

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

1^ FASCIA	2^ FASCIA
3^ FASCIA	4^ FASCIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA - SCHEDE DI DICHIARAZIONE 2013

CORPO LIBERO AF (Suolo)						
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capov. avanti + vert. a g. flesse e discesa in capov. avanti	Capovolta avanti + verticale a gambe divaricate	Capov. av.+ vert. a gambe unite e tese
		Capovolta dietro	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro in verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Capovolta dietro alla verticale e 1/2 giro
2	ROVESCIAMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale 2"	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro + capovolta avanti
		Ruota	Ruota 1/4 di giro con arrivo di spalle al verso di partenza	Rovesciata dietro	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro + flic flac smezzo
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Rondata + salto pennello	Ribaltata ad una gamba	Flic-flac avanti	Ribaltata a 1+ ribaltata a 2+salto in estensione
			Kippe	Ribaltata a 2	Flic-flac indietro (anche smezzo)	2 Flic-flac a gambe unite + salto in estensione
4	SALTI				Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto Salto giro dietro raccolto
5	SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI	Salto del gatto	Salto carpio divaricato	Sissonne	Enjambè	Enjambè cambio
		Salto pennello	Sforbiciata a gambe tese	Salto pennello con 360°	Salto Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)	Salto cosacco con 180° (spinta a 1 o 2 piedi)
6	PIVOT	1/2 giro(180°) gamba libera flessa	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 45°	1 giro (360°) gamba libera flessa	1 giro e 1/2 (540°) gamba libera flessa	2 giri (720°)gamba libera flessa
7	PARTI STATICHE E FLESSIBILITA' (tenute 2")	Da seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	Ponte	Staccata sagittale	Staccata frontale	Verticale d'impostazione 2" (partenza con bacino al suolo)
		Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino	Orizzontale prona in appoggio su una gamba (tesa)	Squadra in app. sulle mani a g. un. (mani estern. alle gambe) o divar. (mani inter.)	Capovolta avanti+verticale d'impostazione +capovolta avanti

Evidenziare gli elementi scelti

COPPA ITALIA

T. GPT 1^ liv

T. GPT 2^ liv

T. GPT 3^ liv

GINNASTA \_\_\_\_\_

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

1^ FASCIA	2^ FASCIA
3^ FASCIA	4^ FASCIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA - SCHEDE DI DICHIARAZIONE 2013

CORPO LIBERO AF (Suolo)						VALORE ELEMENTI	
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40		E 0,50
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capov. avanti + vert. a g. flesse e discesa in capov. avanti	Capovolta avanti + verticale a gambe divaricate	Capov. av.+ vert. a gambe unite e tese	
		Capovolta dietro	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro in verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Capovolta dietro alla verticale e 1/2 giro	
2	ROVESCIAMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale 2"	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro + capovolta avanti	
		Ruota	Ruota 1/4 di giro con arrivo di spalle al verso di partenza	Rovesciata dietro	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro + flic flac smezzo	
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Rondata + salto pennello	Ribaltata ad una gamba	Flic-flac avanti	Ribaltata a 1+ ribaltata a 2+salto in estensione	
			Kippe	Ribaltata a 2	Flic-flac indietro (anche smezzo)	2 Flic-flac a gambe unite + salto in estensione	
4	SALTI				Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto Salto giro dietro raccolto	
5	SALTI ED ELEMENTI ARTISTICI	Salto del gatto	Salto carpio divaricato	Sissonne	Enjambè	Enjambè cambio	
		Salto pennello	Sforbiciata a gambe tese	Salto pennello con 360°	Salto Cosacco (spinta a 1 o 2 piedi)	Salto cosacco con 180° (spinta a 1 o 2 piedi)	
6	PIVOT	1/2 giro(180°) gamba libera flessa	1/2 giro (180°) gamba libera tesa a 45°	1 giro (360°) gamba libera flessa	1 giro e 1/2 (540°) gamba libera flessa	2 giri (720°)gamba libera flessa	
7	PARTI STATICHE E FLESSIBILITA' (tenute 2")	Da seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	Ponte	Staccata sagittale	Staccata frontale	Verticale d'impostazione 2" (partenza con bacino al suolo)	
		Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino	Orizzontale prona in appoggio su una gamba (tesa)	Squadra in app. sulle mani a g. un. (mani estern. alle gambe) o divar. (mani inter.)	Capovolta avanti+verticale d'impostazione +capovolta avanti	
							VALORE ESERCIZIO

Evidenziare gli elementi scelti e compilare la scheda indicando i valori dei singoli elementi e il valore dell'esercizio

