

Art 12. Scheda di dichiarazione ESERCIZI INDIVIDUALI 1^ - 2^ - 3^ Categoria

COGNOME E NOME:

DATA DI NASCITA:

SOCIETA':

DATA GARA:

ATTREZZO: CORPO LIBERO PALLA CERCHIO FUNE CLAVETTE NASTRO

CATEGORIA: 1^ CATEGORIA 2^ CATEGORIA 3^ CATEGORIA

FASCIA: BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR

VALORE TOT DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO:

ALLEGATO 1 - GRIGLIA DIFFICOLTA' GARA INDIVIDUALE CORPO LIBERO E ATTREZZI

		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1- SALTII	1	- 3 CHASSE'	- GROUPE'	- BICHE CON DIVARICATA SAGITTALE 160°	- BICHE	- BICHE BOUCLE	- BICHE EN TOURNANT CON DIVARICATA 160°
	2	- 3 GALOPPI LATERALI	- GATTO	- CABRIOLE AV/LAT/D	- SALTO DELGATTO 360°	- ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 160°	- ENJAMBEE SAGITTALE/FRONTALE CON DIVARICATA 180°
	3	- SALTO VERTICALE CON GAMBA SOLLEVATA IN PASSE'	- SALTO VERTICALE CON 1 GAMBA SOLLEVATA TESA A 90°	- SALTO BOUCLE	- COSACCO	- FOUETTE'	- ENTRELACES
	4	- SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI	- SALTO VERTICALE A PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 180°	- SFORBIATA TESA ALL'ORIZZONTALE	- SALTO VERTICALE PIEDI UNITI CON ROTAZIONE 360°	- SFORBIATA TESA OLTRE L'ORIZZONTALE	- SALTO DIVARICATO CARPIATO
		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
2- EQUILIBRI	1	- GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SULLA PIANTA	- GAMBA LIBERA A 45° AVANTI/LAT/IND SUL RELEVÉ'	- ONDA AVANTI/INDIETRO	- COUCHE'	- GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SULLA PIANTA	- GAMBA LIBERA A 90° AV/LAT SUL RELEVÉ'
	2	- PASSE' SULLA PIANTA	- SULLA PIANTA GAMBA LIBERA FLESSA SOTTO L'ORIZZONTALE E BUSTO FLESSO AVANTI	- PASSE' SUL RELEVÉ'	- SUL RELEVÉ' GAMBA LIBERA FLESSA SOTTO L'ORIZZONTALE E BUSTO FLESSO AVANTI	- ARABESQUE/ATTITUDE SULLA PIANTA	- ARABESQUE/ATTITUDE SUL RELEVÉ'
	3	- IN GINOCCHIO GAMBA LIBERA AV/LAT A 45°	- IN GINOCCHIO GAMBA LIBERA AV/LAT A 90°	- ONDA LATERALE	- COSACCO SUL RELEVÉ'	- IN APPOGGIO SUGLI AVAMBR. CON O SENZA MOVIMENTO DELLE GAMBE	- GRAND ECART AV/LAT CON AIUTO SULLA PIANTA
	4	- DISCESA IN GINOCCHIO AL SUOLO SULLE PUNTE	- SQUADRA SUL BACINO A GAMBE UNITE	- RIALZATA IN ONDA DA SEDUTI ANCHE CON L'APPOGGIO DI UNA MANO	- ONDA TOTALE SCENDENDO IN GINOCCHIO AL SUOLO	- RIALZATA IN ONDA SENZA AIUTO CON PARTENZA DA IN GINOCCHIO	- GRAND ECART DORSALE IND O A BOUCLE CON AIUTO SULLA PIANTA
