



ATLETA/I	ANNO DI NASCITA	ASD	DATA EVENTO
----------	-----------------	-----	-------------

V SPUNTA LA SCELTA	L1	VALUTAZIONE
1	Contenuto Aerobico*: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 lunge alternati sul piano sagittale + 4 jumping jack sul posto, senza l'utilizzo degli arti superiori (mani ai fianchi)	
2	Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta avanti con arrivo in posizione seduta.	
3	Cambio di livello: partendo dalla stazione eretta, flettere il busto, andare in appoggio palmare al suolo ed avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori e il bacino verso l'alto ("scoiattolo"). Eseguire n. 2 ripetizioni per terminare in posizione libera al suolo.	
4	Salto a X (Air Jack)	
5	Tenuta in posizione di decubito supino con arti superiori distesi lungo i fianchi, testa, spalle e piedi sollevati da terra (2") (cucchiaio)	
6	Da seduti arti inferiori divaricati e tesi, eseguire una flessione completa del busto in avanti	
7	In piedi, tenuta 2" sugli avampiedi arti inferiori uniti e tesi (mani ai fianchi).	
8	Collaborazione (obbligatoria) I/la compagno/a deve essere sostenuto, trascinato o sollevato anche solo per pochi secondi, dal suolo.	

TOTALE		x1	TOTALE	11
--------	--	----	--------	----



ATLETA/I	ANNO DI NASCITA	ASD	DATA EVENTO
----------	-----------------	-----	-------------

V SPUNTA LA SCELTA	L2	VALUTAZIONE
1	Contenuto Aerobico*: dalla stazione eretta, braccia in basso, eseguire n. 4 knee lift alternati sul posto + 4 jumping jack sul posto. Gli arti superiori eseguono una flessione-estensione sul piano sagittale nei knee lift e una elevazione degli arti superiori in atteggiamento dal basso verso fuori sul piano frontale e ritorno nei jumping jack.	
2	Dalla stazione eretta arti inferiori uniti , eseguire una capovolta avanti con arrivo in stazione eretta.	
3	Cambio di livello: partendo dalla stazione eretta, flettere il busto, andare in appoggio palmare al suolo ed avanzare con appoggio successivo (1° fase arti superiori, 2° fase arti inferiori) sollevando gli arti inferiori e il bacino verso l'alto ("scoiattolo"). Eseguire n. 2 ripetizioni per terminare in posizione di massima raccolta.	
4	Salto a raccolta (Tuck Jump)	
5	Dalla posizione di tenuta in decubito supino con arti superiori distesi in alto, testa, spalle e piedi sollevati da terra, eseguire una rotazione del corpo sull'asse longitudinale di 360° per ritornare nella posizione di partenza in tenuta (cucchiaio). E' indifferente la direzione di rotazione	
6	Staccata sagittale dx o sx	
7	In piedi , con appoggio plantare completo al suolo di un solo arto inferiore, tenuta 2" in posizione di passé (mani ai fianchi).	
8	Collaborazione (obbligatoria) Utilizzare il/la compagno/a come ostacolo da superare per l'esecuzione della collaborazione (senza obbligo di cambiare forma e/o livello) - obbligatorio il contatto	

TOTALE		x2	TOTALE
--------	--	----	--------



ATLETA/I	ANNO DI NASCITA	ASD	DATA EVENTO
----------	-----------------	-----	-------------

V SPUNTA LA SCELTA	L3	VALUTAZIONE
1	Contenuto Aerobico*: dalla stazione eretta, eseguire n. 4 knee lift alternati avanzando + 4 jumping jack sul posto. Gli arti superiori eseguono una flessione-estensione sul piano sagittale nei knee lift e una elevazione degli arti superiori in atteggiamento dal basso verso fuori sul piano frontale e ritorno nei jumping jack.	
2	Dalla stazione eretta arti inferiori uniti, eseguire una capovolta indietro con arrivo in stazione eretta.	
3	Cambio di livello: partendo dalla stazione eretta eseguire una transizione per cambiare livello (dalla stazione eretta al suolo), passando per l'appoggio ritto rovesciato (esecuzione dinamica). Non è richiesto il passaggio degli arti inferiori sulla linea verticale. (Es. variazione di ruota, partenza in piedi arrivo al suolo)	
4	Salto in estensione (pennello) con 1/2 giro	
5	Dalla posizione di candela tornare in posizione seduta per eseguire una squadra divaricata o unita facilitata (talloni al suolo) in appoggio palmare e solo bacino sollevato (2")	
6	Staccata frontale	
7	In piedi, con appoggio al suolo dell'avampiede di un solo arto inferiore, tenuta 2" in posizione di passé (arti superiori in posizione facoltativa).	
8	Collaborazione (obbligatoria) Esecuzione di una collaborazione che preveda un cambio di forma e/o di livello	
TOTALE		x3
		TOTALE