1^ FASCIA	2^ FASCIA
3^ FASCIA	4^ FASCIA

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

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA - SCHEDE DI DICHIARAZIONE 2013

CORPO LIBERO AM (Suolo)						
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capov. avanti + vert. a g. flesse e discesa in capov. avanti	Capovolta avanti in verticale a gambe divaricate	Capov. av.+ vert. a gambe unite e tese
		Capovolta dietro	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro in verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Capovolta dietro alla verticale e 1/2 giro
2	ROVESCIAIMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale 2"	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro + capovolta avanti
		Ruota	Ruota 1/4 di giro con arrivo di spalle al verso di partenza		Rovesciata avanti	
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Rondata + salto pennello	Ribaltata ad una gamba	Flic-flac avanti	Ribaltata a 1+ ribaltata a 2+salto in estensione
			Kippe	Ribaltata a 2	Flic-flac indietro	2 Flic-flac a gambe unite + salto in estensione
4	SALTI		Tuffo		Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto
						Salto giro dietro raccolto
5	ELEMENTI ARTISTICI	Salto verticale a corpo teso (pennello)	Pennello con 360° di rotazione	Sforbiciata		Rimbalzo ed arrivo a corpo proteso dietro
6	PREMULINELLI	1 premulinello		1/2 mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello
7	PARTI STATICHE E FLESSIBILITA' (tenute 2")	Da seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	Ponte	Staccata sagittale	Staccata frontale	Verticale d'impostazione 2" (partenza con bacino al suolo)
		Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino	Orizzontale prona in appoggio su una gamba (tesa)	Squadra in app. sulle mani a g. un. (mani estern. alle gambe) o divar. (mani inter.)	Capovolta avanti+verticale d'impostazione +capovolta avanti

Evidenziare gli elementi scelti

COPPA ITALIA

T. GPT 1^ liv

T. GPT 2^ liv

T. GPT 3^ liv

GINNASTA \_\_\_\_\_

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

1^ FASCIA	2^ FASCIA
3^ FASCIA	4^ FASCIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA - SCHEDE DI DICHIARAZIONE 2013

CORPO LIBERO AM (Suolo)						VALORE ELEMENTI	
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40		E 0,50
1	ROTOLAMENTI	Capovolta avanti	Capovolta avanti saltata	Capov. avanti + vert. a g. flesse e discesa in capov. avanti	Capovolta avanti in verticale a gambe divaricate	Capov. av.+ vert. a gambe unite e tese	
		Capovolta dietro	Capovolta dietro con arrivo a gambe divaricate	Capovolta dietro in verticale a braccia piegate	Capovolta dietro alla verticale a braccia tese	Capovolta dietro alla verticale e 1/2 giro	
2	ROVESCIAIMENTI	Verticale di passaggio	Verticale e capovolta avanti	Verticale 2"	Verticale con 1/2 giro	Verticale con 1 giro + capovolta avanti	
		Ruota	Ruota 1/4 di giro con arrivo di spalle al verso di partenza		Rovesciata avanti		
3	RIBALTAMENTI	Rondata	Rondata + salto pennello	Ribaltata ad una gamba	Flic-flac avanti	Ribaltata a 1+ ribaltata a 2+salto in estensione	
			Kippe	Ribaltata a 2	Flic-flac indietro	2 Flic-flac a gambe unite + salto in estensione	
4	SALTI		Tuffo		Salto in verticale di passaggio	Salto giro avanti raccolto	
						Salto giro dietro raccolto	
5	ELEMENTI ARTISTICI	Salto verticale a corpo teso (pennello)	Pennello con 360° di rotazione	Sforbiciata		Rimbalzo ed arrivo a corpo proteso dietro	
6	PREMULINELLI	1 premulinello		1/2 mulinello	Premulinello alla verticale di passaggio	1 mulinello	
7	PARTI STATICHE E FLESSIBILITA' (tenute 2")	Da seduti, flessione del busto av. a gambe divaricate o unite	Ponte	Staccata sagittale	Staccata frontale	Verticale d'impostazione 2" (partenza con bacino al suolo)	
		Equilibrio gamba libera tesa a 45°	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino	Orizzontale prona in appoggio su una gamba (tesa)	Squadra in app. sulle mani a g. un. (mani estern. alle gambe) o divar. (mani inter.)	Capovolta avanti+verticale d'impostazione +capovolta avanti	

Evidenziare gli elementi scelti e compilare la scheda indicando i valori dei singoli elementi e il valore dell'esercizio

VALORE ESERCIZIO

COPPA ITALIA

T. GPT 1<sup>^</sup> livT. GPT 2<sup>^</sup> livT. GPT 3<sup>^</sup> liv

GINNASTA

SOCIETA'

