

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

<b>DENOM. SOCIETA'</b>			<b>CORPO LIBERO GAM</b>
<i>Compilare i campi in maniera corretta e possibilmente al PC</i>		<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>SQUADRA/ASSOL./SPEC.*</b>	
		<b>N° ATTREZZI</b>	

\* Da compilare solo per la gara di Finale.

CORPO LIBERO AM (Suolo)						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capov. avanti + vert. a g. flesse e discesa in capov. avanti	Capovolta avanti in 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 avanti	
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	2 Flic-flac a gambe unite + salto in estensione
4	SALTI		Tuffo		Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto Salto giro dietro raccolto
5	ELEMENTI ARTISTICI	Salto verticale a corpo teso (pennello)	Pennello con 360° di rotazione	Sforbiciata		Rimbalzo ed arrivo a corpo proteso dietro
6	PREMULINELLI	1 premulinello		1/2 mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello
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 GAM</b>
<b>DENOM. SOCIETA'</b>		<b>COD. SOC.</b>	
		<b>GARA</b>	
		<b>SEZIONE</b>	
<b>COGNOME E NOME GINNASTA</b>		<b>FASCIA/CATEG.</b>	
<b>DATA DI NASCITA</b>		<b>SQUADRA/ASSOL./SPEC.*</b>	
<b>PUNTEGGIO</b>		<b>Firma Giuria</b>	
		<b>N° ATTREZZI</b>	