

**SCHEDA DICHIARAZIONE ATTREZZI 2010**  
DENOMINAZIONE SOCIETA'

COD SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

**SUOLO**

GARA	INDIVIDUALE	FASCIA	SEZIONE
Coppa Italia		1^ 2^	AM
Trofeo GpT 1° livello	SQUADRA	3^ 4^	AF
Trofeo GpT 2° livello	(se più di una indicare il nome)		
Trofeo GpT 3° livello		3^/4^	Mix

1	<b>Capovolta Rotolata Avanti</b>	<b>Capovolta Saltata</b>	Capov. Avanti+Vert. a G. Flesse e discesa in Capov. Avanti	<b>Tuffo</b>	Capov. Av.+Vert. a gambe unite e tese
	<b>Capovolta Rotolata Indietro</b>	Capovolta Rotolata Indietro con arrivo a gambe divaricate	Capovolta Rotolata Indietro alla Verticale di passaggio	Capovolta Rotolata Indietro alla Verticale 2"	Capovolta Rotolata Indietro alla Verticale e 1 giro
2	<b>Verticale di passaggio</b>	<b>Verticale e Capovolta avanti</b>	<b>Verticale 2"</b>	<b>Verticale con 1/2 giro</b>	<b>Verticale 1 giro+Capovolta avanti</b>
	<b>Ruota</b>	<b>Ruota con 1 mano</b>	<b>Rovesciata Indietro</b>	<b>Rovesciata Avanti</b>	<b>Rovesciata indietro+Flic Flac smezzo</b>
3	<b>Ruota Spinta</b>	<b>Rondata</b>	<b>Ribaltata ad 1</b>	<b>Flic-Flac Avanti</b>	<b>Ribaltata a 1+Ribaltata a 2+Salto in estensione</b>
	<b>Mezza Kippe (kippe arrivo a gambe piegate)</b>	<b>Kippe</b>	<b>Ribaltata ad 2</b>	<b>Flic-Flac Indietro (anche smezzo)</b>	<b>2 Flic Flac a gambe unite+ Salto in estensione</b>
4	<b>Salto Verticale a corpo teso (Pennello)</b>	<b>Pennello con 180° a/l</b>	<b>Salto Sissonnè</b>	<b>Pennello con 360° a/l</b>	<b>Enjambée</b>
	Da corpo proteso dietro, di slancio, framezzo le braccia portarsi in corpo proteso avanti	<b>Salto del Gatto</b>	<b>Salto del Gatto con 180° a/l</b>	<b>Salto Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)</b>	<b>Salto Giro Avanti Raccolto (anche smezzo)</b>
	<b>Salto Raccolto</b>	<b>Sforbiciata Tesa</b>	<b>Salto Carpiato Divaricato</b>	<b>Salto Cosacco con 180° a/l</b>	<b>Salto giro indietro Raccolto</b>
5	<b>1/2 giro(180°) gamba libera flessa</b>	<b>1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 45°</b>	<b>1 giro (360°) gamba libera flessa</b>	<b>1 giro e 1/2 (540°)gamba libera flessa</b>	<b>2 giri (720°)gamba libera flessa</b>
	<b>1 premulinello</b>	<b>2 premulinelli</b>	<b>1/2 mulinello</b>	<b>premulinello alla verticale di passaggio</b>	<b>1 Mulinello</b>
6	<b>Da seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite</b>	<b>Ponte</b>	<b>Staccata Sagittale</b>	<b>Staccata Frontale</b>	<b>Verticale d'impostazione 2" (partenza con bacino al suolo)</b>
	<b>Equilibrio gamba libera tesa a 45°</b>	<b>Squadra equilibrata in appoggio sul bacino</b>	<b>Orizzontale Prona in appoggio su una gamba (tesa)</b>	<b>Squadra in app. sulle mani a g. un. (mani esternam. alle gambe) o divar. (mani inter.)</b>	<b>Capovolta avanti+Verticale d'impostazione+Capovolta avanti</b>

VALORE DI PARTENZA  
(valore tecnico + esecuzione)

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE  
(V.P. - penalità)

<b>+ 10</b>	<b>-</b>	<b>=</b>
-------------	----------	----------

**SUOLO**

COD SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

GARA	FASCIA	SEZIONE
Coppa Italia	1^ 2^	AM
Trofeo GpT 1° livello	3^ 4^	AF
Trofeo GpT 2° livello	3^/4^	Mix
Trofeo GpT 3° livello		

PUNTEGGIO

--

**SCHEDA DICHIARAZIONE ATTREZZI 2010**

COD SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

**PARALLELE PARI**

GARA	INDIVIDUALE	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia		1^	2^	AM
Trofeo Gpt 1° livello	SQUADRA	3^	4^	AF
Trofeo GpT 2° livello	----- (se più di una indicare il nome)			
Trofeo GpT 3° livello			3^/4^	Mix

