

## Art 22. Scheda di dichiarazione per SUOLO

Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore.

**NOME SOCIETA':**

**COGNOME NOME GINNASTA:**

**DATA GARA:**

**REGIONE DI PROVENIENZA:**

**DATA DI NASCITA:**

Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:

**CATEGORIA:** 1<sup>A</sup> CATEGORIA 2<sup>A</sup> CATEGORIA 3<sup>A</sup> CATEGORIA ÉLITE  
**CLASSE:** BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR MASTER  
**DIFFICOLTÀ DICHIARATE DAL TECNICO: PUNTI**

ALLEGATO 1 - Griglia elementi SUOLO						
GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- CAPOVOLTA AVANTI	- CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	- CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI	- CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° a/l	- VERTICALE E CAPOVOLTA AVANTI + CAPOVOLTA AVANTI SALTATA	- CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE DIVARICATE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	- CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	- CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA CON PIEDI VICINO ALLE MANI)	- DA PONTE, ROVESCIA INDIETRO - CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE	- ROVESCIA DIETRO - CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	- DUE ROVESCIA DIETRO CONSECUTIVE	- CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE - ROVESCIA DIETRO + FLIC SMEZZATO	- ROVESCIA DIETRO PARTENZA DA SEDUTI + FLIC
GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAIMENTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- VERTICALE SFORBICIATA	- RUOTA	- DUE RUOTE CONSECUTIVE	- VERTICALE SEGNA 1"	- VERTICALE CON ½ GIRO PERNO - ROVESCIA AVANTI	- VERTICALE CON 1 GIRO PERNO - ROVESCIA AVANTI + RUOTA	- DUE ROVESCIA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- SALTO DEL GATTO	- SALTO DEL GATTO 180° a/l - SALTO SFORBICIATA TESA 90°	- SALTO SFORBICIATA TESA >90°	- ENJAMBÉE 90° - COSACCO	- SALTO DEL GATTO 360° a/l	- ENJAMBÉE 180°	- ENJAMBÉE con CAMBIO - JOHNSON - ENJAMBÉE AD ANELLO
GRUPPO STRUTTURALE 5: SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- SALTO PENNELLO	- SALTO RACCOLTO - SALTO PENNELLO 180° a/l	- COSACCO - SALTO RACCOLTO 180° a/l	- ENJAMBÉE A 90°	- SALTO PENNELLO 360° a/l - COSACCO 180° a/l - CARPIATO DIVARICATO	- ENJAMBÉE A 180° - SISSONNE	- COSACCO 360° a/l - CARPIATO DIVARICATO 180° a/l - PENNELLO 720° - ENJAMBÉE CON MEZZO GIRO (180°)
GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- EQUILIBRIO GAMBIA TESA A 45° 2" - EQUILIBRIO IN PASSÉ SULLA PIANTA 2"	- CANDELA SENZA AIUTO DELLE MANI 2"	- SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2" - EQUILIBRIO GAMBIA TESA AVANTI A 90° 2"	- STACCATA SAGITTALE 2"	- STACCATA FRONTALE 2" - ORIZZONTALE PRONA 2"	- SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2"	- EQUILIBRIO CON GAMBIA TESA IMPUGNATA A 160° 2"
GRUPPO STRUTTURALE 7: PIVOT						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ	- ½ GIRO A GAMBIA LIBERA FLESSA (180°)	- ½ GIRO A GAMBIA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ	- 1 GIRO A GAMBIA LIBERA FLESSA (360°)	- 1 GIRO E ½ A GAMBIA LIBERA FLESSA - 1 GIRO GAMBIA LIBERA TESA A 45°	- 1 GIRO GAMBIA LIBERA TESA A 90°	- 2 GIRI A GAMBIA LIBERA FLESSA
GRUPPO STRUTTURALE 8: ACROBATICA AVANTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
			- RIBALTATA A1	- RIBALTATA A2 - RUOTA SENZA MANI	- RIBALTATA A1 + A2 - SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	- FLIC AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 9: ACROBATICA INDIETRO						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
	- RONDATA	- RONDATA + PENNELLO	- RONDATA + SALTO RACCOLTO	- RONDATA + SALTO CARPIATO DIVARICATO - RONDATA + ENJAMBÉE	- 1 FLIC UNITO O SMEZZATO	- 2 FLIC CONSECUTIVI - SALTO DIETRO RACCOLTO - 1 FLIC UNITO + ENJAMBÉE 180°

Nota D ..... + 10 – Pen E ..... [+ 0,30 BONUS SERIE] = TOT ..... - PEN. NEUTRE ..... – ESIG. NON RISP. ....

