

# GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO 1

Cognome e Nome \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

## **PEDANA:**

### **SALTO N°1**

- rincorsa
- battuta in pedana a piedi uniti
- stacco dalla pedana
- eseguire un salto aprendo e chiudendo gli arti inf.
- arrivo sul tappeto a corpo esteso e gambe semi piegate
- **Valore del salto 10.00 + 1.50**

### **SALTO N°2**

- rincorsa
- battuta in pedana a piedi uniti
- stacco dalla pedana
- raccogliere le ginocchia al petto
- arrivo sul tappeto a corpo esteso e gambe semi piegate
- **Valore del salto 10.00 + 1.00**

**Totale Punti** \_\_\_\_\_

## GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO 2

Cognome e Nome \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

**TAPPETONI h.60 cm:**

### **SALTO N°1**

- rincorsa
- battuta in pedana
- appoggiare le mani sul tappetone ed arrivare in ginocchio
- **Valore del salto 10.00 + 2.50**

### **SALTO N°2**

- rincorsa
- battuta in pedana
- appoggiare le mani sul tappetone ed arrivare in posizione divaricata con i piedi esterni alle mani
- **Valore del salto 10.00 + 3.00**

### **SALTO N°3**

- rincorsa
- battuta in pedana
- eseguire una capovolta avanti sul tappeto
- **Valore del salto 10.00 + 3.50**

### **SALTO N°4**

- rincorsa
- battuta in pedana
- eseguire una verticale
- arrivo in posizione supina sul tappetone
- **Valore del salto 10.00 + 4.00**

**Totale Punti** \_\_\_\_\_

## GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE E FEMMINILE LIVELLO 3

Cognome e Nome \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

**VOLTEGGIO: (tavola o cavallo)**

### **SALTO N°1**

- rincorsa
- battuta in pedana
- appoggiare le mani sul cavallo ed arrivare in posizione raccolta
- spinta verso l'alto, corpo teso, braccia in alto, arrivare a terra con gli arti inferiori semipiegati ed il busto eretto
- **Valore del salto 10.00 + 4.50**

### **SALTO N°2**

- rincorsa
- battuta in pedana
- appoggiare le mani sul cavallo ed arrivare in posizione raccolta
- unire le gambe ed eseguire un salto a pennello con ½ giro arrivando al suolo con gli arti inf semipiegati ed il busto eretto
- **Valore del salto 10.00 + 5.00**

### **SALTO N°3**

- rincorsa
- battuta
- eseguire un salto framezzo con arti inf piegati o divaricati
- arrivare al suolo in posizione eretta
- **Valore del salto 10.00 + 5.50**

### **SALTO N°4**

- rincorsa
- battuta
- eseguire una ribaltata
- arrivare al suolo a corpo eretto
- **Valore del salto 10.00 + 6.00**

### **SALTO N°5**

- Rondata o Yamashita
- **Valore del salto 10.00 + 6.50**

**Totale Punti** \_\_\_\_\_