	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra	Oscillazioni all'orizzontale	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"
1	Dal suolo e mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a sinistra	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia)		Cambio avanti
2		Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite tese 2"	Squadra a gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione 2"
			Verticale in appog. Brachiale 2"		
3	Oscillazioni corpo teso a 45°	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi	Kippe a gambe divaricate	Kippe a gambe divaricate e oscil.	Kippe
					Capovolta indietro (rouleau)
					Slanciappoggio
4			Colpo di petto a gambe divar.	Colpo di petto a gambe div. e oscil.	Colpo di petto
			Kippe lunga all'app. a gambe div.		Kippe lunga o kippe l. squadra
5				Kippe breve all'app. a gambe div.	Kippe breve o kippe b. squadra
			Dalla posizione di seduta esterna: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro		Squadra a gambe tese o divaricate 2"
6	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare indietro e spost. laterale con 1/2 giro interno	
				Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale	Perno dalla verticale

VALORE DI PARTENZA  
(valore tecnico + esecuzione)

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE  
(V.P. - penalità)

<b>+ 10</b>	<b>-</b>	<b>=</b>	
-------------	----------	----------	--

**PARALLELE PARI**

COD SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

GARA	INDIVIDUALE	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia		1^	2^	AM
Trofeo Gpt 1° livello	SQUADRA	3^	4^	AF
Trofeo GpT 2° livello			3^/4^	Mix
Trofeo GpT 3° livello				

PUNTEGGIO

--

**SCHEDA DICHIARAZIONE ATTREZZI 2010**

COD SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

**VOLTEGGIO CUBONE**

GARA	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia	1^	2^	AM
Trofeo GpT 2° livello	3^	4^	AF
Trofeo GpT 3° livello	3^/4^		Mix

1	Framezzo Raccolto con posa dei piedi + Pennello	Framezzo Raccolto con posa dei piedi + Pennello con 1/2 giro	Framezzo Raccolto	Staccata
		Verticale con 1/4 di giro e arrivo laterale sul cubone		Ribaltata
2			Ruota	Rondata

VALORE DI PARTENZA

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE  
(V.P. - penalità)

	-	=
--	---	---

**VOLTEGGIO CUBONE**

COD SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

GARA	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia	1^	2^	AM
Trofeo GpT 2° livello	3^	4^	AF
Trofeo GpT 3° livello	3^/4^		Mix

PUNTEGGIO

COD SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

### MINITRAMPOLINO

GARA	INDIVIDUALE	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia		1^	2^	AM
	SQUADRA			
Trofeo GpT 1° livello		3^	4^	AF
Trofeo GpT 2° livello	(se più di una indicare il nome)			
Trofeo GpT 3° livello			3^/4^	Mix

1	<b>Pennello</b>	<b>Pennello 180° a/l</b>	<b>Pennello 360° a/l</b>		
	<b>Salto a X</b>	<b>Carpiato Divaricato</b>			
	<b>Salto Raccolto</b>	<b>Salto Cosacco</b>			
2		<b>Capovolta saltata</b>	<b>Tuffo corpo teso</b>		
3			<b>Flic-Flac avanti</b>		
4				<b>Salto Giro Avanti Raccolto</b>	<b>Salto Giro Avanti con 1/2 Avvitamento</b>

VALORE DI PARTENZA

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE  
(V.P. - penalità)

	-	=
--	---	---

### MINITRAMPOLINO

COD SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

GARA	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia	1^	2^	AM
Trofeo GpT 1° livello	3^	4^	AF
Trofeo GpT 2° livello		3^/4^	Mix
Trofeo GpT 3° livello			

PUNTEGGIO

--

**SCHEDA DICHIARAZIONE ATTREZZI 2010**

COD SOCIETA'

DENOMINAZIONE SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

**PARALLELE ASIMMETRICHE / SBARRA**

GARA	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia	1^	2^	AM
	3^	4^	AF
Trofeo GpT 3° livello	3^/4^		Mix

