

PARALLELE CAMPIONATO GOLD

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

				A	B	C	D	E	F															
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	ESI GE NZE DI CO MP OSI ZIO NE				VA L O R E DI PA RT E NZ A				P U N T E G G I O F I N A L E					
	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			
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	E S I G N E D I C O M P O S I Z I O N E	V A L O R E D I P A R T E N Z A	P U N T E G I O F I N A L E
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 1 avv. 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" -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 smezdato -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 smezdato			
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. Ragg. 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																							
SALTI GINNICI	Salto del camoscio				Enjambée (spinta ad 1 piede)				Enjambée con 180° - spinta ad 1 piede				Entrelancée				Enjambée con 360°				ESIGENZE DI COMPOSIZIONE				VALORE DI PARTENZA				PUNTEGGIO FINALE			
	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°				Enjambée con cambio di gambe con 360°												
Salto raggruppato				Salto in estensione 360°				Cosacco con 360° -spinta ad 1 o 2 piedi				Salto del gatto con 540°				Salto del gatto con 720°				Salto raggruppato con 540°												
Cosacco con spinta a 1 o 2 piedi				Salto del gatto con 360°												Cosacco con 540° - spinta ad 1 o 2 piedi																
				Salto raggruppato con 180°																												
				Cosacco 180° - spinta 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 gamba libera tesa a 90° con 540°				Giro con gamba impugnata 540°				Giro gamba libera tesa a 90° con 2 avvitamenti												
								Giro con gamba impugnata con 360°				Giro 540° su una g. piegata - g. libera a piacere								Giro gamba impugnata con 2 avvitamenti												
ACRO CON APPOGGIO MANI				Tuffo e capovolta avanti				Verticale con 540°				Verticale con 2 avv.								Flic flac con 360°												
				Rovesciata dietro- partenza anche da seduti				Verticale con 360°				Capovolta dietro alla verticale				Capovolta dietro alla verticale con 360°																
				Rovesciata avanti/ Tic tac				Ribaltata avanti- arrivo ad 1 piede				Flic flac avanti- con spinta 2 piedi				Flic flac con 180° e ribalt. avanti																
				Ruota spinta				Rondata																								
				Ruota saltata																												
AVANTI/DIE TRO/LATERALE				Ruota				Ribaltata av. senza mani				Salto avanti ragg.				Salto avanti teso				Salto avanti teso con 1 avv.												
				Rondata senza mani				Salto costale lat. a g. piegate				Salto avanti carpiato				Salto dietro teso con ½ avv.				Salto dietro teso con 1 avv.												
								Salto dietro raggruppato				Salto dietro teso				Twist raggruppato																
								Salto dietro carpiato				Salto tempo				Twist carpiato																
																Twist teso																
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 avvitamenti 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 avanti	Capovolta saltata	Verticale caduta	Verticale + spinta	Ribaltata	Salto avanti teso
2	Rondata				Ruota	Rondata	
3	Rondata in pedana						Rondata flic flac

VALE IL MIGLIOR SALTO

VP

PENALITA' G1

G2

PUNTEGGIO FINALE