TOT.....

Firma della giuria: \_\_\_\_\_

**SUOLO**

**COGNOME e NOME:**

**SOCIETA':**

**CATEGORIA:** 1<sup>A</sup> CAT 2<sup>A</sup> CAT 3<sup>A</sup> CAT ELITE **FASCIA:** BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR MASTER

**PUNTEGGIO:** NOTA D (SOMMA EL)..... + NOTA E 10 - PEN ..... = TOT.....

**COME DA REGOLAMENTO VERRANNO CHIARITI DUBBI TECNICI ESCLUSIVAMENTE RIGUARDANTI NOTA**

## Art 23. Scheda di dichiarazione per TRAVE

**NOME SOCIETA':**  
**COGNOME NOME GINNASTA:**  
**DATA GARA:**

**REGIONE DI PROVENIENZA:**  
**DATA DI NASCITA:**

**CATEGORIA:** 1ª CATEGORIA 2ª CATEGORIA 3ª CATEGORIA ÉLITE  
**CLASSE:** BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR MASTER

**DIFFICOLTÀ DICHIARATE DAL TECNICO: PUNTI**

### ALLEGATO 2 – Griglia elementi TRAVE

GRUPPO STRUTTURALE 1: ENTRATE TRAVE						
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
-SALITA CON I PIEDI ALTERNATI	-SALITA CON I PIEDI ALTERNATI ED ARRIVO IN ACCOSCIATA -POSA DELLE MANI SULLA TRAVE ED ENTRATA IN FRAMEZZO A PIEDI PARI UNITI	- SALITA CON I PIEDI ALTERNATI E ½ GIRO SUL RELEVÉ CON CAMBIO DI FRONTE -PASSAGGIO LATERALE DI UNA GAMBA E ARRIVO A CAVALLO DELLA TV A GAMBE DIVARICATE (PIEDI PIÙ ALTI DELLA TV E BACINO APPOGGIATO)	-BATTUTA SULLA PEDANA E SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) -SQUADRA A GAMBE DIVARICATE FLESSE	- IN STACCATA FRONTALE -SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE 2"	-IN ARABESQUE IN PUNTA ALLA TRAVE -SQUADRA A GAMBE TESE DIVARICATE + CAPOVOLTA	-CAPOVOLTA AVANTI IN PUNTA ALLA TRAVE -VERTICALE D'IMPOSTAZIONE
GRUPPO STRUTTURALE 1 BIS: ENTRATE SOLO TRAVE ALTA						
A	B	C	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
			-BATTUTA SULLA PEDANA E SALITA IN APPOGGIO SULLA TRAVE (vedi specifiche tecniche)	-CAPOVOLTA D'ENTRATA, passaggio sotto la trave (vedi specifiche tecniche)	-LATERALE ALLA TRAVE VERTICALE BRACCIA PIEGATE IN APPOGGIO E DISCESA LIBERA SULLA TRAVE	-SFORBIACATA LATERALE ALLA TRAVE PER ARRIVARE IN APPOGGIO POSIZIONE SEDUTA (vedi specifiche tecniche)
GRUPPO STRUTTURALE 2: SALTI - SALTI IN ESTENSIONE						
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE	- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° a/l - 2 SALTI IN ESTENSIONE CONSECUTIVI (PENNELLI)	- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) + SALTO RACCOLTO GAMBE FLESSE - COSACCO	- COSACCO + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) - SISSONNE	- SISSONNE + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) - ENJAMBÉE PIEDI PARI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- ENJAMBÉE 180° + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)
GRUPPO STRUTTURALE 3: SALTI ARTISTICI						
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
	-SALTO DEL GATTO	- SALTO DIVARICATO APERTURA 90° - SALTO SFORBIACATA GAMBE TESE <90°	- ENJAMBÉE 90° LIBERO	- SALTO DEL GATTO 180° a/l	- SALTO SFORBIACATA A GAMBE TESE > 90° - COSACCO SPINTA A 1 PIEDE	- ENJAMBÉE 180°
GRUPPO STRUTTURALE 4: GIRI						
