

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 $\frac{1}{2}$ 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 _____