQUILIBRI E GIRI	GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÉ' -PASSE' RELEVÉ'	GIRO 180° PERNO ORIZZONTALE PRONA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE	-GIRO 180° GAMBA ALL'ORIZZONTALE(90°) -GIRO PERNO 360° -GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE TUTTA PIANTA TENUTA 2" (DIVARICATA 180°)	-GIRO PERNO 540° GIRO PERNO 180° GAMBA IMPUGNATA ALTA
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO SALTO DIV. FRONT 90° -PENNELLO -SFORBICIATA SALTELLO G. TESA AV. SALTO SAGITTALE SPINTA A 2 PIEDI (MIN. 90)	-PENNELLO 180 SALTO RACCOLTO SALTO DEL GATTO GIRO 180° ENJAMBEE APERTURA MIN. 90 SPINTA A 1 PIEDE ENJAMBEE SPINTA A 2 PIEDI (MIN. 150)	-RACCOLTO180° SISSONE -PENNELLO 360° CARPIATO DIV O UNITO ENJAMBEE SPINTA A 1 PIEDE APERT. 180° SALTO COSACCO SPINTA A 2 PIEDI SALTO DEL GATTO GIRO 360°	-SALTO CARPIATO DIVARICATO 180° -RACCOLTO 360° -ENJAMBEE SPINTA A 2 PIEDI (ROTAZIONE 180°) SALTO COSACCO 180° SPINTA A 2 PIEDI ENJAMBEE CON CAMBIO

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONSEGNARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

TRAVE INDIVIDUALE

	0,10	0,20	0,30	0,40
ENTRATE	-SALITA SU UN PIEDE APPOGGIO DELLE MANI SALITA A 2 PIEDI POSIZIONE RACCOLTA	SQUADRA DIVARICATA NON TENUTA	-BATTUTA ENTRATA A 2 PIEDI -SQUADRA DIVARICATA TENUTA 2"	-BATTUTA IN PEDANA PIEDI UNITI ARRIVO IN ARABESQUE CAPOVOLTA AVANTI FERMATA MAX DIVARICATA FRONTALE SENZA MANI 2"
ACROBATICA		-CAPOVOLTA AVANTI FERMATA -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO	- PONTE - CAPOVOLTA AVANTI CAPOVOLTA INDIETRO	RUOTA PONTE CON ELEVATA DI UNA GAMBA TENUTA 2"
VERTICALI/ POSIZ. STATICHE TENUTE 2"	-EQUILIBRIO SU UN PIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE(TUTTA PIANTA) EQUILIBRIO SU 2 AVAMPIEDI 2" IMMOBILI DAL RELEV'E	--EQUILIBRIO LIBERO SU UN AVAMPIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE CANDELA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE SQUADRA DIVARICATA O UNITA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE	-TENUTA GAMBA TESA A 90° SU UN PIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE VERTICALE DI SLANCIO SEGNATA	--VERTICALE GAMBE LIBERE, TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE -TENUTA GAMBA TESA A 90° SULL'AVAMPIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE POSIZIONE A I CON LE MANI TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE
SALTI ARTISTICI	-PENNELLO SALTO DIVARIC. SAGITTALE MIN. 90° SPINTA/ARRIVO 2 PIEDI	-PENNELLO CAMBIO PIEDE -SFORBICIATA A GAMBE FLESSE SALTO IN ESTENSIONE GB DIVARICATE FRONTALMENTE MIN 90°	-RACCOLTO -PENNELLO 180° SFORBICIATA	-COSACCO -GATTO 180° SISSONE ENJAMBEE MIN.150° SPINTA A 2 PIEDI
PIROETTE	-GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEV'E GIRO 180° SU DUE PIEDI IN ACCOSCIATA	- GIRO PERNO' 180° IN PASSE'	GIRO PERNO' 360° IN PASSE' ' GIRO PERNO' 180° GAMBA A 45° -	- ' GIRO PERNO' 360° GAMBA A 45° GIRO PERNO' 180° GAMBA A 90° -
USCITA	-PENNELLO SALTO RACCOLTO GINOCCHIA AL PETTO	SALTO IN ESTENSIONE GAMBE DIVARICATE 90°	- SALTO IN ESTENSIONE GAMBE DIVARICATE 180° RUOTA	RONDATA RIBALTATA

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONSEGNARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

