

**SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI GAM-GAF/GpT 2014**

**CORPO LIBERO GAF**

<b>DENOM. SOCIETA'</b>		<b>COD. SOC.</b>	
<i>Compilare i campi in maniera corretta e possibilmente al PC</i>		<b>GARA</b>	
<b>COGNOME E NOME GINNASTA</b>		<b>SEZIONE</b>	
<b>DATA DI NASCITA</b>		<b>FASCIA/CATEG.</b>	
		<b>SQUADRA/ASSOL./SPEC.*</b>	
		<b>N° ATTREZZI</b>	

\* Da compilare solo per la gara di Finale.

<b>CORPO LIBERO AF (Suolo)</b>						
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capov. avanti + vert. a g. flesse e discesa in capov. avanti	Capovolta avanti + verticale a gambe divaricate	Capov. av.+ vert. a gambe unite e tese
		Capovolta dietro	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro in verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Capovolta dietro alla verticale e 1/2 giro
2	ROVESCIAIMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale 2"	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro + capovolta avanti
		Ruota	Ruota 1/4 di giro con arrivo di spalle al verso di partenza	Rovesciata dietro	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro + flic flac smezzato
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Rondata + salto pennello	Ribaltata ad una gamba	Flic-flac avanti	Ribaltata a 1+ ribaltata a 2+salto in estensione
			Kippe	Ribaltata a 2	Flic-flac indietro (anche smezzato)	2 Flic-flac a gambe unite + salto in estensione
4	SALTI				Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto Salto giro dietro raccolto
5	SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI	Salto del gatto	Salto carpio divaricato	Sissonne	Enjambè	Enjambè cambio
		Salto pennello	Sforbiciata a gambe tese	Salto pennello con 360°	Salto Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)	Salto cosacco con 180° (spinta a 1 o 2 piedi)
6	PIVOT	1/2 giro(180°) gamba libera flessa	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 45°	1 giro (360°) gamba libera flessa	1 giro e 1/2 (540°) gamba libera flessa	2 giri (720°)gamba libera flessa
7	PARTI STATICHE E FLESSIBILITA' (tenute 2")	Da seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	Ponte	Staccata sagittale	Staccata frontale	Verticale d'impostazione 2" (partenza con bacino al suolo)
		Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino	Orizzontale prona in appoggio su una gamba (tesa)	Squadra in app. sulle mani a g. un. (mani estern. alle gambe) o divar. (mani inter.)	Capovolta avanti+verticale d'impostazione +capovolta avanti

<b>NOTA D</b>	<b>NOTA E</b>	<b>PENALITA'</b>	<b>PUNTEGGIO</b>	<b>Firma Giuria</b>

✂ -----

<b>CORPO LIBERO GAF</b>	
<b>DENOM. SOCIETA'</b>	<b>COD. SOC.</b>
<b>GARA</b>	
<b>COGNOME E NOME GINNASTA</b>	<b>SEZIONE</b>
<b>DATA DI NASCITA</b>	<b>FASCIA/CATEG.</b>
<b>PUNTEGGIO</b>	<b>Firma Giuria</b>
	<b>SQUADRA/ASSOL./SPEC.*</b>
	<b>N° ATTREZZI</b>