

## CORPO LIBERO ARTISTICA MASCHILE

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	VALORE ELEMENTI
<b>SALTI, SALTELLI E COLLEGAMENTI COREOGRAFICI</b>	un saltello av. ed uno ind.	galoppo laterale dx o sin	galoppo laterale dx e sin	2 saltelli con apertura simultanea degli arti inf.e sup.	3 saltelli consecutivi uguali o diversi	cadere sulle mani a corpo teso		
<b>SALTI E SALTELLI SPINTA AD UN PIEDE</b>	un saltello spinta ad un piede ed arrivare al suolo a piedi uniti	3 saltelli consecutivi su un piede	sforbiciata sotto 90°	saltello su un piede con 1/2 giro	sforbiciata a 90°	pre mulinello dx o sx		
<b>SALTI E SALTELLI SPINTA A DUE PIEDI</b>	salto in estensione a pennello	salto in estensione a pennello con 1/2 giro	salto divaricando gli arti inf.	salto raccogliendo le ginocchia al petto (ginocchia sopra l'orizzontale)	salto a pennello con 1/2 giro raccogliendo le ginocchia al petto	salto a pennello 360°	salto a pennello 540°	
<b>EQUILIBRI, POSIZ. STATICHE, FLESSIBILITA'</b>	staz. Eretta, equilibrio su un arto inf. con l'arto libero flesso 2"	tenuta sugli avampiedi a piedi uniti 2"	seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	seduti, sollevare gli arti inf. a L o divaricati 2" senza l'appoggio delle mani al suolo - candela 2" (con supporto delle mani sulla schiena)	candela 2" (con appoggio delle mani al suolo) -divaricata sagittale dx o sin.(staccata)	squadra a L 2" - squadra divaricata 2" con appoggio delle mani internamente o esternamente agli arti inf.	orizzontale prona 2" > 135° qualsiasi altro equilibrio sotto l'orizzontale	
<b>DIFFICOLTA'</b>	rotolamento libero-rotolam. av. - accenno di vert. (con arti inf. non in vert.)	rotolamento ind. Partenza e arrivo liberi	ruota - verticale . Ponte (salita dal suolo)	vert. + cap.av. - ruota con l'appoggio di una mano- rondata	ribaltata av. - cap. ind. alla vert.	flic-flac	salto av. - salto ind.	
								<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>
	LIVELLO 1							
	LIVELLO 2							
	LIVELLO 3							

PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_

# CAVALLO CON MANIGLIE ARTISTICA MASCHILE

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	VALORE ELEMENTI	
<b>ENTRATE</b>	dalla posiz.frontale con le mani sulle maniglie saltare a braccia piegate in appoggio ritto	dalla posiz.frontale con le mani sulle maniglie saltare a braccia tese in appoggio ritto	mani in appoggio esternamente alle maniglie, spostarle alternativamente sulle maniglie terminando in posiz. di appoggio ritto	dalla posizione frontale con le mani sulle maniglie saltare in appoggio ritto infilando un arto inf. In oscillazione mista	mulinello con una mano sulla maniglia e una sulla groppa	mulinello con entrambe le mani sulle maniglie		
<b>LAVORO PENDOLARE</b>	spostamenti alternati delle mani sulle maniglie	oscillazioni frontali	oscillazione frontale con sottoentrata e sottuscita dx o sx	oscillazione frontale con sottoentrata e sottuscita dx e sx	trasporto pendolare	pre forbice dx o sin.		
<b>MOVIMENTI DI TENUTA IN APPOGGIO</b>	in appoggio ritto sulle maniglie squadra con flessione delle ginocchia al petto tenuta 2"	in appoggio ritto sulle maniglie squadra gambe tese tenuta 2"	passaggio degli arti inf. tra le maniglie da appoggio front. ad app. dorsale e ritorno	uguale a 0.30 tenendo la squadra con gambe raccolte in app. dorsale 2"				
<b>USCITE</b>	dall'appoggio ritto frontale spingere ed arrivare sul tappeto in posizione eretta	dall'appoggio frontale spingere ed arrivare sul tappeto in posizione eretta con 1/4 di giro	oscillazione mista ed uscita con 1/4 di giro	oscillaz.mista in groppa ed uscita con 1/4 di giro				
	LIVELLO 1							<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>
	LIVELLO 2							
	LIVELLO 3							

PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_

## PARALLELE PARI ARTISTICA MASCHILE

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_

	0.10	0.20	0.30	0.40	VALORE ELEMENTI
<b>ENTRATE</b>	salta all'appoggio ritto tra gli staggi con spinta degli arti inf.	salta all'appoggio ritto tra gli staggi con spinta degli arti inf.ed appoggio degli stessi sugli staggi	salta all'appoggio ritto su uno staggio con spinta degli arti inf.	kippe brachiale	
<b>ELEMENTI STATICI O DI FORZA</b>	in appoggio ritto tra gli staggi tenuta 2"	squadra raccogliendo le ginocchia al petto tra gli staggi tenuta 2"	squadra a gambe unite tenuta 2"	squadra a gambe divaricate in app. sugli staggi tenuta 2"	
<b>ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO E DIFFICOLTA'</b>	oscillazioni	oscillazione e posiz.seduta su uno staggio	cap. av. gambe divaricate partendo anche con l'appoggio di entrambi i piedi sugli staggi (posiz. di quadrupedia)	vert. in appoggio brachiale	
<b>PASSAGGI LATERALI</b>	dalla posiz.di sedia 1/2 giro ed arrivo in sedia opposta	dalla posiz.di sedia 1/2 giro ed arrivo seduto a gambe div.	dalla posiz.di sedia 1/2 giro ed arrivo con un arto inf. In mezzo agli staggi	posiz. di sedia 1/2 giro arrivando sugli staggi a 4 appoggi	
<b>USCITE</b>	dalla posiz.in appoggio arrivare al suolo ritti in mezzo agli staggi	oscillare tra gli staggi ed uscita arrivando al suolo ritti	oscillaz. e saltare lateral. agli staggi av o ind con gli arti flessi arrivando al suolo in posiz. Eretta	uguale a 0.30 ma con arti inf distesi	
	LIVELLO 1				
	LIVELLO 2				
	LIVELLO 3				

**PUNTEGGIO  
DI PARTENZA**

PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_

## SBARRA ARTISTICA MASCHILE

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	VALORE ELEMENTI
<b>ENTRATE (CON ASSISTENZA DELL'ALLENATORE PER IL 3° LIV.)</b>	da una pedana saltare all'appoggio ritto frontale	capovolta attorno allo staggio arrivando all'appoggio ritto frontale	capov. di forza attorno allo staggio arrivando all'appoggio ritto frontale	infilare un arto inf in presa poplitea e salire all'appoggio anche con un'oscillaz. Sotto lo staggio	entrata in presa di slancio (sbarra alta)	
<b>PASSAGGI LATERALI</b>	passaggio laterale di un arto inf.	passaggio lat. di un arto inf con salto di mano	in app.front.1/2 giro con impugnatura mista - bascule - sottoentr.+ sottouscita di un arto inf.senza salto di mano	sottoentrata e sottouscita di un arto inf.con salto di mano - in sosp.oscillaz.in presa mista con cambio di una mano	in sospensione oscillaz.con cambio di fronte (sbarra alta)	
<b>SLANCI ED ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA</b>	dall'app. ritto front slancio dietro con arti inf sotto l'orizz.	uguale a 0.10 ma due slanci consecutivi	uguale a 0.10 ma con arti inf all'orizzontale	dall'app.ritto front.giro addom.ind. Intorno allo staggio - oscillazioni in sospensione	giro addominale avanti (ochetta)	
<b>USCITE</b>	dall'appoggio ritto slancio ind.ed arrivo al suolo a piedi uniti	dall'appoggio cap av intorno allo staggio e tenere la posiz di squadra con arti inf raccolti al petto 2"	dall'appoggio slancio ind con 1/2 giro ed arrivare al suolo in posiz eretta	dalla sospensione eseguire delle oscillaz, lasciare le impugnature ed arrivare al suolo in posiz eretta (sbarra alta)	dalla sosp.oscillaz. con cambio di fronte e abbandono delle impugnat.e arrivare al suolo con 1/2 giro - dalla sosp.oscillaz. e lasciare le impugn.ed eseguire un salto ind.	
						<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>
	LIVELLO 1					
	LIVELLO 2					
	LIVELLO 3					

PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_

## ANELLI ARTISTICA MASCHILE

COGNOME NOME \_\_\_\_\_

SOCIETA' \_\_\_\_\_

	0.10	0.20	0.30	0.40	VALORE ELEMENTI
<b>ENTRATE</b>	saltare alla sospensione ed eseguire un mov di trazione piegando gli art sup	saltare in sospensione, trazione e tenere la posiz. 2" con ginocchia raccolte al petto	saltare in sospensione, trazione e tenere la posiz. 2" con gambe tese a squadra	saltare in sosp. e arrivare in posiz. di appoggio con arti sup. distesi	
<b>MOVIMENTI STATICI O DI FORZA</b>	dalla sosp tenere la posiz a squadra con arti inf raccolti al petto 2"	uguale a 0.10 ma tenere la posiz a squadra ad L 2"	dalla sosp tenere la posiz di candela 2"	squadra in appoggio ritto con gli arti inf. raccolti al petto tenuta 2"	
<b>OSCILLAZIONI</b>	tre oscillazioni consecutive	tre oscillazioni ed assumere la posiz. di squadra rovesciata	tre oscillaz. + passaggio alla squadra rovesciata e andare in sosp. dorsale	dalla sosp. dorsale risalire in squadra rovesciata	
<b>USCITE</b>	lasciare le impugnature ed arrivare sul tappeto in posiz. eretta	dalle sosp. lasciare le impugnature e arrivare al suolo con 1/2 giro - dalla sosp., oscillaz., lasciare le impugnature e arrivare al suolo in posiz. eretta	dalla squadra rovesciata tenuta 2" stendere il corpo dietro abbandonare l'impugnatura ed arrivare a terra ritti	dalla sosp. eseguire delle oscillaz. e un salto ind. Arrivando al suolo in posiz. eretta	
	LIVELLO 1				
	LIVELLO 2				
	LIVELLO 3				

**PUNTEGGIO DI PARTENZA**

PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_