VOLTEGGIO - INDIVIDUALE

SALTI	A/1.00	B/2.00	C/2.50	D/3.00
	- SALTO PENNELLO	-SALTO PENNELLO DIVARICATO	-VERTICALE ARRIVO SUPINO	-RUOTA
	-PENNELLO RAGGRUPPATO	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	-CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO IN PIEDI	- VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO RONDATA

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONSEGNARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

MINITRAMPOLINO INDIVIDUALE

SALTI	A/1.00	B/2.00	C/ 2.50	D/3.00
	-PENNELLO -CAPOVOLTA CON FASE DI VOLO	-SALTO DIVARICATO MIN. 90°(ANCHE SAGITTALE) -RACCOLTO GINOCCHIO AL PETTO -VERTICALE ARRIVO SUPINO SENZA SPINTA (CUCCHIAIO)	-SALTO DIVARICATO APERTURA 180° (ANCHE CARPIATO) -RUOTA -COSACCO VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	- PENNELLO 360° - RONDATA - RIBALTATA

PARTE PER L'UFFICIALE DI GARA

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

PARTE DA CONSEGNARE AL TECNICO

NOMINATIVO _____ SOC. _____ CATEGORIA _____ PROGRAMMA _____ PUNTEGGIO _____

GARA A SQUADRA

Ciascuna società può prendere parte a questo tipo di gara con una o più squadre per ogni programma e categoria.

Ogni squadra deve essere composta da minimo 4 max 8 atleti.

Tutti i componenti la squadra potranno (a discrezione del tecnico) presenziare sui 4 attrezzi scelti, ma ai fini della classifica verranno considerati i migliori totali ottenuti da 3 attrezzi. (Regolamentare)

Tutti i componenti la squadra dovranno gareggiare almeno su un attrezzo.

CORPO LIBERO - GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

	0,10	0,20	0,30	0,40
ACROBATICA	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO LIBERO -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO LIBERO	-CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN PIEDI RUOTA VERTICALE E CAPOVOLTA	-CAPOVOLTA AVANTI SALTATA -RUOTA SALTATA O SPINTA ROVESCIAIA INDIETRO ROVESCIAIA AVANTI	-RIBALTATA A 1/2 -RONDATA Capovolta indietro alla verticale
VERTICALI / SQUADRE / SCIOLTEZZA	-MAX DIVARICATA SAGITTALE (STACCATA) VERTICALE DI SLANCIO DI 1 GAMBA CANDELA -SQUADRA IN APPOGGIO SUL BACINO 2"	-MAX DIVARICATA FRONTALE VERTICALE DI SLANCIO SQUADRA 2" PONTE	-VERICALE TENUTA 2" MAX SQUADRA DIVARICATA O UNITA 2" -	-VERTICALE 180°
EQUILIBRI E GIRI	GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÉ' -PASSE' RELEVÉ'	GIRO 180° PERNO ORIZZONTALE PRONA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE	-GIRO 180° GAMBA ALL'ORIZZONTALE(90°) -GIRO PERNO 360° -GAMBA IMPUGNATA AVANTI O LATERALE TUTTA PIANTA TENUTA 2"	-GIRO PERNO 540° GIRO PERNO 180° GAMBA IMPUGNATA ALTA
SALTI ARTISTICI	SALTO DEL GATTO SALTO DIV. FRONT 90° -PENNELLO -SFORBICIATA SALTELLO G. TESA AV. SALTO SAGITTALE SPINTA A 2 PIEDI (MIN. 90)	-PENNELLO 180 SALTO RACCOLTO SALTO DEL GATTO GIRO 180° ENJAMBEE APERTURA MIN. 90 SPINTA A 1 PIEDE ENJAMBEE SPINTA A 2 PIEDI (MIN. 150)	-RACCOLTO180° SISSONE -PENNELLO 360° CARPIATO DIV O UNITO ENJAMBEE SPINTA A 1 PIEDE APERT. 180° SALTO COSACCO SPI NTA A 2 PIEDI SALTO DEL GATTO GIRO 360°	-SALTO CARPIATO DIVARICATO 180° -RACCOLTO 360° -ENJAMBEE SPINTA A 2 PIEDI (ROTAZIONE 180°) SALTO COSACCO 180° SPINTA A 2 PIEDI ENJAMBEE CON CAMBI

