

PGS Polisportive Giovanili Salesiane GAF - Piccole Promesse			PGS Polisportive Giovanili Salesiane GAF - Piccole Promesse			PGS Polisportive Giovanili Salesiane GAF - Piccole Promesse			PGS Polisportive Giovanili Salesiane GAF - Piccole Promesse																																																																																						
ANNO			ANNO			ANNO			ANNO																																																																																						
SOCIETA'			SOCIETA'			SOCIETA'			SOCIETA'																																																																																						
ATLETA			ATLETA			ATLETA			ATLETA																																																																																						
FASE REGIONALE/INTERREGIONALE			FASE REGIONALE/INTERREGIONALE			FASE REGIONALE/INTERREGIONALE			FASE REGIONALE/INTERREGIONALE																																																																																						
VOLTEGGIO SERIE DI 3 SALTI OBBLIGATORI			PARALLELE ESERCIZIO OBBLIGATORIO COMPOSTO DA:			TRAVE ESERCIZIO OBBLIGATORIO COMPOSTO DA:			CORPO LIBERO ESERCIZIO OBBLIGATORIO COMPOSTO DA:																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">DICHIARAZIONE</th> <th>VALORE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>SALTO PENNELLO</td> <td>2.00</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>SALTO PENNELLO FLESSO</td> <td>2.00</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>SALTO PENNELLO + CAPOVOLTA SUI TAPPETONI</td> <td>3.00</td> </tr> </tbody> </table>			DICHIARAZIONE		VALORE	A	SALTO PENNELLO	2.00	B	SALTO PENNELLO FLESSO	2.00	C	SALTO PENNELLO + CAPOVOLTA SUI TAPPETONI	3.00	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">DICHIARAZIONE</th> <th>VALORE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">SALTARE ALLA SOSPENSIONE</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">TRAZIONE BRACCIA 2"</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">CAMMINATA LATERALE FINO AL CENTRO</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">GB FLESSE AL PETTO</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">DA GB FLESSE STENDERE PER TOCCARE CON I PIEDI LO STAGGIO E RITORNO</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">CAMMINATA LATERALE FINO ALL'ESTREMITA' DELLO STAGGIO</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">USCITA PENNELLO TESO</td> <td>1.00</td> </tr> </tbody> </table>			DICHIARAZIONE		VALORE	SALTARE ALLA SOSPENSIONE		1.00	TRAZIONE BRACCIA 2"		1.00	CAMMINATA LATERALE FINO AL CENTRO		1.00	GB FLESSE AL PETTO		1.00	DA GB FLESSE STENDERE PER TOCCARE CON I PIEDI LO STAGGIO E RITORNO		1.00	CAMMINATA LATERALE FINO ALL'ESTREMITA' DELLO STAGGIO		1.00	USCITA PENNELLO TESO		1.00	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">DICHIARAZIONE</th> <th>VALORE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">ENTRATA LIBERA</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">PENNELLO</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1/4 DI GIRO + 2 PASSI LATERALI + 1/4 DI GIRO</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">MAX ACCOSCIATA</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3 PASSI IN QUADRUPEDIA IN APPOGGIO SULLE GINOCCHIA</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">PASSE' A TUTTA PIANTA</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">USCITA SALTO PENNELLO</td> <td>1.00</td> </tr> </tbody> </table>			DICHIARAZIONE		VALORE	ENTRATA LIBERA		1.00	PENNELLO		1.00	1/4 DI GIRO + 2 PASSI LATERALI + 1/4 DI GIRO		1.00	MAX ACCOSCIATA		1.00	3 PASSI IN QUADRUPEDIA IN APPOGGIO SULLE GINOCCHIA		1.00	PASSE' A TUTTA PIANTA		1.00	USCITA SALTO PENNELLO		1.00	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">DICHIARAZIONE</th> <th>VALORE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">CHASSE' DX + CHASSE' SX+ SALTO DEL GATTO</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI ARRIVO IN PIEDI</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">4 PASSI IN RELEVÉ + PENNELLO</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1/2 GIRO IN DOPPIO APPOGGIO + CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO LIBERO</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">PONTE</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">GAMBE UNITE E TESE + FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">SPACCATA A SCELTA (DX, SX, FRONTALE)</td> <td>1.00</td> </tr> </tbody> </table>			DICHIARAZIONE		VALORE	CHASSE' DX + CHASSE' SX+ SALTO DEL GATTO		1.00	CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI ARRIVO IN PIEDI		1.00	4 PASSI IN RELEVÉ + PENNELLO		1.00	1/2 GIRO IN DOPPIO APPOGGIO + CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO LIBERO		1.00	PONTE		1.00	GAMBE UNITE E TESE + FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI		1.00	SPACCATA A SCELTA (DX, SX, FRONTALE)		1.00
DICHIARAZIONE		VALORE																																																																																													
A	SALTO PENNELLO	2.00																																																																																													
B	SALTO PENNELLO FLESSO	2.00																																																																																													
C	SALTO PENNELLO + CAPOVOLTA SUI TAPPETONI	3.00																																																																																													
DICHIARAZIONE		VALORE																																																																																													
SALTARE ALLA SOSPENSIONE		1.00																																																																																													
TRAZIONE BRACCIA 2"		1.00																																																																																													
CAMMINATA LATERALE FINO AL CENTRO		1.00																																																																																													
GB FLESSE AL PETTO		1.00																																																																																													
DA GB FLESSE STENDERE PER TOCCARE CON I PIEDI LO STAGGIO E RITORNO		1.00																																																																																													
CAMMINATA LATERALE FINO ALL'ESTREMITA' DELLO STAGGIO		1.00																																																																																													
USCITA PENNELLO TESO		1.00																																																																																													
DICHIARAZIONE		VALORE																																																																																													
ENTRATA LIBERA		1.00																																																																																													
PENNELLO		1.00																																																																																													
1/4 DI GIRO + 2 PASSI LATERALI + 1/4 DI GIRO		1.00																																																																																													
MAX ACCOSCIATA		1.00																																																																																													
3 PASSI IN QUADRUPEDIA IN APPOGGIO SULLE GINOCCHIA		1.00																																																																																													
PASSE' A TUTTA PIANTA		1.00																																																																																													
USCITA SALTO PENNELLO		1.00																																																																																													
DICHIARAZIONE		VALORE																																																																																													
CHASSE' DX + CHASSE' SX+ SALTO DEL GATTO		1.00																																																																																													
CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI ARRIVO IN PIEDI		1.00																																																																																													
4 PASSI IN RELEVÉ + PENNELLO		1.00																																																																																													
1/2 GIRO IN DOPPIO APPOGGIO + CAPOVOLTA INDIETRO ARRIVO LIBERO		1.00																																																																																													
PONTE		1.00																																																																																													
GAMBE UNITE E TESE + FLESSIONE DEL BUSTO IN AVANTI		1.00																																																																																													
SPACCATA A SCELTA (DX, SX, FRONTALE)		1.00																																																																																													
VALORE (1) PEN.1 PEN.2 SOMMA MEDIA PENALITA' (2) ESECUZIONE PUNTEGGIO (1)-(2) TOTALE (A+B+C)			SOMMA VD PEN.1 PEN.2 SOMMA MEDIA PENALITA' ESECUZIONE PUNTEGGIO			SOMMA VD PEN.1 PEN.2 SOMMA MEDIA PENALITA' ESECUZIONE PUNTEGGIO			SOMMA VD PEN.1 PEN.2 SOMMA MEDIA PENALITA' ESECUZIONE PUNTEGGIO																																																																																						
PGS - GAF - Piccole Promesse			PGS - GAF - Piccole Promesse			PGS - GAF - Piccole Promesse			PGS - GAF - Piccole Promesse																																																																																						
SOCIETA'			SOCIETA'			SOCIETA'			SOCIETA'																																																																																						
ATLETA			ATLETA			ATLETA			ATLETA																																																																																						
VOLTEGGIO			PARALLELE			TRAVE			CORPO LIBERO																																																																																						