1 <sup>^</sup> FASCIA	2 <sup>^</sup> FASCIA
3 <sup>^</sup> FASCIA	4 <sup>^</sup> FASCIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA - SCHEDE DI DICHIARAZIONE 2013

PARALLELE PARI							VALORE ELEMENTI
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	
1	ELEMENTI DI SLANCIO ALL'APPOGGIO	Oscillazione	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a destra	Oscillazioni all'orizzontale	Oscillazione in verticale	Oscillazione in verticale 2"	
		Dal suolo con mani sugli staggi, con spinta piedi pari uniti, salire all'appoggio	Oscillazione con aggancio/seduta esterna e variabili a sinistra	Capovolta avanti a gambe divaricate (anche dalla posizione di quadrupedia)		Cambio avanti in verticale	
2	ELEMENTI STATICI O DI FORZA	Appoggio ritto	Squadra a gambe unite e flesse 2"	Squadra a gambe unite tese 2"	Squadra a gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione 2"	
					Verticale in appoggio brachiale 2"		
3	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE BRACHIALE	Oscillazione a corpo teso a 45°	Oscillazioni corpo teso all'altezza degli staggi	Kippe a gambe divaricate	Kippe a gambe divaricate e oscill.	Kippe	
				Colpo di petto a gambe divaricate	Colpo di petto a gambe div. e oscill.	Capovolta indietro (rouleau)	
						Slanciappoggio	
						Colpo di petto	
4	ELEMENTI DI SLANCIO DALLA SOSPENSIONE			Kippe lunga all'app. a gambe div.		Kippe lunga o kippe l. squadra	
				Kippe breve all'app. a gambe div.		Kippe breve o kippe b. squadra	
5	ELEMENTI LATERALI SU UNO STAGGIO		Dalla posizione di seduta esterna: 1/2 giro e portarsi in quadrupedia su 2 staggi, corpo proteso dietro			Squadra a gambe tese o divaricate 2"	
6	USCITE	Oscillare indietro e spostamento laterale	Oscillare indietro e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare avanti e spostamento laterale con 1/2 giro esterno	Oscillare indietro e spost. laterale con 1/2 giro interno	Salto giro raccolto dietro o avanti	
					Oscillare indietro alla verticale e spost. laterale	Perno dalla verticale	
							VALORE ESERCIZIO

Evidenziare gli elementi scelti e compilare la scheda indicando i valori dei singoli elementi e il valore dell'esercizio

COPPA ITALIA

T. GPT 3<sup>^</sup> liv

GINNASTA

SOCIETA'

1 <sup>^</sup> FASCIA	2 <sup>^</sup> FASCIA
3 <sup>^</sup> FASCIA	4 <sup>^</sup> FASCIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA - SCHEDE DI DICHIARAZIONE 2013

SBARRA							VALORE ELEMENTI
		A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	
1	ENTRATE (è possibile l'utilizzo di una pedana fino ad altezza spalle - sbarra)	Saltare all'app. ritto frontale	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill.e intermedia	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1 a gamba tesa	Infilata a 2 gambe	
		Capovolta indietro con spinta degli a.i. uniti	Capovolta indietro di forza a.i. uniti		Kippe	Kippe slancio a gambe unite oltre l'orizzontale	
2	SLANCI ED OSCILLAZIONI	Slancio dietro		Slancio dietro all'orizzontale	Slancio dietro oltre l'orizzontale		
3	PASSAGGI DI GAMBA e VARIE	Sottentrare una gamba	Sottuscire una gamba	Dall'app. in div. sagitt. cambio di fronte all'app. frontale	Dall'app. dorsale, 1/2 giro all'app. frontale	Dall'app. front., slancio dietro e app. piedi+giro di pianta a gambe unite	
4	ELEMENTI VICINO ALLA SBARRA	Dall'app. in div. sagittale, giro indietro (impugnatura dorsale)	Dall'app. in div. sagittale, giro avanti (impugnatura palmare)	Giro addominale dietro	Kippe	Kippe breve	
		Bascoules in presa poplitea	Bascoules a gamba tesa	Giro addominale avanti a gambe flesse (Ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (Ochetta)	Tempo di capovolta, apertura all'orizzontale	
5	USCITE	Dall'app. slancio indietro e arrivo di fronte alla sbarra	Dall'appoggio slancio indietro con 1/2 giro	Dall'oscillazione dietro in sospensione saltare a terra. (Esecuzione possibile anche con g. flesse)	Guizzo: dall'app. cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto. (Esecuzione possibile anche con g. flesse)	
		Dall'appoggio capovolta avanti	Fioletto a gambe unite o divaricate		Fioletto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro		
							VALORE ESERCIZIO

