

COMITATO \_\_\_\_\_  
 SOCIETA' \_\_\_\_\_  
 GINNASTA \_\_\_\_\_  
 CAT. \_\_\_\_\_ ANNO di N. \_\_\_\_\_

Livello 4									SENIOR	
Livello 3									JUNIOR	
Livello 2	GIOVANISSIME - ALLIEVE 1° fascia				ALLIEVE 2° fascia					
Livello 1										
punti	0,7	0,8	0,9	1,00						
punti	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,00				
punti	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,00		
punti	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,00

N° Elemento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	GIURIA A VALORE ASSEGNATO
<b>A</b> Capovolte Kippe	Da in piedi: saltare all'appoggio	Entrata capovolta indietro	Entrata in capovolta dietro partenza piedi pari	Kippe e infilare una g. in presa poplitea anche con oscillaz.	Kippe e infilare una gamba	Kippe	Kippe e Infilata a due	Dorso allo S.I. 1/2 giro A.L. e Kippe	Kippe + fuks + Kippe	Fronte allo S.I. 1 giro 360° A.L. e Kippe	
<b>B</b> Giri di Pianta o Fase di volo	Da A.R.F. passaggio lat. 1 gamba	Passaggio lat. di una g. + 1/2 giro all'app.ritto front.	Passaggio lat. 1 gamba con salto di mano	Passaggio lat. di 1 g. con salto + 1/2 giro all'app.ritto front.	Da A.R.Divaric passaggio in A.R.Dorsale o da A.F.Dors a A.R.Frot.	Da ritti S.I. saltare allo S.S.	Giro di pianta S.I. gambe divaricate + saltare alla sosp. S.S.	Giro di pianta S.I. gambe unite + saltare alla sosp. S.S.	Infilata a due e stacco S.I.	Infilata a due e stacco S.S.	
<b>C</b> Slanci del corpo Indietro	Slancio posa successiva dei piedi	Slancio posa dei piedi div.	Slancio posa dei piedi uniti sullo staggio	Slancio dietro a corpo teso sopra lo staggio	Slancio dietro a corpo teso all'orizzontale (90°)	Slancio sopra l'orizzontale	Slancio dietro a corpo teso a 45° oltre l'orizzontale	Slancio alla Verticale a gambe divaric. S.I. o S.S..	Slancio alla Verticale a gambe unite S.I. o S.S.	Kippe slancio alla verticale gambe div o unite S.I. o S.S..	
<b>D</b> Giri in appoggio	Capovolta avanti alla sospensione	Dall'appoggio g.inf.:bascule in presa poplitea	Giro avanti o indietro in appoggio ritto divaricato sag.	Giro addominale dietro S.I. o S.S.	Giro addominale avanti a gambe flesse S.I. O S.S.	Da A.R.Dors. BASCULE a gambe unite	Capov. dietro alla sospens. o giro di pianta alla sospens.	Giro addominale avanti a gambe unite con 1/2 giro A.L.	Capov. dietro all'orizzontale 90° o giro di pianta alla sospens.	Capov. dietro a 45° o giro di pianta alla sospens.	
<b>E</b> Uscite	Dall'appoggio S.I. slancio ind. Arrivo piedi uniti	Dall'appoggio S.I. slancio ind. con 1/2 giro. Arrivo piedi uniti	Dall'appoggio S.I. uscita in guizzo.	3 oscillazioni (av-ind). Lasciare l'impugnatura con spinta nella fase di ritorno.	2 oscillazioni (av-ind) + guizzo avanti.	Fioretto gambe divaricate	Fioretto a gambe unite OPP 2 oscillaz. + salto racc. ind.	Fioretto a gambe divaricate o unite con 1/2 giro A.L.	Salto giro raccolto indietro dall' A.R.F.	Fioretto con 360°A.L. OPP. Salto indietro carpiato o teso	

Esecuzione Giudice 1		<b>NOTA di Partenza (A)</b> <b>Punteggio Esecuzione (B)+</b> <b>Puneggio FINALE</b> <b>ABBUONI +</b> <b>TOTALE PUNTI</b>		<b>TOTALE</b> X 2 = Valore di Partenza (A) meno esigenze specifiche <b>NOTA di PARTENZA (A)</b>
Esecuzione Giudice 2				
somma	: 2 =			
<b>Punteggio Esecuzione (B)</b>				