

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

<b>DENOM. SOCIETA'</b>		<b>TRAVE</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>TRAVE</b>						
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
1	ENTRATE (possibilità di utilizzo della pedana)	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	SALTI ARTISTICI	Salto Pennello	Salto raccolto	Sissonne	Cosacco (spinta ad 1 o 2 piedi) Pennello con 1/2 giro	Enjambè
		Chassè	Salto del Gatto	Sforbiciata a gambe tese	Enjambèe sul posto (apertura min. 160°)	Salto del Gatto+Salto in estensione ad arco
3	GIRI	1/2 Giro (180°) su 2 piedi in relevè	1/2 Giro (180°) gamba libera tesa	1/2 Giro(180°) gamba libera tesa a 90°	1 Giro (360°) gamba libera tesa a 45°	1 Giro (360°) gamba libera tesa 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 (in passè)
4	ELEMENTI DI TENUTA e STATICI	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	ACROBATICA	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 smezato
6	USCITE (* = min. un passo presalto, battuta a piedi pari. I salti da 0,10 anche senza * e anche laterali)	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 in alto raccolto avanti*	Salto in alto raccolto con 1/2 giro (180°) a/l*	Carpiato Divaricato *	Salto giro dietro (da fermo)

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



<b>DENOM. SOCIETA'</b>		<b>TRAVE</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>PUNTEGGIO</b>		<b>Firma Giuria</b>	
		<b>SQUADRA/ASSOL./SPEC.*</b>	
		<b>N° ATTREZZI</b>	