

COMITATO \_\_\_\_\_  
 SOCIETA' \_\_\_\_\_  
 GINNASTA \_\_\_\_\_

CAT. \_\_\_\_\_ ANNO di N. \_\_\_\_\_

Livello 4	(tappetoni cm 80 + sernaige)						SENIOR
Livello 3	(tappetoni cm 80 + sernaige)						JUNIOR
Livello 2	(tappetoni cm 60 + sernaige)						ALLIEVE 2° fascia
Livello 1	(tapp. cm 40/45 + sernaige) GIOVANISSIME / (tapp. cm 60 + sernaige) ALLIEVE 1° fascia						
punti	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00		
punti	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00	
punti	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	
punti	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	
						9,50	
						10,00	

N°elemento	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>A</b>	<b>LAVORO AVANTI : RIBALTATA</b>							
	da ferma CAPOVOLTA SALTATA	PENNELLO TESO con arrivo in Piedi su tappetoni	CAPOVOLTA SALTATA con fase di PLANCE	VERTICALE e SPINTA su tappetoni	RIBALTATA arrivo in Piedi	RIBALTATA arrivo in Piedi + CAPOVOLTA TUFFATA	SALTO giro AVANTI RACCOLTO arrivo in Piedi	RIBALTATA arrivo in Piedi + SALTO giro AVANTI RACC.

<b>B</b>	<b>LAVORO INDIETRO : RONDATA (TSUKAHARA)</b>							
	da ferma CAPOVOLTA SALTATA	PENNELLO TESO con 1/2 giro (180°) arrivo in Piedi su tappetoni	PENNELLO TESO con 1/2 giro (180°) arrivo in CANDELA su tappetoni OPP. RUOTA	RONDATA (mani sul tappetone) arrivo PRONO	RONDATA arrivo in Piedi	RONDATA arrivo in Piedi e caduta ind. a corpo Teso (arrivo supino)	RONDATA arrivo in Piedi + FLIC FLAC indietro	RONDATA arrivo in CANDELA (s.p.p.) opp. RONDATA + SALTO RACC. IND.

<b>C</b>	<b>LAVORO INDIETRO : RONDATA in pedana + FLIC FLAC (YOURCHENKO)</b>							
	RUOTA arrivo in pedana + PENNELLO	RONDATA arrivo in pedana + PENNELLO	RONDATA in pedana + arrivo SUPINO su tappetone	RONDATA in pedana + arrivo in CANDELA su tappetone	RONDATA in pedana + 1/2 FLIC FLAC arrivo PRONO su tappetone	RONDATA in pedana + FLIC FLAC arrivo in Piedi su tappetone	RONDATA + FLIC FLAC arrivo in Piedi e caduta ind. a corpo Teso su tappetone	ROND.+FLIC arrivo CANDELA (s.p.p.) opp. RONDATA + SALTO IND. RACC. o TESO

<b>D</b>	<b>VOLTEGGI con CAVALLO o TAVOLA:</b>							Allieve 1° e 2° Cm. 100 - Junior Cm. 110 - Senior Cm. 125
			FRAMMEZZO RACCOLTO in DUE TEMPI (posa dei piedi su cavallo)	FRAMMEZZO DIVARICATO	FRAMMEZZO RACCOLTO	FRAMMEZZO TESO	RIBALTATO	
							YAMASHITA opp. RONDATA opp. ROND+FLIC	

Puneggio SALTO 1   
 +  
 Puneggio SALTO 2   
 =  
 somma

: 2 =

Puneggio FINALE

Abbuoni + \_\_\_\_\_

<b>TOTALE PUNTI</b>	<input type="text"/>
---------------------	----------------------

1° SALTO gruppo\_\_ n°\_\_

Valore di Partenza (A) \_\_\_\_\_

2° SALTO gruppo\_\_ n°\_\_

Valore di Partenza (A) \_\_\_\_\_

Esecuzione Giudice 1

Punteggio Esecuzione (B) \_\_\_\_\_

Esecuzione Giudice 1

Punteggio Esecuzione (B) \_\_\_\_\_

Esecuzione Giudice 2

Esecuzione Giudice 2

somma : 2 =

Punteggio FINALE

somma : 2 =

Punteggio FINALE

Punteggio Esecuzione (B)

Punteggio Esecuzione (B)