

SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI GAM-GAF/GpT 2013

DENOM. SOCIETA'		CORPO LIBERO GAF	
		COD. SOC.	
		GARA	
COGNOME E NOME GINNASTA		SEZIONE	
DATA DI NASCITA		FASCIA/CATEG.	
		SQUADRA/ASSOL./SPEC.*	
		N° ATTREZZI	
		FASCIA MERITO**	

* Da compilare solo per i Tornei 1[^], 2[^], 3[^] e 4[^] fascia.

** La Fascia di Merito va indicata esclusivamente dopo l'accesso alla Finale Nazionale Individuale; quindi per la Fase Nazionale dovrà essere compilata una scheda per la Qualificazione ed una per la Finale.

CORPO LIBERO AF (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 + 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 dietro	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro + flic flac smezzato
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 (anche smezzato)	2 Flic-flac a gambe unite + salto in estensione
4	SALTI				Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto
						Salto giro dietro raccolto
5	SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI	Salto del gatto	Salto carpio divaricato	Sissonne	Enjambè	Enjambè cambio
		Salto pennello	Sforbiciata a gambe tese	Salto pennello con 360°	Salto Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)	Salto cosacco con 180° (spinta a 1 o 2 piedi)
6	PIVOT	1/2 giro(180°) gamba libera flessa	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 45°	1 giro (360°) gamba libera flessa	1 giro e 1/2 (540°) gamba libera flessa	2 giri (720°)gamba libera flessa
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

NOTA D	NOTA E	PENALITA'	PUNTEGGIO	Firma Giuria



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