

PARALLELE CAMPIONATO GOLD

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

	A				B				C				D				E				F				ESIGENZE DI COMPOSIZIONE	VALORE DI PARTENZA	PUNTEGGIO FINALE
ENTRATE	Saltare all'appoggio ritto frontale Kippe infilata con 1 gamba: infilata in presa poplitea				Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale (partenza libera) Kippe infilata con 1 gamba tesa				Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale di forza a gambe unite Kippe infilata con 2 gambe tese Passaggio con gambe div. e appoggio delle mani sopra lo st. inf. alla sospensione st. sup.				Kippe Passaggio con gambe divaricate sopra lo staggio basso per arrivare in sospensione allo staggio superiore Kippe staggio alto				Kippe staggio alto con ½ avv. Saltare con ½ avv (180°) e kippe all'appoggio st.inf. Passaggio libero con gambe divaricate sopra lo staggio basso per arrivare in sosp. Allo staggio superiore				Saltare con 1 avv. (360°) e kippe frontale all'appoggio st.inf. Kippe infilata a 2 e stacco a gambe tese Kippe staggio alto con 1 avv. Saltare front. per superare lo st. inf. con app. delle mani con gambe unite alla sosp. staggio sup						
GIRI/SLANCI	Dall'appoggio: slancio dietro sotto l'orizzontale Pendolino (bascule) con 1 gamba infilata				Dall'appoggio: slancio dietro all'orizzontale Giro addominale d. o a. Pendolino (bascule) con 2 gambe infilate				Dall'app: slancio dietro sopra l'orizzontale Giro libero sotto l'orizzontale Giro av. o ind. con 1 gamba Giro di pianta av. o ind. gambe piegate Stalder Endo				Impennata all'orizzontale Giro di pianta a. o d. a gambe tese Stalder all'orizzontale Endo all'orizzontale				Dall'appoggio: slancio dietro in verticale a gambe aperte Impennata a 45° Giro di pianta avanti o indietro sopra i 45° alla verticale Stalder a 45° Endo a 45°				Dall'appoggio: Slancio dietro in verticale a gambe unite Impennata alla verticale Giro di pianta avanti o indietro alla verticale Stalder in verticale Endo in verticale						
STAGGIO	Dall'app: pass. Lat. di 1 gamba con salto di mano arrivo in app. con gamba infilata Dall'app. con gamba infilata av: pass. lat. di 1 gamba con ½ giro (180°) e riunire con arrivo in app. Dall'app: mettere i piedi sullo staggio basso a gambe piegate per prendere lo staggio alto				Dallo SB salire in capovolta indietro allo SA a gambe piegate Dall'appoggio: mettere i piedi sullo staggio basso a gambe tese (aperte o unite)per prendere lo staggio alto				Dallo SB salire in capovolta indietro allo SA a gambe tese				Dall'appoggio SS (staggio superiore) mezza volta di petto Fuchs (kippe dall'appoggio e ritorno in appoggio) – gambe libere				Fioretto e stacco Granvolta di petto avanti o dorsale anche con ½ giro (180°) a.l.				Contro movimento dallo staggio alto allo staggio basso con gambe aperte Stalder e stacco (senza mettere i piedi) Impennata giro libero staggio alto Granvolta di petto avanti o dorsale anche con 1 giro (360°) a.l.						
USCITE	Dall'app: slancio dietro e arrivo a terra di fronte allo staggio anche con ½ giro Sospensione sullo staggio alto-oscillazione e arrivo a terra				Dall'appoggio: slancio dietro con 1 giro (360°) Fioretto o guizzo				Fioretto o guizzo con ½ giro (180°)				Dall'oscillazione salto dietro raccolto Fioretto o guizzo con 1 giro (360°) Dall'oscillazione salto avanti raccolto				Dall'oscillazione salto dietro teso Dall'oscillazione salto avanti teso				Dall'osc. salto dietro raccolto o teso con ½ giro Fioretto e salto av. raggr. Dall'osc. salto av. raccolto o teso o carpiato con ½ giro Dall'osc. doppio salto dietro						
TOT																											