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____

TRAVE - GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

	0,10	0,20	0,30	0,40
ENTRATE	-SALITA SU UN PIEDE APPOGGIO DELLE MANI SALITA A 2 PIEDI POSIZIONE RACCOLTA	-SALIRE IN ACCOSCIATA SQUADRA DIVARICATA NON TENUTA	-BATTUTA ENTRATA A 2 PIEDI -SQUADRA DIVARICATA TENUTA 2"	-BATTUTA IN PEDANA PIEDI UNITI ARRIVO IN ARABESQUE CAPOVOLTA AVANTI FERMATA MAX DIVARICATA FRONTALE O SAGITTALE SENZA MANI
ACROBATICA		-CAPOVOLTA AVANTI FERMATA -CAPOVOLTA DIETRO ARRIVO IN GINOCCHIO	- PONTE - CAPOVOLTA AVANTI CAPOVOLTA INDIETRO	RUOTA PONTE CON ELEVATA DI UNA GAMBA TENUTA 2"
VERTICALI/ POSIZ. STATICHE TENUTE 2"	-EQUILIBRIO SU UN PIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE (TUTTA PIANTA) EQUILIBRIO SU 2 AVAMPIEDI 2" IMMOBILI DAL RELEVÉ	--EQUILIBRIO LIBERO SU UN AVAMPIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE CANDELA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE SQUADRA DIVARICATA O UNITA TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE	-TENUTA GAMBA TESA A 90° SU UN PIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE VERTICALE DI SLANCIO SEGNATA	--VERTICALE GAMBE LIBERE, TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE -TENUTA GAMBA TESA A 90° SULL'AVAMPIEDE TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE POSIZIONE A I CON LE MANI TENUTA 2" DALLA PRESA DI POSIZIONE
SALTI ARTISTICI	-PENNELLO SALTO DIVARIC. SAGITTALE MIN. 90° SPINTA/ARRIVO 2 PIEDI	-PENNELLO CAMBIO PIEDE -SFORBICIATA A GAMBE FLESSE SALTO IN ESTENSIONE GB DIVARICATE FRONTALMENTE MIN 90°	-RACCOLTO -PENNELLO 180° SFORBICIATA	-COSACCO -GATTO 180° SISSONE ENJAMBEE MIN.150° SPINTA A 2 PIEDI
PIROETTE	-GIRO 180° SU DUE PIEDI IN RELEVÉ GIRO 180° SU DUE PIEDI IN ACCOSCIATA	- GIRO PERNO' 180° IN PASSE'	GIRO PERNO' 360° IN PASSE ' GIRO PERNO' 180° GAMBA A 45° -	- ' GIRO PERNO' 360° GAMBA A 45° GIRO PERNO' 180° GAMBA A 90° -
USCITA	-PENNELLO SALTO RACCOLTO GINOCCHIA AL PETTO	SALTO IN ESTENSIONE GAMBE DIVARICATE 90°	- SALTO IN ESTENSIONE GAMBE DIVARICATE 180° RUOTA	RONDATA RIBALTATA

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____

VOLTEGGIO – GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

SALTI	A	B	C	D
	- SALTO PENNELLO	-SALTO PENNELLO DIVARICATO	-VERTICALE ARRIVO SUPINO	-RUOTA
	-PENNELLO RAGGRUPPATO	-CAPOVOLTA ARRIVO IN PIEDI	-CAPOVOLTA SALTATA ARRIVO IN PIEDI	- VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO RONDATA

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____

MINITRAMPOLINO – GARA A SQUADRA

(un foglio per ogni squadra, evidenziare con colori diversi ogni ginnasta e i relativi elementi eseguiti)

SALTI	A/1.00	B/2.00	C/ 2.50	D/3.00
	-PENNELLO -CAPOVOLTA CON FASE DI VOLO	-SALTO DIVARICATO MIN. 90°(ANCHE SAGITTALE) -RACCOLTO GINOCCHIO AL PETTO -VERTICALE ARRIVO SUPINO SENZA SPINTA (CUCCHIAIO)	-SALTO DIVARICATO APERTURA 180° (ANCHE CARPIATO) -RUOTA -COSACCO VERTICALE SPINTA ARRIVO SUPINO	- PENNELLO 360° - RONDATA - RIBALTATA

GINNASTA 1 _____

GINNASTA 4 _____

GINNASTA 2 _____

GINNASTA 5 _____

GINNASTA 3 _____

GINNASTA 6 _____

GINNASTA 7 _____

GINNASTA 8 _____