

TRAVE CAMPIONATO GOLD

PENALITÀ

G1

G2

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

		A	B	C	D	E	F								
ESIGENZE DI COMPOSIZIONE	ENTRATE	-Spinta a 2 piedi, app. delle. mani e arrivo sulla TR a g. divaricate	- Passaggio a forbice -Staccata frontale con spinta a 2 piedi tenuta 2" anche con la posa delle mani sull'attrezzo	-spinta e arrivo su 2 piedi -Passaggio ragg..all'app. dors. -Capov. av. arr. supine -Ribaltata av. con arr. in app. dorsale -Squadra a gambe div. 2" (spinta a 2 piedi) -Slancio o elev. alla verticale con arrivo in posizione libera	-Spinta 1p. ed arrivo in arabes. -Battuta 1 piede, pass. succ. delle g.all'app. dorsale -Passaggio costale all'app.dorsale -Spinta 1 piede staccata sagittale tenuta 2" SENZA MANI (si può raggiungere la posizione anche con l'ausilio degli arti superiori) -Capov. avanti arrivo in piedi	-Pennello 180 (obliquo alla TR) -Passaggio ragg. all'app. dorsale arrivo in squadra -Dalla squadra Verticale d'impostazione arrivo libero -Rib. av. senza mani con arr. in app.sulla trave	- Pennello 360 - Spinta a 2 piedi staccata sagittale tenuta 2" SENZA MANI (si può raggiungere la posizione anche con l'ausilio degli arti superiori) - Dalla squadra eseguire uno slancio dietro e capovolta avanti								
	SALTI GINNICI	-Pennello -Gatto -Raccolto	-Sisonne -Camoscio -Pennello 180 -Cosacco (sp. 1 o 2 piedi)	-Enjambée (spinta con 1 piede) - Sisonne ad anello -Gatto con ½ avv. - Salto raggr. con ½ avv.	-Enjambée laterale -Enjambée(spinta con 2 piedi) -Pennello 360 -Cosacco con ½ avv. (sp 1 o 2 piedi)	- Enjambée ad anello - Carpio divaric. o unito - Enjambée cambio - Johnson - Gatto con 1 avv. - Raggruppato con 1 avv.	-Fouetée o Enjambée con 180° (spinta 1 p.) -Enjambée 180 (spinta 2 piedi) -Carpio div. o unito con ½ avv. -Enjambée cambio 180 -Johnson 180 -Pennello 540 -Cosacco 360								
	GIRI	- Mezzo giro su 1 piede	-Mezzo giro gamba a 90°	- 1 giro Perno - ½ Giro impugnata - ½ Giro su una g. piegata e con la g. libera av. all'orizz-	-1Giro e ½ su una g. -1Giro 1 g. libera tesa a 90° -1Giro su una g. piegata e con la g. libera av. all'orizz.	-1Giro gamba impugnata	-2 Giri -1Giro e ½ avv. su una g. piegata e con la g. libera av. all'orizz.								
	SENZA VALICO	-Cap. av. Arr. In piedi -Cap. d. arr. in p.	-Verticale 2 " -Cap.av.senza mani arr. libero - Ruota -Tic tac	- Verticale e capovolta arr. libero - Rovesciata avanti o dietro - Cap. av. Snz mani arr.in p. - Cap. dietro alla verticale	-Verticale cap.arrivo in piedi -Rovesciata dietro dalla seduta con una gamba tesa avanti anche con l'app. di un solo braccio										
	CON VOLO			- Ruota saltata o spinta - Flic flac con arrivo in appoggio sulla trave	-Ribaltata -Rondata -Flic flac smezdato -Salto av. con spinta ad 1 piede- arrivo seduta	- Rib. 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 smezz.								
	USCITE	-Ribaltata o Rondata	-Rib. 180/360 -Salto av ragg/carp -Salto d. ragg/carp - Auerbach ragg	-Ribaltata senza mani - Salto avanti teso - Twist raggruppato - Salto Auerbach carpiato arr.fianco alla TR	- Ribaltata senza con ½ avv. - Salto avanti teso con ½ avv. - Salto dietro teso - Auerbach teso	- Ribaltata senza 1 avv. - Salto av. ragg. con 1avv -Salto d. teso con ½ avv. - Auerbach raggruppato alla fine della trave	- Salto av. teso con 1 avv. - Salto dietro teso con 1 avv. - Auerbach carpiato alla fine della trave								
	TO														
									VALORE DI PARTENZA					PUNTEGGIO FINALE	