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÉ	- ½ GIRO (180°) SU DUE PIEDI IN RELEVÉ CON ARTI INFERIORI PIEGATI (ACCOSCIATA) - POSIZIONE IN PASSÉ 2" E CHIUSURA IN RELEVÉ	- ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA - POSIZIONE SU UN PIEDE A GAMBA TESA AVANTI (45°) TEUTA 2" E CHIUSURA IN RELEVÉ	- SLANCIO AVANTI + SLANCIO DIETRO COMPIENDO ½ GIRO (180°) IN RELEVÉ - ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	- ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ	- 1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA FLESSA - 1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA TESA A 45°	- 1 GIRO (360°) A GAMBA LIBERA FLESSA + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÉ - ½ GIRO (180°) A GAMBA LIBERA TESA A 90°
GRUPPO STRUTTURALE 5: TENUTE - EQUILIBRI						
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- EQ GAMBA LIBERA FLESSA AVANTI (PASSÉ) 2"	- EQ GAMBA LIBERA TESA AV/LAT 45° 2"	- EQ GAMBA LIBERA TESA INDIETRO 45° 2"	- EQ GAMBA LIBERA TESA 90° AV/LAT/IND 2" - CANDELA 2"	- ORIZZONTALE PRONA 2"	- TENUTA GAMBA LATERALE IMPUGNATA 160° 2"	- PONTE 2" - EQ "1" 2"
GRUPPO STRUTTURALE 6: SPOSTAMENTI SULLA TRAVE						
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- 4 PASSI AVANTI SULLA PIANTA	- 4 PASSI LATERALI SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SULLA PIANTA	- 4 PASSI INDIETRO SUL RELEVÉ	- 2 SLANCI LATERALI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	- 3 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI SULLA PIANTA	- 2 SLANCI AVANTI DELLE GAMBE CONSECUTIVI ED ALTERNATI IN RELEVÉ - SLANCIO AVANTI GAMBA TESA + SLANCIO LATERALE GAMBA TESA + SLANCIO INDIETRO GAMBA FLESSA CONSECUTIVI E CON LA STESSA GAMBA
GRUPPO STRUTTURALE 7: ROTOLAMENTI E ROVESCIAIMENTI						
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO SUPINO (ANCHE PRESA SOTTO LA TRAVE)	- DA ACCOSCIATA SPINTA A PIEDI PARI PORTANDO IL BACINO IN VERTICALE A GAMBE FLESSE -CAPOVOLTA DIETRO (PARTENZA E ARRIVO LIBERI)	- CAPOVOLTA AVANTI ARRIVO IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) - MANI SULLA TRAVE, SLANCIO ALTERNATO DEGLI ARTI INF CON SFORBIACATA	- CAPOVOLTA AVANTI E ARRIV IN PIEDI (NO PRESA SOTTO LA TRAVE) + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- RUOTA - VERTICALE SEGNATA	- PONTE + ROVESCIAIA INDIETRO - VERTICALE DIVARICATA SAGITTALMENTE - SALTO DEL GATTO + RUOTA - RUOTA, CHIUSURA IN VERTICALE E ARRIVO SULLA TRAVE A PIEDI ALTERNATI	- ROVESCIAIA AVANTI - ROVESCIAIA INDIETRO - VERTICALE DIVARICATA SAGITTALE + COSACCO
GRUPPO STRUTTURALE 8: USCITE						
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70
- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- SALTO RACCOLTO - SALTO DIVARICATO	- SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 180° a/l - MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO)	- MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO DIVARICATO - MIN 1 PASSO + BATTUTA + SALTO RACCOLTO - RUOTA (MANI ALL'ESTREMITÀ)	- MIN 1 PASSO + BATTUTA A PIEDI PARI UNITI + CARPIATO DIVARICATO - RONDATA (MANI ALL' ESTREMITÀ)	- MIN 1 PASSO + BATTUTA A PIEDI PARI UNITI + SALTO IN ESTENSIONE (PENNELLO) 360° - RUOTA, CHIUSURA IN VERTICALE E DISCESA FRONTALE ALLA TRAVE	- RIBALTATA A2 - SALTO GIRO AVANTI - SALTO GIRO INDIETRO - RUOTA ARRIVO ALL'ESTREMITÀ DELLA TRAVE + PENNELLO

Nota D ..... + 10 – Pen E ..... [+ 0,30 BONUS TRAVE ALTA] = TOT ..... - PEN. NEUTRE ..... – ESIG. NON RISP. ....  
**TOT.....** Firma della giuria: \_\_\_\_\_