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF

Artistica Amica - Promo Base

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

CATEGORIA

FASEREGIONALE/NAZIONALE

TRAMPOLINO

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). Devono essere dichiarati 2 salti diversi a scelta, verrà preso il punteggio migliore fra i due salti

1

DICHIARAZIONE

VALORE

PENNELLO

15.50

PENNELLO FLESSO

15.50

PENNELLO 1/2 GIRO

16.00

CAPOVOLTA

16.00

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PENALITA'

PUNTEGGIO (1)

2

DICHIARAZIONE

VALORE

PENNELLO

15.50

PENNELLO FLESSO

15.50

PENNELLO 1/2 GIRO

16.00

CAPOVOLTA

16.00

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PENALITA'

PUNTEGGIO (2)

TOTALE (PUNTEGGIO MIGLIORE)

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF

Artistica Amica - Promo Base

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

CATEGORIA

FASEREGIONALE/NAZIONALE

TRAVE

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)

MAX 6 ELEMENTI VALUTABILI

DICHIARAZIONE

VALORE

COLONNA APROGRAMMA D - DBCCOLONNA A1.00PT

1

ENTRATE

Salita a un piede tenuta 2"

1.00

2

SERIE GINNICHE

Pennello + pennello

Gatto + pennello

1.00

3

GIRI

½ giro su due piedi

1.00

4

ACRO INDIETRO

Da in piedi sedersi ed eseguire una candela 2 " gb piegate con presa sotto

1.00

5

ACRO AVANTI

½ verticale a gambe flesse

1.00

6

SALTI ARTISTICI

Gatto

Pennello

1.00

7

EQUILIBRI

Passè pianta del piede

1.00

8

USCITE

Pennello (minimo un passo di battuta a pd pari)

