

TEST DI VALUTAZIONE DI GINNASTICA RITMICA



Test nazionali alta specializzazione GR

C. Regionale

Società _____



GINNASTA _____

Cat. _____

Difficoltà		GIUDICE	Difficoltà		GIUDICE	Difficoltà		GIUDICE
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		
Valore			Valore			Valore		

Uso della musica con voce e parole Penalità p.0,30 • Meno di 2/più di 4 Difficoltà per ciascun Gruppo corporeo (penalità per ciascuna) Calcolo non corretto di: o Valore totale di tutte le Difficoltà o Valore di ciascuna componente di D, R, S→, M • Più di un tour lent • Per ciascuna difficoltà eseguita, ma non dichiarata, eccetto le Difficoltà da p.0,10 utilizzate nel DER/Maestria (Diff. con rotazione) e nei Passi di Danza (Diff. con e senza rotazione)	Gruppi Fondamentali: Altri Gruppi: Penalità p.0,50 • Assenza di predominanza dei gruppi Fondamentali (meno del 50%) • Dichiarate più di 9 Difficoltà • Min. 1 S→ • Max. 3 R • Max 5 Maestrie • Più di un esercizio con la musica con voce e parole • Scheda ufficiale D senza specifica dell'esercizio che utilizza la musica con voce e parole	TOTALE Penalità PUNTEGGIO FINALE GIUDICE
--	---	---

Firma allenatore _____

ALTA SPECIALIZZAZIONE 2016

Ginnasta.....anno nascita.....statura.....

Società.....Comitato.....

	Qualità fisiche	punti					NOTE	
1	Mobilità articolare							
2	Velocità e reattività							
3	forza							
	Qualità tecniche							
1	salti							
2	equilibri							
3	pivots							
4	articolari							
5	Stile esecutivo							
6	Tecnica attrezzo							Totale 1
	Somma qualità fisiche + tecniche		X 0.8 *	X 0.9	X 1.0	X1.1		

Nota: attribuzione punteggio per ciascuna qualità da 1 a 5 punti

* lo 0.8 va considerato solo per la categoria junior

	esercizi	Diff.	Esec.				Note	
	Corpo libero							
	Palla all.1° fascia							
	Fune all. 1° fascia							
	Cerchio all. 2° fascia							
	Clavette all. 2° fascia							
	Clavette junior							
	Nastro junior							Totale 2
	Somma Diff.							
	Somma Esec.							
	TOTALE GENERALE							

