

SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI GAM-GAF/GpT 2014

DENOM. SOCIETA'	
<i>Compilare i campi in maniera corretta e possibilmente al PC</i>	
COGNOME E NOME GINNASTA	
DATA DI NASCITA	

SBARRA	
COD. SOC.	
GARA	
SEZIONE	
FASCIA/CATEG.	
SQUADRA/ASSOL./SPEC.*	
N° ATTREZZI	

* Da compilare solo per la gara di Finale.

SBARRA						
		A	B	C	D	E
		0,10	0,20	0,30	0,40	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 oscille 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
		Bascoulle in presa poplitea	Bascoulle 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 possibile anche con g. flesse)	Guizzo: dall'app. cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto. (Esecuzione possibile anche con g. flesse)
		Dall'appoggio capovolta avanti	Fioretto a gambe unite o divaricate		Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro	

NOTA D		+	NOTA E		-	PENALITA'		=	PUNTEGGIO		Firma Giuria	



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