1.00

SOMMA VD

ESECUZIONE

D-SCORE (1)

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PEN. (2)

TOTALE (1)-(2)

+ 10,00

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF

Artistica Amica - Promo Base

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

CATEGORIA

FASEREGIONALE/NAZIONALE

CORPO LIBERO

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)

MAX 6 ELEMENTI VALUTABILI

DICHIARAZIONE

VALORE

COLONNA APROGRAMMA D - DBCCOLONNA APT1.00

1

PASSAGGIO DANZA

Salto del gatto + spinta ad 1 gb in orizzontale

1.00

2

SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PD

Salto in estensione

1.00

3

SERIE MISTA

Capovolta avanti + pennello

1.00

4

ACRO AVANTI

Capovolta avanti

Vert di passaggio con cambio di gamba

1.00

5

ACRO INDIETRO E LATERALE

Candela

Capovolta indietro

1.00

6

GIRI PERNO

½ giro con doppio appoggio in relevè

1.00

7

EQUILIBRI

Passè pianta del piede

1.00

8

VERTICALI e CAPOVOLTE

Verticale di passaggio

Verticale sulla testa 2"

1.00

SOMMA VD

ESECUZIONE

D-SCORE (1)

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PEN. (2)

TOTALE (1)-(2)

+ 10,00

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF - Artistica Amica - Promo Base

SOCIETA'

ATLETA

TRAMPOLINO

VD

PUNTEGGIO

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF - Artistica Amica - Promo Base

SOCIETA'

ATLETA

TRAVE

VD

PUNTEGGIO

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF - Artistica Amica - Promo Base

SOCIETA'

ATLETA

CORPO LIBERO

VD

PUNTEGGIO

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF

Artistica Amica - Promo Avanzato

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

CATEGORIA

FASEREGIONALE/NAZIONALE

TRAMPOLINO

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera). Devono essere dichiarati 2 salti diversi a scelta, verrà preso il punteggio migliore fra i due salti

DICHIARAZIONE

VALORE

1

PENNELLO	15.00
PENNELLO FLESSO	15.00
PENNELLO CARPIO	15.50
PENNELLO 1 GIRO	16.00
CAPOVOLTA	16.00

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PENALITA'

PUNTEGGIO (1)

DICHIARAZIONE

VALORE

2

PENNELLO	15.00
PENNELLO FLESSO	15.00
PENNELLO CARPIO	15.50
PENNELLO 1 GIRO	16.00
CAPOVOLTA	16.00

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PENALITA'

PUNTEGGIO (2)

TOTALE (PUNTEGGIO MIGLIORE)

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF

Artistica Amica - Promo Avanzato

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

CATEGORIA

FASEREGIONALE/NAZIONALE

TRAVE

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)

MAX 6 ELEMENTI VALUTABILI

DICHIARAZIONE

VALORE

A	B
0,80	1,00

1	ENTRATE	Salita a un piede tenuta 2"	Frammezzo con appoggio dei piedi					
2	SERIE GINNICHE	<table><tr><td>Pennello + pennello</td><td>Gatto + pennello</td></tr></table>	Pennello + pennello	Gatto + pennello	<table><tr><td>Pennello + pennello flesso</td><td>Gatto + pennello flesso</td></tr></table>	Pennello + pennello flesso	Gatto + pennello flesso	
Pennello + pennello	Gatto + pennello							
Pennello + pennello flesso	Gatto + pennello flesso							
3	GIRI	½ giro su due piedi	½ giro accosciata in relevé					
4	ACRO INDIETRO	Da in piedi sedersi ed eseguire una candela 2" gb piegate con presa sotto	Capovolta indietro arrivo in ginocchio					
5	ACRO AVANTI	½ verticale a gambe flesse	Capovolta avanti anche presa sotto					
6	SALTI ARTISTICI	<table><tr><td>Gatto</td><td>Pennello</td></tr></table>	Gatto	Pennello	<table><tr><td>Pennello flesso spinta 1 pd</td><td>Pennello flesso</td></tr></table>	Pennello flesso spinta 1 pd	Pennello flesso	
Gatto	Pennello							
Pennello flesso spinta 1 pd	Pennello flesso							
7	EQUILIBRI	Passé pianta del piede	<table><tr><td>Passe' in relevé</td><td>Developpé in pianta</td></tr></table>	Passe' in relevé	Developpé in pianta			
Passe' in relevé	Developpé in pianta							
8	USCITE	Pennello (minimo un passo di battuta a pd pari)	Pennello flesso (minimo un passo di battuta a pd pari)					

SOMMA VD

ESECUZIONE

D-SCORE (1)