PENALITÀ

G1 G2

TRAVE CAMPIONATO GOLD

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

A					B					C					D					E					F					ESIGENZE DI COMPOSIZIONE	VALORE DI PARTENZA	PUNTEGGIO FINALE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ENTRATE					-Fronte alla trave-spinta a 2 piedi e arrivare sulla trave a gambe divaricate con mani in appoggio					- Passaggio a forbice al di sopra della trave, alla seduta sx o dx – rincorsa obliqua rispetto alla trave -Fronte alla trave con spinta a 2 piedi staccata frontale					-Saltare sulla trave, all'inizio, al centro o in pos. obliqua- spinta a 2 piedi ed arr. con 2 piedi -Fronte alla trave- passaggio ragg. all'app. dorsale -Capovolta av. con arr. supine -Salto, slancio o elev. alla vert. ed abbassarsi ad una posiz. finale libera -Ribaltata av. con arr. in app. dorsale -Squadra a gambe div. con spinta a 2 piedi tenuta 2"					-Saltare sulla trave, all'inizio, spinta ad 1 piede ed arrivo ad 1 piede in pos. arabesque -Dalla battuta con 1 piede, passaggio successivo delle gambe all'app. Dorsale -Fronte alla trave, passaggio costale all'app.dorsale -Con spinta ad 1 piede raggiungere la posizione della staccata sagittale -Capovolta avanti con arrivo in piedi					-Saltare sulla trave,al centro o in pos. obliqua- con ½ avv. durante il volo - spinta a 2 piedi -Fronte alla trave- passaggio ragg. all'app. dorsale in squadra -Dalla squadra con g. div. slancio o elev. alla verticale per poi abbassarsi ad una posizione finale libera -Rib. av. senza mani con arr. in app.sulla trave								- Saltare sulla trave, all'inizio, al centro o in pos. obliqua- con 1 avv. durante il volo (spinta a 2 piedi) - Con spinta a 2 piedi raggiungere la posizione della staccata sagittale - All'appoggio sulla trave con gambe divaricate (in squadra) eseguire uno slancio dietro e capovolta avanti																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
SALTI GINNICI					-Salto in estensione -Salto del gatto -Salto raggrupp					-Salto del camoscio -Sisonne -Salto in estensione con ½ avv. -Salto cosacco (spinta con 1 o 2 piedi)					- Salto enjambée av. (spinta con 1 piede) - Sisonne ad anello - Salto del gatto con ½ avv. - Salto raggruppato con ½ avv.					-Salto enjambée av. (spinta con 1 piede) con ¼ avv-arrivo di una gamba dopo l'altra o su due piedi contemp. nella posizione longitudinale -Salto enjambée av. (spinta con 2 piedi) -Salto in estensione con 1 avv. -Salto cosacco (spinta con 1 o 2 piedi) con ½ avv.					- Enjambée ad anello - Salto in alto carpiato divaricato o unito in pos. trasversale o longitudinale - Enjambée con cambio di gambe - Johnson - Salto del gatto con 1 avv. - Salto raggruppato con 1 avv.								-Fouetée o Enjambée av. (spinta 1 piede) con ½ avv. arr. di una g. dopo l'altra o su 2 piedi contemp. nella pos. long. -Enjambée av. (spinta 2 piedi) con ½ avv. -Carpio div. o unito con ½ avv. in pos. trasv. o longit. -Enjambée cambio di gambe e ½ avv. -Johnson con ½ avv. -Salto in estensione con 1 e ½ avv. -Cosacco (spinta con 1 o 2 piedi) con 1 avv.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
GIRI					- Giro con ½ avv. su una gamba					-Giro con ½ avv. con gamba libera tesa a 90°					- Giro con 1 avv. su una g. - Giro con ½ avv. con g. impugnata - Giro con ½ avv. su una g. piegata e con la g. libera av. all'orizz- posare la g. libera alla fine della rot.					-Giro con 1 e ½ avv. su una g. -Giro con 1 avv. con g. libera tesa a 90° -Giro con 1 avv. su una g. piegata e con la g. libera av. all'orizz- posare la g. libera alla fine della rot.					-Giro con 1avv. con gamba impugnata								-Giro con 2 avv. su una g. -Giro con 1 e ½ avv. su una g. piegata e con la g. libera av. all'orizz- posare la g. libera alla fine della rotazione																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
SENZA VOLO					- Cap.av.arr. in piedi - Cap.dietro- arrivo in piedi					-Verticale tenuta 2" - Rovesciata dietro -Cap. av.senza mani- arr. libero - Ruota/Tic tac					- Verticale e capovolta - Rovesciata dietro - Rovesciata avanti - Cap. av. senza mani-arr. in piedi - Cap. diet. alla verticale-arr. in piedi					-Verticale e capovolta-arrivo in piedi -Rovesciata dietro dalla seduta con una gamba tesa avanti anche con l'appoggio di un solo braccio																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
CON VOLO															- Ruota saltata -Ruota spinta - Flic flac con arrivo in appoggio sulla trave					-Ribaltata -Rondata -Flic flac smezzato -Salto av. con spinta ad 1 piede- arrivo seduta con gamba tesa av.					- Ribaltata con cambio delle g. - Flic flac unito - Salto av. con spinta ad 1 piede - Salto dietro raggruppato								-Flic flac Auerbach -Ruota o Rondata senza mani -Ribaltata senza mani o costale -Salto av. spinta a 2 piedi -Salto dietro carpiato o smezzato																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
USCITE					- Ribaltata o rondata con le mani					-Rib. con le mani con ½ avv. o 1 giro - Salto av. o dietro. ragg. o carpiato - Salto Auerbach ragg. con arr. fianco alla trave					- Ribaltata senza mani - Salto avanti teso - Twist raggruppato - Salto Auerbach carpiato con arrivo fianco alla trave					- Ribaltata senza mani con ½ avv. - Salto avanti teso con ½ avv. - Salto dietro teso - Salto Auerbach teso con arrivo fianco alla trave					- Ribaltata senza mani con 1 avv. - Salto av. Raggr. con 1 avv. / Salto dietro teso con ½ avv. - Salto Auerbach raggruppato all'estremità della trave								- Salto av. teso con 1 avv. - Salto dietro teso con 1 avv. - Salto Auerbach carpiato all'estremità della trave																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
TOT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