	5	- DA SEDUTE A GAMBE DIVARICATE, FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI (pancia a terra)	- STACCATA FRONTALE/SAGITTALE	- DA IN GINOCCHIO FLESSIONE DEL BUSTO INDIETRO	- PESCE CON BRACCIA AL SUOLO	- PESCE CON SPALLE E BRACCIA SOLLEVATE	- PLANCHE SULLA PIANTA
		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
3- ROTAZIONI E PIVOT	1	- GIRO A PASSI	- PIVOT 180° GAMBA LIBERA 45° AV/LAT/D	- 2 CHAINEE	- PIVOT 180° ARABESQUE	- 1 TOUR PLONGE' AVANTI	- PIVOT 360° ARABESQUE
	2	- 1/2 GIRO SUL BACINO (180° SUI GLUTEI)	- PIVOT 180° PASSE'	- 1/2 GIRO SULLA SCHIENA (RALENKOVAI)	- PIVOT 360° PASSE'	- PIVOT 360° BUSTO FLESSO AVANTI	- PIVOT 720° PASSE'
	3	- 1 ROTOLAMENTO AL SUOLO (360°)	- 1 GIRO SUL BACINO (360° SUI GLUTEI)	- PIVOT 180° COSACCO	- PIVOT 180° ATTITUDE	- PIVOT 360° COSACCO	- PIVOT 360° ATTITUDE
	4	- CAPOVOLTA LATERALE A GAMBE DIVARICATE	- RUOTA	- RUOTA SULLE AVAMBRACCIA	- PIVOT 180° GAMBA LIBERA AV/LAT 90°	- STACCATA AL SUOLO, BUSTO FLESSO AVANTI E ROTAZIONE LAT 360°	- PIVOT 360° GAMBA LIBERA AV/LAT 90°
	5	- CAPOVOLTA AVANTI/IND	- 2 CAP AVANTI/INDIETRO CONSECUTIVE	- SOUT PLONGE'	- IMPENNATA	- ROTOLINO SUL PETTO AVANTI/INDIETRO	- ROVESCIAIA AVANTI/INDIETRO
		A	B	C	D	E	F
		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
4- LANCIE E DR	1	- PICCOLO LANCIO	- 2 PICCOLI LANCI CONSECUTIVI	- LANCIO 1 CHAINEE	- LANCIO 1 CAPOVOLTA	- LANCIO 2 CHAINEE	- LANCIO 1 CHAINEE + 1 CAPOVOLTA
	2				- LANCIO 1 SEDUTINA	- LANCIO 1 RUOTA	- LANCIO 1 ROVESCIAIA
	3	- ECHAPPE'	- LANCIO DA FERMI, SPOSTAMENTO LIBERO (ALMENO 1 CHASSE') E RIPRESA LIBERA	- LANCIO SU SALTELLO E RIPRESA AL SUOLO	- LANCIO SU SALTELLO E RIPRESA AL SUOLO SENZA MANI	- LANCIO SU SALTELLO, SEDUTINA/CAP. E RIPRESA AL SUOLO	- LANCIO SU SALTELLO, SEDUTINA/CAPOVOLTA E RIPRESA AL SUOLO SENZA MANI
S			S 0,30 PASSI DI DANZA				

1^ CAT BAM: 5 EL DA 0,10 + 1 S 6"

1^ CAT RAGAZZE E ALLIEVE: 5 EL DA 0,10- 0,20 + 1 S 6"

1^ CAT JUN E SENIOR: 5 EL DA 0,20-0,30 + 1 S 6"

2^ CAT BAMBINE: 6 EL DA 0,10- 0,20 + 1 S

2^ CAT RAG E ALL: 6 EL DA 0,20- 0,30 + 1 S 8"

2^ CAT JUN E SENIOR: 6 EL DA 0,30-0,40 + 1 S

3^ CAT BAMBINE: 7 EL DA 0,20- 0,30 + 1 S

3^ CAT RAG E ALLIEVE: 7 EL DA 0,30- 0,40 + 1 S

3^ CAT JUNIOR E SENIOR: 7 EL DA 0,40-0,50-0,60 + 1 S

Da compilare da parte della giuria:

DIFFICOLTA'	
DIFFICOLTA' PENALITA'	
ESECUZIONE	
PENALITA'	

FIRMA _____