Evidenziare gli elementi scelti e compilare la scheda indicando i valori dei singoli elementi e il valore dell'esercizio

1 <sup>^</sup> FASCIA	2 <sup>^</sup> FASCIA
3 <sup>^</sup> FASCIA	4 <sup>^</sup> FASCIA

PARALLELE ASIMMETRICHE							VALORE ELEMENTI
	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50		
1	ENTRATE (è possibile l'utilizzo di una pedana fino ad altezza spalle - staggio)	Saltare all'app. ritto frontale	Infilata a 1 in presa poplitea con oscill.e intermedia	Infilata a 1 in presa poplitea	Infilata a 1 gamba tesa	Infilata a 2 gambe	
		Capovolta dietro con spinta degli a.i. uniti	Capovolta dietro di forza a.i. uniti		Kippe	Kippe slancio a gambe unite oltre l'orizzontale	
2	SLANCI ED OSCILLAZIONI	Slancio dietro	Slancio dietro sopra lo staggio	Slancio dietro all'orizzontale	Slancio dietro oltre l'orizzontale	Slancio alla Verticale a gambe divaricate	
		Salire con posa dei piedi alternati sullo s.i.	Slancio e posa dei piedi sullo s.i. a gambe unite o divaricate	Da ritti, staggio inferiore, saltare alla sospensione s.s.	Oscillando avanti, capovolta all'appoggio ritto	2 oscillazioni allo s.s.	
3	PASSAGGI DI GAMBA e VARIE	Sottentrare una gamba	Sottuscire una gamba	Dall'app. in div. sagitt. cambio di fronte all'app. frontale	Dall'app. dorsale, 1/2 giro all'app. frontale	Dall'app. front., slancio dietro e app. dei piedi uniti + giro di pianta a gambe unite	
4	ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Dall'app. in div. sagittale, giro indietro (impugnatura dorsale)	Dall'app. in div. sagittale, giro avanti (impugnatura palmare)	Giro addominale dietro	Kippe	Kippe breve	
		Basculare in presa poplitea	Basculare a gamba tesa	Giro addominale avanti a gambe flesse (ochetta)	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Tempo di capovolta, apertura all'orizzontale	
5	USCITE	Dall'app. slancio dietro e arrivo di fronte allo staggio	Dall'appoggio slancio dietro con 1/2 giro	Dall'oscillazione dietro in sospensione saltare a terra (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto lo staggio)	Guizzo: dall'app. cadere indietro lanciando il corpo in avanti alto (mezza capovolta)	Salto giro dietro raccolto (esecuzione anche dallo s.i. con g. flesse sotto staggio)	
		Dall'appoggio capovolta avanti	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.i.)	Fioretto a gambe unite o divaricate (s.s.)	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1/2 giro	Fioretto a gambe unite o divaricate con 1 giro	
							VALORE ESERCIZIO

Evidenziare gli elementi scelti e compilare la scheda indicando i valori dei singoli elementi e il valore dell'esercizio

1 <sup>^</sup> FASCIA	2 <sup>^</sup> FASCIA
3 <sup>^</sup> FASCIA	4 <sup>^</sup> FASCIA