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PEN. (2)

TOTALE (1)-(2)

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF

Artistica Amica - Promo Avanzato

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

CATEGORIA

FASEREGIONALE/NAZIONALE

CORPO LIBERO

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)

MAX 6 ELEMENTI VALUTABILI

DICHIARAZIONE

VALORE

A	B
0,80	1,00

1	PASSAGGIO DANZA	Salto del gatto + spinta ad 1 gb in orizzontale	Gatto + Gatto 180°	Enjambeé a 90° + Spinta ad 1 gb orizzontale	
2	SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PD	Salto in estensione	Pennello flesso	Pennello teso ⅓	
3	SERIE MISTA	Capovolta avanti + pennello	Capovolta indietro + Pennello	Salto del gatto + ruota	
4	ACRO AVANTI	Capovolta avanti	Vert di passaggio con cambio di gamba	Capovolta avanti + verticale gb a raccolta	Verticale capovolta
5	ACRO INDIETRO E LATERALE	Candela	Capovolta indietro	Ruota	Ponte
6	GIRI PERNO	½ giro con doppio appoggio in relevé	½ giro 45°	½ giro in passé	
7	EQUILIBRI	Passé pianta del piede	Developpé in posé	Passe' in relevé	
8	VERTICALI e CAPOVOLTE	Verticale di passaggio	Verticale sulla testa 2"	Verticale 2"	Capov. Ind. discesa a gb tese unite e salita a gb tese div

SOMMA VD

ESECUZIONE

D-SCORE (1)

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PEN. (2)

TOTALE (1)-(2)

PGS

GAF - Artistica Amica - Promo Avanzato

SOCIETA'

ATLETA

TRAMPOLINO

VD

PUNTEGGIO

PGS

GAF - Artistica Amica - Promo Avanzato

SOCIETA'

ATLETA

TRAVE

VD

PUNTEGGIO

PGS

GAF - Artistica Amica - Promo Avanzato

SOCIETA'

ATLETA

CORPO LIBERO

VD

PUNTEGGIO

PGS

DON BOSCO CUP | GAF

PROGR.

D

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

VOLTEGGIO

SOCIETA'

NOME E COGNOME

DATA DI NASCITA

CATEGORIA

NOTE PER LA COMPILAZIONE

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)

La ginnasta dovrà eseguire due salti a scelta, uno per riga, verrà valutata la media dei due salti.

PROGRAMMA

A

B

C

D

16,00

16,40

16,80

1

SALTO

Pennello teso

Verticale senza spinta

Verticale spinta arrivo supino

2

SALTO

Capovolta

tuffo

Ruota laterale

PGS

DON BOSCO CUP | GAF

PROGR.

D

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

VOLTEGGIO

VD

PUNTEGGIO

GIURIA

RIPORTARE NELLA COLONNA DICHIARAZIONE IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA VALORE IL VALORE DELL'ELEMENTO

DICHIARAZIONE

VALORE

1

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PENALITA'

PUNTEGGIO (1)

2

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PENALITA'

PUNTEGGIO (2)

PUNTEGGIO 1+2

/2

TOTALE

PGS

DON BOSCO CUP | GAF

PROGR.

D

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

PARALLELE

VD

PUNTEGGIO

GIURIA

RIPORTARE NELLA COLONNA DICHIARAZIONE IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA VALORE IL VALORE DELL'ELEMENTO

DICHIARAZIONE

VALORE

1

2

3

4

5

6

7

8

SOMMA VD

BONUS

ESECUZIONE

D-SCORE (1)

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PEN. (2)

TOTALE (1)-(2)

PGS

DON BOSCO CUP | GAF

PROGR.

D

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

PARALLELE

VD

PUNTEGGIO

PGS DON BOSCO CUP GAF		PROGR. D		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		TRAVE	
SOCIETA'			NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA		
NOTE PER LA COMPILAZIONE:			Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)								
			Righe obbligatorie:								
			• entrata (pen. - 0.50) • uscita (pen. - 0.50) Non è possibile invertire le serie ginniche.								
PROGRAMMA											
D			A		B		C				
0,40			0,60		0,80						
1	ENTRATE	Salita a un piede tenuta 2"		Frammezzo con appoggio dei piedi		Capovolta		Squadra divaricata			
2	SERIE GINNICHE	Pennello + pennello	Gatto + pennello	Pennello + pennello flesso	Gatto + pennello flesso	Pennello + cosacco		Enjambeè a 90° + pennello			
3	GIRI	½ giro su due piedi		½ giro accosciata in relevé		½ giro in passè					
4	ACRO INDIETRO	Da in piedi sedersi ed eseguire una candela 2" gb piegate con presa sotto		Capovolta indietro arrivo in ginocchio		Capovolta indietro		ponte			
5	ACRO AVANTI LATERALE	½ verticale a gambe flesse		Capovolta avanti anche presa sotto		Verticale di passaggio		Ruota			
6	SALTI ARTISTICI	Gatto	Pennello	Pennello flesso spinta 1 pd	Pennello flesso	Enjambeè a 90° a 1 pd		Enjambeè a 90° a 2 pd			
7	EQUILIBRI	Passè pianta del piede		Passe' in relevé	Developè in pianta	Arabesque					
8	USCITE	Pennello (minimo un passo di battuta a pd pari)		Pennello flesso (minimo un passo di battuta a pd pari)		Pennello carpio (min un passo di battuta a pd pari)		Rondata senza spinta			
da staccare e consegnare alle società											