**TRAVE COGNOME e NOME:**

**SOCIETA':**

**CATEGORIA:** 1ª CAT 2ª CAT 3ª CAT ÉLITE **FASCIA:** BAMBINE RAGAZZE ALLIEVE JUNIOR SENIOR MASTER

**PUNTEGGIO:** NOTA D (SOMMA EL)..... + NOTA E 10 - PEN ..... = TOT.....

**COME DA REGOLAMENTO VERRANNO CHIARITI DUBBI TECNICI ESCLUSIVAMENTE RIGUARDANTI NOTA**

## Art 24. Scheda di dichiarazione per MINITRAMPOLINO

*Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:*

**NOME SOCIETÀ:**

**REGIONE DI PROVENIENZA:**

**COGNOME NOME GINNASTA:**

**DATA DI NASCITA:**

**DATA GARA:**

*Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:*

**CATEGORIA:**

**1^ CATEGORIA**

**2^ CATEGORIA**

**3^ CATEGORIA**

**CLASSE: BAMBINE**

**RAGAZZE**

**ALLIEVE**

**JUNIOR**

**SENIOR**

**MASTER**

**DIFFICOLTA' DICHIARATE DAL TECNICO: PUNTI** \_\_\_\_\_

### ALLEGATO 3 - Griglia elementi per gara individuale MINITRAMPOLINO ELASTICO

3° CATEGORIA (bambine ragazze)				2.40	3.00	3.60 MAX BAMB/RAG		
3° CATEGORIA (all.jun, sen, ma ster)				3,00	3.40	3.70	3.90	4.20 <b>(SOLO SENIOR MASTER)</b>
2° CATEGORIA			1.70	1.90	2.10			
1° CATEGORIA	0.40	0.80						
	Salto pennello con partenza da sopra una panca	Salto pennello	Salto pennello 180°	Salto pennello 360°	Salto pennello 540°	-	-	
	Salto divaricato con partenza da sopra una panca	Salto divaricato	Salto carpiato divaricato	Salto 180° + divaricato carpiato	-	-	-	
	Salto X con partenza da sopra una panca	Salto x	Salto capovolta saltata	Salto tuffo a corpo teso	Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti teso con avvitamento 180° o 360°
	Salto raccolto con partenza da sopra una panca	Salto raccolto	-	-	-	-	Salto avanti raccolto 180°-	
	-	-	-	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Verticale spinta con arrivo supino	Flic avanti		

#### Minitrampolino

Altezza materassi minitrampolino: 40 cm. È possibile posizionare sopra il materassone un materasso rigido tipo MatGold alto al max 5 cm. Rincorsa, battuta sul trampolino e arrivo sul materasso h 40 cm: si devono eseguire 2 salti, anche diversi, e di diverso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio tra i 2 salti.

Valore di partenza BASE 1° salto	Giudice 1	Giudice 2	MEDIA PUNTEGGI G1 e G2
Valore di partenza BASE 2° salto	Giudice 1	Giudice 2	MEDIA PUNTEGGI G1 e G2

Firma della giuria: \_\_\_\_\_

#### MINITRAMPOLINO

**COGNOME NOME:**

**SOCIETÀ:**

**CATEGORIA:**

**1^ CATEGORIA**

**2^ CATEGORIA**

**3^ CATEGORIA**

**FASCIA: BAMBINE**

**RAGAZZE**

**ALLIEVE**

**JUNIOR**

**SENIOR**

**MASTER**

Valore di partenza BASE	PUNTEGGIO OTTENUTO

**Art 25. Scheda di dichiarazione per VOLTEGGIO**

*Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:*

**NOME SOCIETÀ:**

**REGIONE DI PROVENIENZA:**

**COGNOME NOME GINNASTA:**

**DATA DI NASCITA:**

**DATA GARA:**

*Evidenziare con pennarello evidenziatore chiaro:*

**CATEGORIA:**                      2<sup>A</sup> CATEGORIA                      3<sup>A</sup> CATEGORIA                      ÉLITE  
**CLASSE:**    BAMBINE                      RAGAZZE                      ALLIEVE                      JUNIOR                      SENIOR                      MASTER  
**DIFFICOLTÀ DICHIARATE DAL TECNICO: PUNTI** \_\_\_\_\_