PENALITÀ

G1

G2

CORPO LIBERO CAMPIONATO GOLD

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

A					B				C				D				E				F				ESIGENZE DI COMPOSIZIONE	VALORE DI PARTENZA	PUNTEGGIO FINALE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
SALTI GINNICI	Salto del camoscio				Enjambée (spinta ad 1 piede)				Enjambée con 180°- spinta ad 1 piede				Entrelancée				Enjambée con 360°				Enjambée con cambio di gambe con 360°																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Enjambée sul posto (spinta a 2 piedi)				Fouetée				Popa				enjambée con 360° (spinta 2 piedi)				Enjambée con cambio con 180°																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Salto carpiato (anche con arrivo prono)				Enjambée con 180°- spinta a 2 piedi				Salto del montone				Enjambée con cambio delle gambe				Johnson con 180°																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Sisonne				Carpio (anche con arr. prono) 180°				Salto in estensione con 540°				Johnson				Enjambée ad anello con cambio delle gambe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Salto del gatto				Sisonne ad anello spinta 1 o 2 piedi				Salto raggruppato con 360°				Enjambée ad anello				Salto in estensione con 720°																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Salto raggruppato				Salto in estensione 360°				Cosacco con 360° -spinta ad 1 o 2 piedi				Salto del gatto con 720°				Salto raggruppato con 540°																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Cosacco con spinta a 1 o 2 piedi				Salto del gatto con 360°				Cosacco 180°- spinta 1 o 2 piedi				Salto del gatto con 540°				Salto raggruppato con 540°																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Salto raggruppato con 180°																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Cosacco 180°- spinta 1 o 2 piedi																Cosacco con 540° - spinta ad 1 o 2 piedi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
GIRI					Giro con 360°				Giro con 540°				Giro con 720°				Giro con 2 e ½ avv.				Giro con 3 avvitamenti																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
					Giro con 360° su una gamba piegata- gamba libera a piacere				Giro gamba libera tesa a 90° con 360°				Giro con gamba impugnata 540°								Giro gamba libera tesa a 90° con 2 avvitamenti																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
																								Giro gamba impugnata con 2 avvitamenti																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ACRO CON APPOGGIO MANI	Tuffo e capovolta avanti				Verticale con 360° Capovolta dietro alla verticale Ribaltata avanti- arrivo ad 1 piede Rondata				Verticale con 540° Ribaltata avanti- arrivo 2 piedi Tutte le varianti del Flic flac- smezzato, unito, Auerbach				Verticale con 2 avv. Capovolta dietro alla verticale con 360° Flic flac avanti- con spinta 2 piedi Flic flac con 180° e ribalt. avanti								Flic flac con 360°																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	Rovesciata dietro- partenza anche da seduti																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Rovesciata avanti/ Tic tac																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Ruota spinta																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Ruota saltata																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
AVANTI/DIE TROLATER ALE					Ruota Rondata senza mani				Ribaltata av. senza mani Salto costale lat. a g. piegate Salto dietro raggruppato Salto dietro carpiato				Salto avanti ragg. Salto avanti carpiato Salto dietro teso Salto tempo				Salto avanti teso Salto dietro teso con ½ avv. Twist raggruppato Twist carpiato Twist teso				Salto avanti teso con 1 avv. Salto dietro teso con 1 avv.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
TOT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