1

2

3

4

5

6

7

8

SOMMA VD

BONUS

ESECUZIONE

D-SCORE (1)

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PEN. (2)

TOTALE

(1)-(2)

+ 10,00

PGS DON BOSCO CUP GAF		PROGR. D	FASE	REG. / NAZ.	ANNO	TRAVE	VD
SOCIETA'	NOME E COGNOME			DATA DI NASCITA	CATEGORIA		PUNTEGGIO

PGS DON BOSCO CUP GAF				PROGR. D		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		CORPO LIBERO		GIURIA			
SOCIETA'				NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				RIPORTARE NELLA COLONNA DICHIARAZIONE IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA VALORE IL VALORE DELL'ELEMENTO			
NOTE PER LA COMPILAZIONE:				Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)													
				L'esercizio dovrà essere eseguito con musica strumentale (in gara la traccia musicale dovrà essere messa su chiavetta USB, una per Società, in formato Mp3, indicando Nome Cognome). E' doveroso scrivere su un foglio l'ordine di salita.													
				Righe obbligatorie: • passaggio di danza (pen. - 0.50) + acro avanti o dietro (pen. - 0.50)													
				Non è possibile invertire le serie miste, acrobatiche e il passaggio di danza.													
PROGRAMMA		A		B		C											
D		0,40		0,60		0,80											
1	PASSAGGIO DANZA	Salto del gatto + Spinta ad 1 gb orizzontale		Gatto + Gatto 180°	Enjambeè a 90° + Spinta ad 1 gb orizzontale	Enjambeè a 90°+ Gatto 180°				Enjambeè a 90°+ Enjambeè a 90°				SOMMA VD			
2	SALTI ARTISTICI SPINTA DUE PIEDI	Salto in estensione		Pennello flesso	Pennello teso ½	Cosacco		Enjambeè a 90°		Pennello teso con giro 360°				BONUS			
3	SERIE MISTA	Capovolta avanti + pennello		Capovolta indietro + Pennello	Salto del gatto + ruota	Rovesciata av/ind. + salto pennello				Cosacco spinta 1 piede + ruota				ESECUZIONE	+ 10,00		
4	ACRO AVANTI	Capovolta avanti	Vert di passaggio con cambio di gamba	Capovolta avanti + vert gb raccolte	Verticale capovolta	Tic Tac				Rovesciata avanti				PEN.1			
5	ACRO INDIETRO E LATERALE	Candela	Capovolta indietro	Ruota	Ponte	Rondata				Rovesciata indietro				PEN.2			
6	GIRI PERNO	½ giro con doppio appoggio in relevè		½ giro 45°	½ giro in passè	Giro 360° in passe'				Giro 360° 45°				SOMMA			
7	EQUILIBRI	Passè pianta del piede		Developpè in posè	Passe' in releve'	Arabesque										MEDIA PEN. (2)	
8	VERTICALI e CAPOVOLTE	Verticale di passaggio	Verticale sulla testa 2"	Verticale 2"	Capov. Ind. discesa a gb tese unite e salita a gb tese div	Verticale ½ giro				Capov. Ind. discesa e salita a gambe tese unite				TOTALE (1)-(2)			

 da staccare e consegnare alle società									
PGS DON BOSCO CUP GAF		PROGR. D	FASE	REG. / NAZ.	ANNO	CORPO LIBERO	VD		
SOCIETA'	NOME E COGNOME			DATA DI NASCITA	CATEGORIA		PUNTEGGIO		

PGS

| DON BOSCO CUP | GAF

PROGR.

C

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

VOLTEGGIO

SOCIETA'

NOME E COGNOME

DATA DI NASCITA

CATEGORIA

NOTE PER LA COMPILAZIONE

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)

La ginnasta dovrà eseguire due salti a scelta, uno per riga, verrà valutata la media dei due salti.