**ALLEGATO 4 - Griglia elementi per gara individuale VOLTEGGIO**

ÉLITE					4.20	4.90	5.6
3 <sup>o</sup> categoria			2.40	3.00	3.60 <small>MAX BAMB/RAG</small>	3.90	4.20
2 <sup>a</sup> categoria	1.70	1.90	2.10				
	Salto Pennello	Salto raccolto	Salto pennello 180°	Salto pennello 360° (1 giro)	-	-	-
	-	Capovolta saltata -	Verticale con arrivo supino (senza repulsione)	Tuffo	Verticale spinta con arrivo supino	Ribaltata	Salto avanti
	-	-	Ruota arrivo laterale			Rondata	Rondata ½ giro
	-	-	-	Rondata piedi in pedana + arrivo supino in tenuta sui materassi	Rondata piedi in pedana arrivo in candela sui materassi	Rondata in pedana arrivo in piedi sui materassi	Rondata in pedana + flic

Volteggio

**Altezza tappeti**

2<sup>a</sup> categoria:    40 cm

3<sup>a</sup> categoria:    60 cm per BAMBINE - RAGAZZE - ALLIEVE

80 cm per JUNIOR - SENIOR - MASTER

categoria ÉLITE:    80 cm

Si devono eseguire 2 salti, anche diversi, e anche di diverso valore tra quelli presenti nella griglia dell'allegato 3. Verrà conteggiato, ai fini della classifica, il miglior punteggio tra i 2 salti.

Per la categoria ELITE due salti diversi appartenenti a righe diverse, verrà conteggiata la media dei due salti.

Valore di partenza BASE 1° salto	Giudice 1	Giudice 2	MEDIA PUNTEGGI G1 e G2
Valore di partenza BASE 2° salto	Giudice 1	Giudice 2	MEDIA PUNTEGGI G1 e G2

Firma della giuria: \_\_\_\_\_

**VOLTEGGIO**

**COGNOME NOME:**

**SOCIETÀ:**

**CATEGORIA:**

2<sup>A</sup> CATEGORIA

3<sup>A</sup> CATEGORIA

ÉLITE

**FASCIA:**

BAMBINE

RAGAZZE

ALLIEVE

JUNIOR

SENIOR

MASTER

Valore di partenza BASE	PUNTEGGIO OTTENUTO

## Art 25. Scheda di dichiarazione per COLLETTIVO GARA DI SQUADRA

**Scheda nominativa per ciascun atleta, per ogni categoria e fascia, da compilare a cura dell'allenatore:**

NOME SOCIETA':

REGIONE DI PROVENIENZA:

NOME SQUADRA:

DATA GARA:

