

SCHEDA DICHIARAZIONE ESERCIZI INDIVIDUALI GAM-GAF/GpT 2016

DENOM. SOCIETA'		CORPO LIBERO GAM	
<i>Compilare i campi in maniera corretta e possibilmente al PC</i>		COD. SOC.	
		GARA	
COGNOME E NOME GINNASTA		SEZIONE	
DATA DI NASCITA		FASCIA/CATEG.	
		SQUADRA/ASSOL./SPEC.*	
		N° ATTREZZI	

* Da compilare solo per la gara di Finale.

		CORPO LIBERO AM (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. g. flessie o divaricate e discesa in cap. avanti	Cap. avanti+vert. g.divaricate+1/2 giro a/l	Cap. avanti+vert. g.unite e tese con 1/2 giro a/l
		Capovolta indietro	Cap. indietro, partenza e arrivo g. unite e tese	Cap. indietro verticale a br. piegate	Cap.indietro vert. a br.piegate con 1/2 giro/ Cap.indietro vert. a br. tese	Cap.indietro vert. a br.piegate con 1 giro/ Cap.indietro vert. a br.tese con 1/2 giro a/l
2	ROVESCIAMENTI	Verticale di passaggio	Verticale + cap. avanti	Verticale 2"	Verticale salita g.unite e tese	Verticale salita g.unite e tese + 1 giro a/l
		Ruota	Ruota 1/4 di giro	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro	Verticale con 1+1/2 giro (540° a/l)
3	RIBALTAMENTI		Rondata	Ribaltata arrivo 1 gb.	Ribaltata a 1+ Ribaltata a 2	Ribaltata a 2+Flic flac avanti
			Verticale e spinta	Ribaltata arrivo a 2 gb	Flic flac avanti	Flic flac avanti + capovolta saltata
			Kippe	Flic flac indietro unito		2 Flic flac indietro a g. unite+pennello
4	SERIE ACROBATICHE		Ruota + capovolta indietro	Rondata + Pennello		Rib. a 2+ salto giro avanti racc.
			Ruota 1/4 di giro + capovolta avanti		Rondata+flic flac+pennello	Rondata+flic flac+salto giro dietro racc.
					Salto giro avanti raccolto + pennello	Salto giro av. racc.+ capovolta saltata
					Rondata+salto giro dietro raccolto	
5	SALTI	Pennello	Pennello con 1/2 giro	Pennello con 1 giro		Pennello con 1 giro e 1/2 (540°)
		Pennello raccolto	Tuffo		Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto con 1/2 giro a/l
		Da pos. eretta cad. in av.a g.un. o in app. su 1 piede e arr. in app. front. sulle mani a br.pieg. e corpo teso dietro o su 1 piede con g.eretta dietro	Salto con gamba libera avanti tesa a 90°	Salto carpio unito o divaricato	Salto carpio con 1/2 giro	Salto giro dietro raccolto da fermi
6	PREMULINELLI	1 premulinello		1/2 mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello
7	PARTI STATICHE 2" + FLESSIBILITA'	Candela con aiuto delle mani	Candela senza aiuto delle mani	Staccata sagittale	Staccata frontale	Verticale d'impostazione 2"
			Squadra in appoggio sul bacino	Orizzontale prona	Squadra in app. sulle mani con g. divaricate esternamente	
		Equilibrio g. libera avanti tesa a 45°	Da seduti, flessione del busto av. a g.divaricate o unite	Equilibrio g.tes av. 90°		Equilibrio g. lib. tesa fuori tenuta con mano (apert. 160°)

NOTA D		NOTA E		PENALITA'		PUNTEGGIO		Firma Giuria
	+		-		=			

✂

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