

## TRAVE ARTISTICA FEMMINILE

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

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

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	VALORE ELEMENTI
<b>ENTRATE</b>	salire sulla trave e arrivo libero salire lateral.arrivo sedute con arti inf. tesi div.	salire sulla trave e tenere la posiz.sugli avampiedi 2"	salire sulla trave e tenere la posiz.di arabesque 2" (sotto l'orizz.)	spingere sulla pedana e arrivare in squadra div.2" in punta - spingere passando un arto inf.sopra e arrivare in squadra con 1/4 di giro 2"	spingere sulla pedana, infilare un arto inf.dopo l'altro framezzo alle mani e arrivare in posiz.seduta - spingere in app.sulle mani lateral.e arrivare in staccata sagitt. o frontale 2"(tenere senza l'app.delle mani)		
<b>COLLEGAMENTI GINNICI</b>	camminare in av. O lateralmente	camminare sugli avampiedi	chassé dx e sx	chassé + salto ginnico libero	chassé + salto del gatto con 1/2 giro		
<b>SALTI E SALTELLI GINNICI</b>	piccolo saltello avanti	salto in estensione spinta a due piedi - salto del gatto	salto raccogliendo le ginocchia al petto - saltello su un piede	salto del gatto con 1/2 giro - sissonne(spingendo con entrambi i piedi e atterrando su uno)	salto in estensione o con le ginocchia raccolte al petto con 1/2 giro		
<b>EQUILIBRI E GIRI</b>	equilib.in passé 2"(non in relevé) - sedute con arti inf.div.e in appoggio sulle mani 2"	equilibrio sugli avampiedi 2"- sedute con arti inf.div.senza l'appoggio delle mani 2"	1/2 giro su entrambi gli arti inf.in relevé- equilibrio in arabesque sotto l'orizz.2" (non in relevé)- equilibrio sulle ginocchia 2"	equilibrio in passé 2" + equilibrio in arabesque sotto l'orizz.2" (non in relevé) - 1/2 giro in posiz.accosciata su entrambi i piedi	1/2 giro su un piede - equilibrio in arabesque sopra l'orizz. 2"	1/1 giro su un piede	
<b>USCITE</b>	salto in estensione ed arrivare al suolo in posiz.eretta	salto divaricando gli arti inf.o raggruppando le ginocchia al petto ed arrivando al suolo in posiz.eretta	salto in estensione con 1/2 giro ed arrivare al suolo in posiz.eretta	eseguire una ruota o rondana in punta alla trave	eseguire una mezza ruota, tenere la vert.2" e scendere al suolo in posiz.eretta fronte alla trave	uguale a 0.50 ma arrivare al suolo con 3/4 di giro lateral.alla trave - salto av./salto ind.	
	LIVELLO 1						<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>
	LIVELLO 2						
	LIVELLO 3						