PROGRAMMA

A

B

C

D

C

15,60

16,00

16,40

16,80

1

AVANTI

Capovolta

Verticale senza spinta

Tuffo

Verticale spinta arrivo supino

Ribaltata

2

INDIETRO

Pennello teso

Ruota laterale

Ruota spinta con arrivo laterale

Rondata arrivo sui tappetoni

Rond. in pedana + Pennello arrivo sui tapp.

da staccare e consegnare alle società

GIURIA

RIPORTARE NELLA COLONNA DICHIARAZIONE IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA VALORE IL VALORE DELL'ELEMENTO

DICHIARAZIONE

VALORE

1

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PENALITA'

PUNTEGGIO (1)

DICHIARAZIONE

VALORE

2

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PENALITA'

PUNTEGGIO (2)

PUNTEGGIO 1+2

/2

TOTALE

PGS

| DON BOSCO CUP | GAF

PROGR.

C

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

VOLTEGGIO

SOCIETA'

NOME E COGNOME

DATA DI NASCITA

CATEGORIA

VD

PUNTEGGIO

PGS

| DON BOSCO CUP | GAF

PROGR.

C

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

PARALLELE

SOCIETA'

NOME E COGNOME

DATA DI NASCITA

CATEGORIA

NOTE PER LA COMPILAZIONE:

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)

E' possibile scegliere elementi presenti all'interno della stessa casella, l'importante è che appartengano ad almeno 4 gruppi strutturali differenti, pena 0,50 ogni gruppo strutturale mancante.

Righe obbligatorie:

• entrata (pen. - 0.50)

• uscita (pen. - 0.50)

PROGRAMMA

A

B

C

D

C

0,20

0,40

0,60

0,80

1

ENTRATE

Saltare all'appoggio ritto frontale

Entrata in capovolta

Entrata in capovolta a gambe unite di forza

Kippe infilata ad uno in presa poplitea

Kippe infilata ad uno

kippe

2

GIRI IN APPOGGIO

Giro ind. con una gb infilata (impugnatura dorsale)

Giro av. con una gb infilata (impugnatura palmare)

Bascoule in presa poplitea

Giro addominale indietro

Bascoule

Giro addominale av gb piegate (ochetta)

Giro av con due gb tese infilate (imp palmare)

4

PASSAGGI

Sottentrare una gamba

Sottouscire una gamba

Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale

Dall'appoggio dorsale cambio di fronte

Da ritto S.I. saltare alla sospensione S.S.

5

SLANCI

Slancio dietro a corpo teso

Slancio sopra lo staggio gambe tese unite corpo teso

Slancio all'orizzontale gb unite corpo teso

Slancio sopra l'orizzontale a g. div.

Slancio sopra l'orizzontale gambe unite corpo teso

Slancio alla verticale g. div.

6

GIRI DI PIANTA

Slancio e posa dei pd sullo staggio alternati o a gb divaricate flesse

Slancio a gb divaricate tese e posa dei pd sullo staggio

Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e piegate

Giro di pianta dietro divaricato a gb piegate

Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e tese

Giro di pianta dietro divaricato a gb tese

7

FRUSTATE

2 oscillazione a 45°

2 oscillazioni all'orizzontale

Dall'oscillazione salire all'appoggio S.S.

Salire allo S.S. in kippe

Fucs

8

USCITE

Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio

Capovolta avanti a gambe tese

Dall'oscillaz salto a terra dietro

Guizzo

Fioretto gambe div. tese

Fioretto unito anche con ¼ giro

da staccare e consegnare alle società

GIURIA

RIPORTARE NELLA COLONNA DICHIARAZIONE IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA VALORE IL VALORE DELL'ELEMENTO

DICHIARAZIONE

VALORE

1

2

3

4

5

6

7

8

SOMMA VD

BONUS

ESECUZIONE

+ 10,00

D-SCORE (1)

PEN.1

PEN.2

SOMMA

MEDIA PEN. (2)

TOTALE (1)-(2)

PGS

| DON BOSCO CUP | GAF

PROGR.

C

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

PARALLELE

SOCIETA'

NOME E COGNOME

DATA DI NASCITA

CATEGORIA

VD

PUNTEGGIO

[illegible]

PGS DON BOSCO CUP GAF		PROGR. B		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		VOLTEGGIO		GIURIA			
SOCIETA'				NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				RIPORTARE NELLA COLONNA <u>DICHIARAZIONE</u> IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA <u>VALORE</u> IL VALORE DELL'ELEMENTO	
NOTE PER LA COMPILAZIONE				Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)								1			
				La ginnasta dovrà eseguire due salti a scelta, uno per riga, verrà valutata la media dei due salti.											
Categoria Mini, Propaganda															
PROGRAMMA		A	B		C		D		E						
B		15,20	15,60		16,00		16,40		16,80						
1	LAVORO AVANTI	Capovolta	Pennello teso	Tuffo	Verticale cado supina		Verticale spinta arrivo supino		Ribaltata						
2	LAVORO INDIETRO	Capovolta	Rondata arrivo prono	Ruota laterale	Rondata sui tappetoni	Ruota spinta arrivo laterale	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul cubone/tappetone		Rondata + flic						
Categorie Under 15, Under 17 e Senior															
PROGRAMMA		A		B	C		D	E							
B		15,20		15,60	16,00		16,40	16,80							
1	LAVORO AVANTI	Pennello teso arrivo in piedi		Frammezzo unito	Verticale ponte		Ribaltato	Ribaltato 180°	Yamashita						
2	LAVORO INDIETRO	Salto in piedi + pennello 180° arrivo a terra		Frammezzo divaricato	Rondata		Rondata in pedana + Pennello arrivo sul cubone	Rondata + flic							
✂ da staccare e consegnare alle società															
PGS DON BOSCO CUP GAF		PROGR. B		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		VOLTEGGIO		VD			
SOCIETA'				NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				PUNTEGGIO	