1	Saltare all'app. ritto frontale	Infilata a 1 in presa poplitea con oscillazione intermedia	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1 a gamba tesa	Infilata a 2 gambe
	Capovolta indietro con spinta degli arti inferiori uniti	Capovolta indietro di forza a.i. uniti	Saltare con 1 giro in volo per impugnare lo staggio in oscillazione o allungo	Kippe	Kippe slancio a gambe unite oltre l'orizzontale
2	Slancio dietro	Slancio dietro sopra lo staggio	Slancio dietro all'orizzontale	Slancio dietro oltre l'orizzontale	Slancio alla Verticale a gambe divaricate
	Salire con posa dei piedi alternati sullo staggio inferiore	Slancio e posa dei piedi sullo staggio inf a gambe unite o divaricate	Da ritti, staggio inferiore, saltare alla sospensione s.s.	Oscillando avanti, capovolta all'appoggio ritto	2 Oscillazioni allo s.s.
3	Sottentrare una gamba	Sottuscire una gamba	Dall'appoggio in div. sagitt. cambio di fronte all'appoggio frontale	Dall'appoggio dorsale, 1/2 giro all'appoggio frontale	Dall'app. front., slancio dietro e app. piedi+Giro di Pianta a gambe unite
4	Dall'app. in divaricata sagittale, giro indietro (imp.dorsale)	Dall'app. in divaricata sagittale, giro avanti (imp. palmare)	Giro addominale dietro	Kippe	Kippe breve
	Bascouille a 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	Dall'appoggio slancio indietro e arrivo di fronte allo staggio	Dall'appoggio slancio indietro con 1/2 giro	Dall'oscillazione salto indietro a terra dietro	Guizzo: dall'appoggio cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto staggio)
	Dall'appoggio capovolta avanti	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.i.)	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.s.)	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1 giro

VALORE DI PARTENZA  
(valore tecnico + esecuzione)

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE  
(V.P. - penalità)

<b>+ 10</b>	<b>-</b>	<b>=</b>	
-------------	----------	----------	--

**PARALLEL ASIMMETRICHE / SBARRA**

COD SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

GARA	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia	1^	2^	AM
	3^	4^	AF
Trofeo GpT 3° livello	3^/4^		Mix

PUNTEGGIO

--

**SCHEDA DICHIARAZIONE ATTREZZI 2010**  
DENOMINAZIONE SOCIETA'

COD SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

**TRAVE**

GARA	INDIVIDUALE	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia		1^	2^	AM
Trofeo GpT 1° livello	SQUADRA	3^	4^	AF
Trofeo GpT 2° livello	(se più di una indicare il nome)			
Trofeo GpT 3° livello			3^/4^	Mix

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	Framezzo (gambe piegate o tese)	Pennello	Pennello + Arabesque	Capovolta Avanti	Capovolta Avanti+Pennello
	Salire con piedi alternati (con o senza fase di volo)	Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata (con o senza fase di volo)	Squadra a Gambe divaricate	Squadra a gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione
2	Salto Pennello	Salto raccolto	Sissonnè	Cosacco (spinta ad 1 o 2 piedi)	Enjambée
				Pennello 1/2 giro	
	Chassè	Salto del Gatto	Sforbiciata Tesa	Enjambée sul posto (apertura min. 160°)	Salto del Gatto+Salto in estensione ad arco
3	1/2 Giro (180°) su 2 piedi in relevè	1/2 Giro (180°) gamba libera	1/2 Giro(180°) gamba libera a 90°	1 Giro (360°) gamba libera a 45°	1 Giro(360°) gamba libera a 90°
	1/2 Giro (180°) gamba libera flessa	1/2 Giro gamba libera flessa+1/2 giro su 2 piedi in relevè	Slancio avanti gamba tesa+slancio dietro compiendo 1/2 giro in relevè	1 Giro (360°) gamba libera flessa	1+1/2 Giro(540°) Gamba libera flessa
4	Gamba avanti o laterale a 45° 2"	Candela 2"	Orizzontale prona 2"	Posizione a l 2"	Verticale divaricata sagittale 2"
	Mani sulla trave, slancio arti inferiori con sforbiciata	Da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	Ponte 2"	Da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse e distenderle	Dalla Verticale, discesa in squadra a gambe divaricate 2"
5	Capovolta avanti	Capovolta avanti+Salto Pennello	Ruota	Rovesciata Avanti	Rovesciata Avanti+Sissonnè
	Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)	Capovolta indietro arrivo in piedi (partenza libera)	Da supini, salire in ponte +rovesciata dietro	Rovesciata Indietro	Flic Flac smezzo
6	Pennello	Pennello con 1/2 giro (180°) a/l*	Pennello con 1 giro (360°) a/l*	Rondata con appoggio delle mani all'estremità	Salto giro avanti*
	Salto a X	Salto raccolto*	Salto raccolto con 1/2 giro (180°) a/l*	Carpiato Divaricato *	Salto giro dietro (da fermo)

VALORE DI PARTENZA  
(valore tecnico + esecuzione)

PENALITA'

PUNTEGGIO TOTALE  
(V.P. - penalità)

<b>+ 10</b>	<b>-</b>	<b>=</b>	
-------------	----------	----------	--

**TRAVE**

COD SOCIETA'

COGNOME E NOME GINNASTA

GARA	FASCIA		SEZIONE
Coppa Italia	1^	2^	AM
Trofeo GpT 1° livello	3^	4^	AF
Trofeo GpT 2° livello		3^/4^	Mix
Trofeo GpT 3° livello			

PUNTEGGIO

--