TRAVE							VALORE ELEMENTI
	A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50		
1	ENTRATE (possibilità di utilizzo della pedana)	Framezzo (gambe piegate o tese)	Pennello	Pennello + arabesque	Capovolta Avanti	Capovolta avanti + pennello	
		Salire con piedi alternati (con o senza fase di volo)	Salire con piedi alternati con arrivo in accosciata (con o senza fase di volo)	Squadra a gambe divaricate	Squadra a Gambe divaricate 2"	Verticale d'impostazione	
2	SALTI ARTISTICI	Salto Pennello	Salto raccolto	Sissonne	Cosacco (spinta ad 1 o 2 piedi) Pennello con 1/2 giro	Enjambè	
		Chassè	Salto del Gatto	Sforbiciata a gambe tese	Enjambè sul posto (apertura min. 160°)	Salto del Gatto+Salto in estensione ad arco	
3	GIRI	1/2 Giro (180°) su 2 piedi in relevè	1/2 Giro (180°) gamba libera tesa	1/2 Giro(180°) gamba libera tesa a 90°	1 Giro (360°) gamba libera tesa a 45°	1 Giro (360°) gamba libera tesa a 90°	
		1/2 Giro (180°) gamba libera flessa	1/2 Giro gamba libera flessa+1/2 giro su 2 piedi in relevè	Slancio avanti gamba tesa+slancio dietro compiendo 1/2 giro in relevè	1 Giro (360°) gamba libera flessa	1+1/2 Giro(540°) gamba libera flessa (in passè)	
4	ELEMENTI DI TENUTA e STATICI	Gamba avanti o laterale a 45° 2"	Candela 2"	Orizzontale prona 2"	Posizione a l 2"	Verticale divaricata sagittale 2"	
		Mani sulla trave, slancio arti inferiori con sforbiciata	Da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse	Ponte 2"	Da accosciata, spinta a piedi pari uniti portando il bacino in verticale a gambe flesse e distenderle	Dalla Verticale, discesa in squadra a gambe divaricate 2"	
5	ACROBATICA	Capovolta avanti	Capovolta avanti + salto pennello	Ruota	Rovesciata avanti	Rovesciata avanti + sissonne	
		Capovolta indietro (partenza ed arrivo liberi)	Capovolta indietro arrivo in piedi (partenza libera)	Da supini, salire in ponte +rovesciata dietro	Rovesciata Indietro	Flie-flac smezato	
6	USCITE (* min. un passo presalto, battuta a piedi pari. I salti da 0,10 anche senza * e anche laterali)	Pennello	Pennello con 1/2 giro (180°) al*	Pennello con 1 giro (360°) al*	Rondata con appoggio delle mani all'estremità	Salto giro avanti*	
		Salto a X	Salto in alto raccolto avanti*	Salto in alto raccolto con 1/2 giro (180°) al*	Carpiato Divaricato *	Salto giro dietro (da fermo)	
							VALORE ESERCIZIO

Evidenziare gli elementi scelti e compilare la scheda indicando i valori dei singoli elementi e il valore dell'esercizio

COPPA ITALIA

T. GPT 1^ liv

T. GPT 2^ liv

T. GPT 3^ liv

GINNASTA

\_\_\_\_\_

SOCIETA'

1^ FASCIA

2^ FASCIA

3^ FASCIA

4^ FASCIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA - SCHEDE DI DICHIARAZIONE 2013

MINITRAMPOLINO								
		A	B	C	D	E	F	G
Valori di Partenza	Coppa Italia	1,80	2,00	2,20	2,40	2,50	2,70	3,00
			Max 1^ fascia		Max 2^ fascia			Max 3^/4^ fascia
	Torneo GpT 1° L.	1,60	2,00					
	Torneo GpT 2° L.	1,70	1,90	2,10	2,40	2,70		
	Torneo GpT 3° L. 1^ e 2^ F.		2,40	2,70	3,00	3,30	3,60	
	Torneo GpT 3° L. 3^ e 4^ F.		2,40	2,70	3,00	3,30	3,60	4,20
	Serie D	1,70	2,40	2,70	3,00	3,30	3,60	4,20
1	SALTI VERTICALI	Pennello	Pennello 180° a/l Carpato divaricato	Pennello 360° a/l				
2	SALTI CON ARRIVO IN CAPOVOLTA			Tuffo a corpo teso				
3	SALTI CON POSA DELLE MANI			Flic-flac avanti				
4	SALTI GIRO				Salto giro avanti racc.	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti teso con 1/2 avvitamento

Evidenziare gli elementi scelti

COPPA ITALIA

T. GPT 2^ liv

T. GPT 3^ liv

GINNASTA

\_\_\_\_\_

SOCIETA'

1^ FASCIA

2^ FASCIA

3^ FASCIA

4^ FASCIA

COMITATO REGIONALE LOMBARDIA - SCHEDE DI DICHIARAZIONE 2013

VOLTEGGIO CUBONE							
		A	B	C	D	E	
Valori di Partenza	Coppa Italia	1,80	2,00	2,20	2,40	3,00	
			Max 1^ fascia		Max 2^ fascia	Max 3^/4^ fascia	
	Torneo GpT 1° L.			Attrezzo non contemplato nel programma			
	Torneo GpT 2° L.	1,70	2,20	2,70			
	Torneo GpT 3° L. 1^ e 2^ f.		2,40	2,80	3,20	3,60	
	Torneo GpT 3° L. 3^ e 4^ f.		2,40	3,00	3,60	4,20	
	Serie D	1,70	2,40	3,00	3,60	4,20	
1	SALTI NON PASSANTI PER LA VERTICALE	Framezzo raccolto con posa dei piedi + pennello	Framezzo raccolto con posa dei piedi + pennello con 1/2 giro	Framezzo raccolto	Staccata		
2	SALTI PASSANTI PER LA VERTICALE			Ruota		Ribaltata Rondata	

Evidenziare gli elementi scelti