

SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI GAM-GAF/GpT 2013

DENOM. SOCIETA'		SBARRA	
		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.

SBARRA						
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 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 oscill.e 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
		Bascouille in presa poplitea	Bascouille 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	
		FASCIA MERITO**	