CORPO LIBERO CAMPIONATO GOLD

Nome Ginnasta: _____ Categoria _____ Società _____

	A	B	C	D	E	F			
SALTI GINNICI	-Enjambée (spinta a 2 piedi) o salto del camoscio -Salto carpiato -Sisonne -Gatto -Raccolto -Cosacco (sp 1 o 2 piedi)	-Enjambée (spinta ad 1 p.) -Fouetée -Enjambée 180° (spinta 2p.) -Carpio 180° -Sisonne ad anello -Pennello 360° -Gatto con 360° -Raccolto con 180° -Cosacco 180 (sp 1 o 2 p.)	-Enjambée con 180° (spinta ad 1 piede) -Popa -Montone -Pennello con 540° -Raccolto con 360° -Cosacco con 360°	-Entrelacé (apertura a 180°) -Enjambée con 360° (spinta 2 piedi) -Enjambée cambio -Johnson -Enjambée ad anello -Gatto con 540°	-Enjambée con 360° -Enjambée cambio 180° -Johnson con 180° -Enjambée cambio ad anello -Pennello 720° -Gatto con 720° -Raccolto con 540° -Cosacco con 540°	Enjambée con cambio di gambe con 360°	ESIGENZE DI COMPOSIZIONE	VALORE DI PARTENZA	PUNTEGGIO FINALE
GIRI		-Giro Perno -1 Giro su una gamba piegata - gamba libera a piacere	-1 Giro e mezzo -Giro gamba libera tesa a 90° con 360° oppure Giro con gamba impugnata con 360°	-2 Giri -Giro 540° su g. piegata e g. libera a piacere -Giro 540° gamba libera tesa a 90° oppure Giro 540° con gamba impugnata	-Giro con 2 e ½ avv.	-3 Giri -2 Giri gamba libera tesa a 90° oppure 2 giri con gamba impugnata			
ACRO CON APPOGGIO MANI	-Tuffo -Rovesciata dietro (anche araba) oppure Rovesciata av.anti oppure Tic tac -Ruota spinta oppure Ruota saltata	-Verticale con 360° -Capovolta dietro alla verticale -Ribaltata a 1 -Rondata	-Verticale con 540° -Ribaltata a 2 -tutte le varianti del Flic dietro (smezz. – Unito- Auerbach)	-Verticale con 2 avv. -Capovolta dietro alla verticale con 360° -Flic flac avanti -Flic flac con 180° e ribaltata avanti		-Flic flac con 360°			
AVANTI/DIETRO O/LATERALE		-Ruota senza mani -Rondata senza mani	-Ribaltata senza mani oppure Salto Costale -Salto dietro raggruppato o carpiato	-Salto avanti raggruppato o carpiato -Salto dietro teso -Salto tempo	-Salto avanti teso -Salto dietro teso con ½ avv. -Twist raggruppato o carpiato o 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 6,00 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 tesò 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 tesò 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	G
		4,00	5,20	6,50	7,60	8,0	8,5	9,20
1	Ribaltamento	Capovolta saltata	Verticale caduta	Verticale + spinta		Ribaltata	Salto avanti teso <u>Oppure</u> Ribaltata mani 80 cm e piedi 100 cm	
2	Rondata			Ruota	Rondata			
3	Rondata in pedana							Rondata flic flac

VALE IL MIGLIOR SALTO

VP

PENALITA'

G1

G2

PUNTEGGIO FINALE