**Evidenziare con un pennarello/evidenziatore chiaro**

CATEGORIA: **3<sup>A</sup> CATEGORIA**

**ELITE**

CLASSE: **ELEMENTARI**

**MEDIE**

**SUPERIORI**

**QUALSIASI ELEMENTO SCELTO AVRÀ VALORE DI PUNTI 0,50**

### ALLEGATO 1 – Griglia elementi SUOLO

GRUPPO STRUTTURALE 1: ROTOLAMENTI AVANTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- CAPOVOLTA AVANTI	- CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO	- CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO + CAPOVOLTA AVANTI	- CAPOVOLTA AVANTI + PENNELLO 180° a/l	- VERTICALE E CAPOVOLTA CAPOVOLTA AVANTI SALTATA	- CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE DIVARICATE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI	- CAPOVOLTA AVANTI + SALITA ALLA VERTICALE A GAMBE TESE E DISCESA IN CAPOVOLTA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 2: ROTOLAMENTI/ROVESCIAIMENTI INDIETRO						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- CAPOVOLTA DIETRO E ARRIVO IN GINOCCHIO	- CAPOVOLTA DIETRO CON ARRIVO A GAMBE TESE DIVARICATE (QUADRUPEDIA CON PIEDI VICINO ALLE MANI)	- DA PONTE, ROVESCIA INDIETRO - CAPOVOLTA DIETRO PARTENZA E ARRIVO A GAMBE UNITE E TESE	- ROVESCIA DIETRO - CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA PIEGATE	- DUE ROVESCIA DIETRO CONSECUTIVE	- CAPOVOLTA DIETRO ALLA VERTICALE A BRACCIA TESE - ROVESCIA DIETRO + FLIC SMEZZATO	- ROVESCIA DIETRO PARTENZA DA SEDUTI + FLIC
GRUPPO STRUTTURALE 3: ROVESCIAIMENTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- VERTICALE SFORBIATA	- RUOTA	- DUE RUOTE CONSECUTIVE	- VERTICALE SEGNATA 1"	- VERTICALE CON ½ GIRO PERNO - ROVESCIA AVANTI	- VERTICALE CON 1 GIRO PERNO - ROVESCIA AVANTI + RUOTA	- DUE ROVESCIA AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 4: SALTI ARTISTICI SPINTA A 1 PIEDE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- SALTO DEL GATTO	- SALTO DEL GATTO 180° a/l - SALTO SFORBIATA TESA 90°	- SALTO SFORBIATA TESA >90°	- ENJAMBÉE 90° - COSACCO	- SALTO DEL GATTO 360° a/l	- ENJAMBÉE 180°	- ENJAMBÉE con CAMBIO - JOHNSON - ENJAMBÉE AD ANELLO
GRUPPO STRUTTURALE 5: SALTI ARTISTICI SPINTA A 2 PIEDI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- SALTO PENNELLO	- SALTO RACCOLTO - SALTO PENNELLO 180° a/l	- COSACCO - SALTO RACCOLTO 180° a/l	- ENJAMBÉE A 90°	- SALTO PENNELLO 360° a/l - COSACCO 180° a/l - CARPIATO DIVARICATO	- ENJAMBÉE A 180° - SISSONNE	- COSACCO 360° a/l - CARPIATO DIVARICATO 180° a/l - PENNELLO 720° - ENJAMBÉE CON MEZZO GIRO (180°)
GRUPPO STRUTTURALE 6: TENUTE						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- EQUILIBRIO GAMBA TESA A 45° 2" - EQUILIBRIO IN PASSÈ SULLA PIANTA 2"	- CANDELA SENZA AIUTO DELLE MANI 2"	- SQUADRA EQUILIBRATA IN APPOGGIO SUL BACINO 2" - EQUILIBRIO GAMBA TESA AVANTI A 90° 2"	- STACCATA SAGITTALE 2"	- STACCATA FRONTALE 2" - ORIZZONTALE PRONA 2"	- SQUADRA IN APPOGGIO SULLE MANI A GAMBE UNITE O DIVARICATE 2"	- EQUILIBRIO CON GAMBA TESA IMPUGNATA A 160° 2"
GRUPPO STRUTTURALE 7: PIVOT						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
- ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°)	- ½ GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (180°) + ½ GIRO SU DUE PIEDI IN RELEVÈ	- 1 GIRO A GAMBA LIBERA FLESSA (360°)	- 1 GIRO E ½ A GAMBA LIBERA FLESSA - 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 45°	- 1 GIRO GAMBA LIBERA TESA A 90°	- 2 GIRI A GAMBA LIBERA FLESSA
GRUPPO STRUTTURALE 8: ACROBATICA AVANTI						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
			- RIBALTATA A1	- RIBALTATA A2 - RUOTA SENZA MANI	- RIBALTATA A1 + A2 - SALTO GIRO AVANTI RACCOLTO	- FLIC AVANTI
GRUPPO STRUTTURALE 9: ACROBATICA INDIETRO						
A	B	C	D	E	F	G
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
	- RONDATA	- RONDATA + PENNELLO	- RONDATA + SALTO RACCOLTO	- RONDATA + SALTO CARPIATO DIVARICATO - RONDATA + ENJAMBÉE	- 1 FLIC UNITO O SMEZZATO	- 2 FLIC CONSECUTIVI - SALTO DIETRO RACCOLTO - 1 FLIC UNITO + ENJAMBÉE 180°

Nota E: 30/20 – PEN ..... + NOTA D: 12/8 - PEN..... + 12 COMP – PEN.....= TOT.....

Firma della giuria: \_\_\_\_\_

### COLLETTIVO

NOME SQUADRA:

SOCIETÀ:

**3<sup>A</sup> CATEGORIA**

**ELITE**

FASCIA:

**ELEMENTARI**

**MEDIE**

**SUPERIORI**

PUNTEGGIO OTTENUTO:

**COME DA REGOLAMENTO VERRANNO CHIARITI DUBBI TECNICI ESCLUSIVAMENTE RIGUARDANTI NOTA D**