PENALITÀ

G1

G2

TAVOLA CAMPIONATO GOLD

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

GRUPPO 1 Ribaltamenti con o senza rotazione sull'asse longitudinale nel 1° e 2° volo	Ribaltata 3,00 punti	Ribaltata con ½ giro (180°) 3,50 punti	Ribaltata con 1 giro (360°) 4,00 punti	Ribaltata con 1 e ½ (540°) 4,80 punti	Ribaltata con 2 giri (720°) 5,50 punti
	Yamashita 3,20 punti	Yamashita con ½ giro (180°) 3,70 punti	Yamashita con 1 giro (360°) 4,20 punti		
	Rondata 2,60 punti	Rondata con ½ giro (180°) nel 2° volo 3,20 punti	Rondata con 1 giro (360°) nel 2° volo 4,00 punti	Rondata con 1 e ½ giro (540°) nel secondo volo 4,80 punti	Rondata con 2 giri (720°) nel 2° volo 5,50 punti
	Avvitamento (360°) nel 1° volo 5,00 punti	Avvitamento (360°) nel 1° volo con 1 avvitamento (360°) nel 2° volo 5,00 punti			
	Rondata in pedana con ½ giro (180°) e ribaltata 3,50 punti	Rondata in pedana con ½ giro (180°) e ribaltata con ½ giro (180°) 4,20 punti	Rondata in pedana con ½ giro (180°) e ribaltata con 1 giro (360°) 5,00 punti	Rondata in pedana con ½ giro (180°) e ribaltata con 1 giro e ½ (540°) 5,80 punti	
GRUPPO 2 Ribaltamenti avanti con o senza avvistamenti nel 1° volo e salto avanti o indietro nella II parte	Ribaltata e salto avanti raggruppato 5,50 punti	Ribaltata e salto avanti raggruppato con ½ giro (180°) 6,00 punti	Ribaltata con ½ giro (180°) e salto dietro raggruppato 6,50 punti		
	Ribaltata e salto avanti carpiato 5,80 punti	Ribaltata e salto avanti carpiato con ½ giro (180°) 6,50 punti	Ribaltata con ½ giro (180°) e salto indietro carpiato con ½ giro 7,00 punti		
GRUPPO 3 Tsukahara	Tsukahara 6,00 punti	Tsukahara carpiato 6,50 punti	Tsukahara teso 7,00 punti		
GRUPPO 4 Rondate in pedana con ribaltamenti indietro	Rondata flic flac indietro 3,00 punti	Rondata flic flac indietro con ½ avvitamento (180°) 3,50 punti	Rondata flic flac indietro con 1 avvitamento (360°) 4,20 punti	Rondata flic flac indietro con 1 avvitamento e ½ (540°) 4,80 punti	
	Rondata flic flac indietro e salto dietro raggruppato 5,80 punti	Rondata flic flac indietro e salto dietro carpiato 6,20 punti	Rondata flic flac indietro e salto dietro teso 6,80 punti		
	Rondata con ½ avvitamento (180°) e salto avanti raggruppato 7,00 punti	Rondata con ½ avvitamento (180°) e salto avanti carpiato 7,50 punti			

VALE IL MIGLIOR SALTO

VP

PENALITA'

G1

G2

PUNTEGGIO FINALE

VOLTEGGIO

CAMPIONATO GOLD

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

Gruppi Strutturali		A	B	C	D	E	F
		4,00	5,00	6,50	7,50	8,50	9
1	Ribaltamento	Capovolta saltata	Verticale caduta	Verticale + spinta	Ribaltata		Salto avanti teso
2	Rondata		Ruota laterale	Rondata			
3	Rondata in pedana				Rondata sulla pedana + salto pennello sul tappetone	Rondata flic flac	

VALE IL MIGLIOR SALTO

VP

PENALITA' G1

G2

PUNTEGGIO FINALE