PGS DON BOSCO CUP GAF				PROGR. B		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		PARALLELE		GIURIA			
SOCIETA'				NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				RIPORTARE NELLA COLONNA <u>DICHIARAZIONE</u> IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA <u>VALORE</u> IL VALORE DELL'ELEMENTO			
NOTE PER LA COMPILAZIONE:				Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)								1					
				E' possibile scegliere elementi presenti all'interno della stessa casella, l'importante è che appartengano ad almeno 4 gruppi strutturali differenti, pena 0,50 ogni gruppo strutturale mancante.													
				Righe obbligatorie: • entrata (pen. - 0.50) • uscita (pen. - 0.50)													
														2			
														3			
														4			
														5			
														6			
														7			
														8			
PROGRAMMA		A		B		C		D		E							
B		0,10		0,20		0,40		0,60		0,80							
1	ENTRATE	Capovolta di slancio		Capovolta di forza a gambe unite		Kippe infilata ad uno in presa poplitea		Kippe infilata ad uno	Kippe	Kippe infilata a due	½ giro Kippe						
2	GIRI IN APPOGGIO	Giro ind. con una gb infilata (imp. dorsale)	Giro av. con una gb infilata (imp. palmare)	Giro addominale indietro		Giro addominale avanti a gambe piegate (Ochetta)		Giro indietro Infilata a due	Bascoule a 2 gb tese	Giro addominale avanti a gambe tese (ochetta)	Giro av. con due gb tese infilate (imp. palmare)						
3	KIPPE	Bascoule presa poplitea		Bascoule	Fucs presa poplitea	Fucs infilata a 1		Fucs	Kippe infilata a uno S.S.	Kippe S.S.	Kippe breve						
4	PASSAGGI	Sotto entrare una gamba	Sotto uscire una gamba	Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale		Dall'appoggio dorsale cambio di fronte		Dall'oscillazione salire in capovolta		Da ritti S.I saltare alla sospensione S.S.							
5	SLANCI	Slancio dietro a corpo teso		Slancio all'orizzontale:		Slancio sopra l'orizzontale:		Slancio alla verticale:		Slancio alla verticale:							
				gb tese unite, corpo teso		Gambe divaricate	gb unite, corpo teso	Gambe divaricate	Gambe divaricate	gb unite	gb div. con ½ g						
6	GIRI DI PIANTA	Slancio e posa dei piedi sullo staggio:		Slancio e posa dei piedi sullo staggio:		Slancio e posa dei piedi sullo staggio		Giro di pianta dietro divaricato		Giro di pianta dietro unito	Giro di pianta avanti divaricato						
		alternati	a gb div flesse	a gb div tese	unite piegate	a gambe unite tese											
7	FRUSTATE E GRANVOLTE	2 oscillazioni a 45°		2 oscillazioni all'orizzontale		Dall'appoggio capovolta		Dall'appoggio ½ volta		Granvolta							
8	USCITE	Capovolta avanti a gambe tese		Dall' oscillaz salto a terra dietro	Guizzo	Fioretto gb div S.I.	Dall'oscillazione salto a terra dietro con 180°	Fioretto gambe unite S.I.	Fioretto S.S.	Fioretto S.I. 180°	Fioretto S.S. 180°	Salto indietro raccolto					
da staccare e consegnare alle società																	
PGS DON BOSCO CUP GAF				PROGR. B		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		PARALLELE		VD			
SOCIETA'				NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				PUNTEGGIO			

