

SCHEDA GARA 2011

COD SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

SBARRA

GARA	TIPOLOGIA	FASCIA		SEZIONE	CLASSIFICA (solo per torneo GpT 3° livello)
Coppa Italia	INDIVIDUALE	1^	2^	AM	Specialità 1 attrezzo ----- 2 attrezzi
		3^	4^		Assoluta
Torneo GpT 3° livello		3/4^		Mix	Nota: chi partecipa alla classifica assoluta (min. 3 attrezzi) rientra anche nella classifica di specialità.

SBARRA						
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
1	ENTRATE (è possibile l'utilizzo di una pedana fino ad altezza spalle - sbarra)	Saltare all'app. ritto frontale	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill.e intermedia	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1 a gamba tesa	Infilata a 2 gambe
		Capovolta indietro con spinta degli a.i. uniti	Capovolta indietro di forza a.i. uniti		Kippe	Kippe slancio a gambe unite oltre l'orizzontale
2	SLANCI ED OSCILLAZIONI	Slancio dietro		Slancio dietro all'orizzontale	Slancio dietro oltre l'orizzontale	
3	PASSAGGI DI GAMBA e VARIE	Sottentrare una gamba	Sottuscire una gamba	Dall'app. in div. sagitt. cambio di fronte all'app. frontale	Dall'app. dorsale, 1/2 giro all'app. frontale	Dall'app. front., slancio dietro e app. piedi+giro di pianta a gambe unite
4	ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA	Dall'app. in div. sagittale, giro indietro (impugnatura dorsale)	Dall'app. in div. sagittale, giro avanti (impugnatura palmare)	Giro addominale dietro	Kippe	Kippe breve
		Bascouille in presa poplitea	Bascouille a gamba tesa	Giro addominale avanti a gambe flesse (Ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (Ochetta)	Tempo di capovolta, apertura all'orizzontale
5	USCITE	Dall'app. slancio indietro e arrivo di fronte alla sbarra	Dall'appoggio slancio indietro con 1/2 giro	Dall'oscillazione dietro in sospensione saltare a terra (esecuzione anche alla sbarra bassa con g. flesse)	Guizzo: dall'app. cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto (esecuzione anche alla sbarra bassa con g. flesse)
		Dall'appoggio capovolta avanti	Fioretto a gambe unite o divaricate		Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro	
Coppa Italia 1^ F.		4 Elementi di 3 differ. Gruppi				
Coppa Italia 2^ F.		4 Elementi di 3 differ. Gruppi			+1	
Coppa Italia 3^/4^ F.		4 Elementi di 3 differ. Gruppi				+2
Torneo GPT 1^ L.		Atrezzo non contemplato nel programma				
Torneo GPT 2^ L.		Atrezzo non contemplato nel programma				
T. GPT 3^ L. 1^ e 2^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
T. GPT 3^ L. 3^ e 4^ F.		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				
Serie D		5 Elementi di 3 Differ. Gruppi + Uscita				

NOTA D

NOTA E

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE
(D+E-penalità)

Firma giuria

		-	=	
--	--	---	---	--

SBARRA

COD SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

GARA	TIPOLOGIA	FASCIA		SEZIONE	CLASSIFICA (solo per torneo GpT 3° livello)
Coppa Italia	INDIVIDUALE	1^	2^	AM	Specialità 1 attrezzo ----- 2 attrezzi
		3^	4^		Assoluta
Torneo GpT 3° livello		3/4^		Mix	Nota: chi partecipa alla classifica assoluta (3 attrezzi) rientra anche nella classifica di specialità.

Copia per il Tecnico
Accompagnatore

PUNTEGGIO

Firma giuria