

# SCHEDA DICHIARAZIONE COLLETTIVI GINNASTICA IN FESTA

COD. SOCIETA' \_\_\_\_\_

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

SQUADRA \_\_\_\_\_

TROFEO GIOVANI	TROFEO RAGAZZI		COPPA ITALIA		SINCROGYM	
	1^ Fascia	1^ Fascia	1^ Fascia	AM	1^/2^ Fascia	COMBINATO
	2^ Fascia	2^ Fascia	3^/4^ Fascia	AF R MIX	3^/4^ Fascia	Con Attrezzi  COPPIA 1 COPPIA 2

## ALLEGATO 1 – Elementi Tecnici per Esercizi Collettivi e SincrogyM

Cod.		ELEMENTI A (p. 0,50)	Cod.		ELEMENTI B (p. 1,00)
PRE-ACROBATICA	1	Capovolta avanti (anche saltata) con partenza ed arrivo libero	21	Tuffo	
	2	Capovolta rotolata indietro (anche con passaggio dalla verticale) o Capovolta laterale sulle spalle	22	Capovolta indietro alla verticale ritta con giro di 180° A/L	
	3	Ruota	23	Flic-flac indietro (anche smezzato)	
	4	Rondata (con o senza presalto)	24	Ribaltata avanti (arrivo ad 1 o 2 gambe)	
	5	Verticale o sforbiciata sagittale degli arti inferiori, in appoggio sugli arti superiori	25	Verticale ritta con giro di 180° A/L	
	6	2 Premulinelli (a destra e/o sinistra)	26	Kippe	
SALTI	7	Salto sforbiciata a gambe tese o flesse (salto del gatto)	27	Salto del gatto con 360° A/L	
	8	Salto verticale (pennello) con 1 giro di 360° A/L in volo	28	Salto groupè (raccolto)	
	9	Salto biche (cervo)	29	Salto biche a boucle (cervo flessa)	
	10	Enjambée (sagittale o frontale)	30	Enjambée con cambio	
	11	Salto cosacco (con gamba tesa avanti all'orizzontale, l'altra flessa) spinta libera	31	Salto carpio (unito o divaricato)	
EQUILIBRI	12	Candela 2"	32	Squadra in appoggio sul bacino (equilibrata) o sulle mani (di forza) a gambe tese (unite o divaricate), tenuta 2"	
	13	Equilibrio in passè sull'avampiede 2"	33	Equilibrio in attitude o in arabesque sull'avampiede 2"	
	14	Equilibrio su 1 piede 2", gamba libera flessa oltre 90° senza aiuto.	34	Equilibrio su 1 piede 2", gamba libera tesa oltre 90° senza aiuto.	
GIRI	15	Giro a passi o Chainèe	35	Pivot in passè 360° sull'avampiede	
	16	Giro perno sul bacino 360°, da seduti	36	Pivot in arabesque o attitude 360° sull'avampiede	
	17	Giro minimo 360° su un piede mediante piccoli saltelli (sautè) gamba libera sollevata (av., ind., laterale)	37	Pivot fouettè (360°+360°) con ripresa d'appoggio ad ogni rotazione ed estensione con flessione della gamba libera	
SCIOLT.	18	Da seduti a gambe divaricate e tese, flessione del busto avanti per arrivare con petto a terra	38	Grand ecart con aiuto (av./lat.) sulla pianta	
	19	Penchèe sulla pianta con mani a terra	39	Tour plongè (infilata) con 1 o senza mani	
	20	Staccata frontale o sagittale 2"	40	Onda del busto scendendo in ginocchio	
TR. GIOVANI – COPPA ITALIA – SINCROGYM 1^ e 2^ Fascia			SINCROGYM 3^/4^ Fascia		

ATTREZZO	DIFFICOLTA'	ESECUZIONE	COREOGRAFIA	MUSICA	SPAZIO
<i>Solo Trofeo Ragazzi</i>	<i>No Trofeo Ragazzi</i>				

Firma Giuria \_\_\_\_\_



<b>TOTALE</b>

COD. SOCIETA' \_\_\_\_\_

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

SQUADRA \_\_\_\_\_

TROFEO GIOVANI	TROFEO RAGAZZI	COPPA ITALIA	SINCROGYM	TOTALE
1^ Fascia	1^ Fascia	AM AF	1^/2^ Fascia	COMBINATO COPPIA 1 COPPIA 2
2^ Fascia	2^ Fascia	R MIX	3^/4^ Fascia	
2^ Fascia	3^/4^ Fascia			

Firma Giuria \_\_\_\_\_

Copia per il Tecnico accompagnatore