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

## CORPO LIBERO ARTISTICA FEMMINILE

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

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

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	VALORE ELEMENTI
<b>SALTI E SERIE GINNICHE SPINTA AD UN PIEDE</b>	un saltello spinta ad un piede arrivando al suolo su entrambi i piedi	tre saltelli consecutivi su un piede	salto del gatto	salto con cambio gamba alternata a 90° (sforbicata)	salto del gatto con 1/2 giro	salto del gatto con 1/1 giro (360°)	salto enjambée (apertura degli arti inf. a 180°)	
<b>SALTI E SERIE GINNICHE SPINTA CON ENTRAMBI I PIEDI</b>	salto a pennello - saltello con ginocchia raccolte al petto	un saltello av. e uno ind. - saltello div. o carpiato con arti inf. sotto l'orizz.	salto in estensione a pennello con 1/2 giro	tre saltelli diversi e consecutivi spinta su entrambi i piedi	due andature in sequenza con cambio di direzione - assemblée e salto a pennello con 1/2 giro	assemblé e salto in estensione a pennello con 1/1 giro (360°)	salto divaricato carpiato (entrambi gli arti inf. all'orizzontale)	
<b>EQUILIBRI, FLESSIBILITA' ED ELEMENTI STATICI</b>	equilibrio sugli avamp. 2" - sulle ginocchia 2"	equilibrio in passé 2" (non sugli avampiedi)	equilibrio in arabesque 2" (sotto l'orizz.) - candela 2" (con supporto delle mani sulla schiena) - divaricata sagittale dx o sin. o frontale	equilibrio in passé 2" + 2" in arabesque (sotto l'orizz.) candela 2" (con app. delle mani al suolo) - seduti, sollevare gli arti inf. a L o div. 2" senza app. delle mani al suolo	equilibrio in arabesque 2" (all'orizzontale)	squadra div. 2" con appoggio delle mani al suolo all'interno degli arti inf.	squadra a L 2"	
<b>GIRI GINNICI (PIROETTE)</b>	1/2 giro su entrambi gli arti inf. in relevé	1/2 giro in passé partenza ed arrivo liberi	1/2 giro su entrambi gli arti inf. in relevé a dx e 1/2 giro a sin.	1/1 giro partenza ed arrivo liberi	1/1 giro in passé partenza ed arrivo liberi	1/1 giro in passé + 1/2 giro in relevé su entrambi gli arti inf.	giro di 520°	
<b>DIFFICOLTA'</b>	rotolam. libero - rotolam. av. - accenno di vert. (con arti inf. non in vert.)	rotolamento ind. partenza e arrivo liberi	ruota - vert. - ponte (salita dal suolo)	vert. + cap. av. - ruota con l'appoggio di una mano - rondata	dalla posiz. di ponte spinta di un arto inf. ind. - ribaltata av. - cap. ind. alla vert.	flic- flac	salto av. - salto ind.	
	LIVELLO 1							
	LIVELLO 2							
	LIVELLO 3							

**PUNTEGGIO DI PARTENZA**

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

## PARALLELE ASIMMETRICHE ARTISTICA FEMMINILE

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

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

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	VALORE ELEMENTI
<b>ENTRATE</b>	da una pedana spingere all'appoggio ritto frontale	da una pedana spingere ed eseguire una capovolta attorno allo staggio con arrivo in appoggio ritto frontale	da una pedana capov. attorno allo staggio di forza ed arrivare all'appoggio ritto frontale	dalla pedana portare un arto inf.in presa poplitea e arrivare all'app.anche con un pendolo sotto lo staggio	infilata a uno anche in presa poplitea arrivando all'app. - kippe lunga arrivando in app. ritto frontale	
<b>SLANCI E PASSAGGI VICINO ALLO STAGGIO</b>	slancio dietro a corpo teso con arti inf. uniti sotto l'orizzontale	dall'appoggio passaggio laterale di un arto inf., scendere in presa poplitea e ritorno	slancio dietro all'orizzontale	slancio dietro oltre l'orizzontale	dall'appoggio ritto frontale giro addominale indietro	
<b>PASSAGGI LATERALI ED OSCILLAZIONI</b>	passaggio laterale di un arto inf.	passaggio laterale di un arto inf. con salto di mano	dall'app.ritto frontale portare entrambi gli arti inf.sullo staggio in posiz.raccolta (si può salire anche alternando gli arti inf.)	dalla sospensione allo staggio alto eseguire delle oscillazioni	oscillaz. in sospensione allo staggio alto ed eseguire una capov.attorno allo staggio per arrivare in app.ritto frontale - kippe lunga sullo staggio alto	
<b>USCITE</b>	dall'appoggio ritto frontalespingere e saltare ind.arrivando al suolo in posiz.eretta	capov. av. attorno allo staggio e tenere la posiz. in trazione raccogliendo le ginocchia al petto 2"	dall'appoggio ritto frontale spingere e saltare ind.con 1/2 giro arrivando al suolo in posiz.eretta	in sosp.sullo staggio alto oscillaz., lasciare le impugnature e arrivare al suolo in posiz.eretta- dall'app.ritto frontale sullo staggio basso eseguire un giro addom.ind.e uscire in guizzo arrivando al suolo in posiz.eretta	in sospensione sullo staggio alto, oscillaz., lasciare le impugnature ed eseguire un salto ind.arrivando al suolo in posiz. Eretta	
	LIVELLO 1					<b>PUNTEGGIO DI PARTENZA</b>
	LIVELLO 2					
	LIVELLO 3					

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