

COMITATO _____
 SOCIETA' _____
 GINNASTA _____
 CAT. _____ ANNO di N. _____

Livello 4	SENIOR (h cm. 125)									
Livello 3	JUNIOR (h cm. 125)									
Livello 2	A.L.L.I.E.V.E. 2° fascia (h cm. 100)									
Livello 1	GIOVANISSIME (h cm.50) - ALLIEVE 1° fascia (h cm.100)									
punti	0,8	0,9	1,0	1,10						
punti	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,10				
punti	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,8	1,0	1,10		
punti	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,6	0,8	0,9	1,0	1,10

N.B. DICHIARARE 9 ELEMENTI (1 a scelta fra riga C e D a scelta)

N°	Elemento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	GIURIA A VALORE ASSEGNATO
A	Acrobatica INDIETRO	Da sedute candela gambe flesse	Da in piedi candela gambe flesse	Capovolta indietro arrivo su 2 ginocchia	Capovolta indietro arrivo su 1 ginocchio	Capovolta indietro arrivo in arabesque	Da supina: Ponte	Capov. ind. arrivo in plac	Rovesciata indietro o Araba	Rovesciata ind. + Sissone	Flic Flac smezzato	
B	Acrobatica AVANTI	Dalla candela risalire in avanti p.p. successivi	Capov. avanti arrivo seduto g. divaricate	Capovolta avanti arrivo ritto	Capov. av. + pennello	Capov. av. arr. su 1 p. + salto del gatto	Capov. Av. senza mani	Tic Tac	Rovesciata avanti	Rovesciata avanti + div sagittale 100°	Ribalt.Av. opp. Kippe di testa	
C	Acrobatica LATERALE	Passo composto laterale	Galoppo laterale	Da in ginocchio Ruota	Ruota arrivo in affondo	Ruota arrivo in arabesque 2" (45°)	Ruota arrivo succ. con courbette	Ruota arrivo succ.(courbette) + pennello	Rondata arrivo ritto	Rondata + pennello	Rondata + salto gambe flesse avanti	
D	VERTICALI	Mani sulla trave slancio con sforbiciata	Mani sulla trave slancio in vert. con sforbiciata	Da gambe piegate, spinta bacino in vert.	Ritte. Verticale di slancio Unita	Dalla squadra divaric. elevare il bacino in vert.	Da 1 gin. aff. + ver.1^ div. (Bilancia)	Da accosc. Flettere- stendere in vert.	Verticale + capovolta avanti	Ritti. 1/2 ruota in vert. Div sag.. Arrivo ritto lat.	Vert. unita o div.+ 1/4 giro o più (trasv.o lat.)	
E	EQUILIBRIO 2 sec.	In Relevè: su 2 piedi, gambe tese.	In Relevè:su 2 piedi g. semip. posiz. trasv	Passè avanti o fuori.	Arabesque in demipliè.	In Relevè: su 2 piedi g. semip. Posiz. laterale	In Revevè: Passè avanti o fuori	Planche frontale	Attitude avanti o dietro	Gamba impug. av.o fuori alto o dietro	Gamba libera av o fuori altezza capo.	
F	GIRI	1/2 giro su due piedi	Su due piedi: 1/2 giro + passo avanti + 1/2 giro	1/2 giro in passè	1/2 g. in passè + 1/2 g su 2 piedi	sl. av.90° + sl. ind.90° + 1/2 g. in relevè	Fuettè arrivo in arabesque	1 giro in passè	1/2 giro gamba libera tesa all'orizz.	1 Giro gamba libera in attitude avanti o dietro	1/2 giro gamba libera impugnata	
G	SALTI spinta 1 piede	Chassé Dx. + chassé Sx.	Passo + Assambleè	Tanlevè DX + Tanlevè Sx	Salto del gatto	Sforbiciata a gambe tese sopra l'orizz.	Cosacco spinta 1 piede	Salto del Gatto con 1/2 giro	Enjambeè (180°)	Cosacco con cambio	Enjambeè con cambio	
H	SALTI spinta 2 piedi	Salto in estensione (Pennello)	Pennello con cambio piedi	Salto gambe flesse avanti	Pennello partenza laterale	Pennello con 1/4 o 1/2 giro	Sisonne arrivo in arabesque	Cosacco	Salto raggr. con 1/2 giro o 3/4 di giro	Cosacco con 1/2 giro o 3/4 di giro	Salto div. frontale min.100°	
I	SERIE GINNICA	Assambleè + Pennello	Salto del Gatto + Sforb. Tesa	Salto del Gatto + Raccolto	Enjambeè + Pennello	Sforb. Tesa + Sissone	Enjambeè + Raccolto	Cosacco + Sisonne	Enjambeè + Sisonne	Cosacco + Racc.1/2 giro	Enjam.cambio + Raccolto	
L	USCITE	Salto in estens. avanti (Pennello)	Pennello 1/2 giro A.L.	Pennello indietro.	Salto carpiato divaricato	Assambleè + Pennello	Rondata: mani sulla trave	Salto giro Ragg. Avanti	Da fermi: Salto giro Ragg. Indietro	Ruota o Rondata + Pennello ind.	Ruota o Rondata + S. Ragg. Ind.	

Esecuzione Giudice 1				Totale	
Esecuzione Giudice 2				Valore di Partenza (A)	
somma	: 2 =			meno esigenze specifiche	
Punteggio Esecuzione (B)				NOTA di PARTENZA (A)	
				ABBUONI +	
				TOTALE PUNTI	