PGS DON BOSCO CUP GAF				PROGR.	B		FASE	REG. / NAZ.		ANNO		TRAVE				GIURIA	
SOCIETA'							NOME E COGNOME			DATA DI NASCITA		CATEGORIA			RIPORTARE NELLA COLONNA <i>DICHIARAZIONE</i> IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA <i>VALORE</i> IL VALORE DELL'ELEMENTO		
NOTE PER LA COMPILAZIONE:		Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)															
		Righe obbligatorie: • entrata (pen. - 0.50) • uscita (pen. - 0.50) Non è possibile invertire le serie ginniche.															
PROGRAMMA		A		B		C			D			E					
B		0,10		0,20		0,40			0,60			0,80					
1	ENTRATE	Passaggio Squadra gambe frammezzo divaricate 2"		Capovolta indietro		Capov. av.		Staccata frontale Saggit.		Laterale alla trave vert. Braccia piegate discesa frontale			Enjambeè in punta arrivo in arabesque		Partenza e arrivo trasversale vert br pg		
2	SERIE GINNICHE	Pennello teso + pennello flesso	Gatto + Pennello	Pennello flesso + Pennello flesso	Gatto + Pennello flesso	Sisonne	Cosacco	Enj a 90°	Sisonne	Cosacco	Enj a 90	Enjambee' +					
3	GIRI	½ giro accosciata in relevè	½ giro + passo ½ giro	½ giro in passè	½ giro gb libera 45°	½ giro in passe' dx + passo + ½ giro in passè sx	½ giro in passe' + posè + ½ giro in passè (stesso pd)	Slancio av gb + slancio ind + ½ giro tutto in relevè		½ giro gamba tesa 90°		Giro 360° gb tesa 45°	Giro 360° passe'				
4	ACRO INDIETRO	Capovolta indietro arrivo in ginocchio		Capov. ind arrivo sui piedi	Ponte	Ponte + rovesciata	Verticale sagittale di passaggio		Rovesciata Indietro		Verticale sagittale 3"		Rovesciata ind + pennello teso		Flic flac smezzato		
5	ACRO AVANTI LATERALE	Da posizione accosciata: spinta a due piedi e portare il bacino vicino alla verticale		Capov. avanti	Verticale di passaggio	Capovolta senza mani	Ruota		Vert capov	Tic Tac		Mezza ruota + vert infilata	Rovesciata avanti		Rondata		
6	SALTI ARTISTICI	Gatto	Pennello	Enjambeè a 90°	Pennello flesso	Sissonne	Cosacco	Carpio div	Pennello teso con ½ giro		Enjambeè °		Enjambee' cambio				
7	EQUILIBRI	Passè in relevè	Develloppe' fuori 90° posè	Aabesque	Develloppè av posè	Posizione a "1"			Tenuta impugnata avanti posè			Develloppè in relevè laterale avanti					
8	USCITE	Pennello ½ giro (minimo un passo di battuta a piedi pari)		Pennello carpiato (minimo un passo di battuta a piedi pari)		Presalto + Rondata			Presalto + Ribaltata		Ruota + salto in estensione		Salto indietro		Salto avanti		
✂ da staccare e consegnare alle società																	
PGS DON BOSCO CUP GAF				PROGR.	B		FASE	REG. / NAZ.		ANNO		TRAVE				VD	
SOCIETA'							NOME E COGNOME			DATA DI NASCITA		CATEGORIA			PUNTEGGIO		

PGS DON BOSCO CUP GAF		PROGR. B		FASE	REG. / NAZ.		ANNO		CORPO LIBERO						
SOCIETA'				NOME E COGNOME			DATA DI NASCITA		CATEGORIA						
NOTE PER LA COMPILAZIONE:		Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)													
		L'esercizio dovrà essere eseguito con musica strumentale (in gara la traccia musicale dovrà essere messa su chiavetta USB, una per Società, in formato Mp3, indicando Nome Cognome). E' doveroso scrivere su un foglio l'ordine di salita.													
		Righe obbligatorie: • passaggio di danza (pen. - 0.50) + acro avanti o dietro (pen. - 0.50) Non è possibile invertire le serie miste, acrobatiche e il passaggio di danza.													
PROGRAMMA															
B		0,10		0,20		0,40			0,60		0,80				
1	PASSAGGIO di	Gatto +	Enj a 90° +	Enjambee' a 90° +		Enjambee' +			Enjambeè +		Enjambee'+				
	DANZA	Gatto		Cosacco spinta 1 pd		Enj laterale	Fouettè	Cosacco spinta 1 pd	Gatto con ½ g.	Enjambee'	Gatto 360°	Enjambee' cambio			
2	SALTI ARTISTICI SPINTA A DUE PIEDI	Pennello flessio	Pennello teso con ½ g	Cosacco		Pennello teso 360°			Carpio	Pennello raccolto 360°	Cosacco con ½ g.				
				Sisonne		Pennello flessio con ½ g					Montone				
				Enjambeè a 90°		Enjambeè					Enj con ½ g				
											Carpio div. con ½ g				
3	SERIE MISTA	Salto del gatto + ruota	Capovolta + Pennello	Rovesciata av./ind. + pennello ½ giro	Cosacco spinta 1 piede + ruota spinta	Rovesciata avanti	Rovesciata indietro		PU Rondata +		Flic anche smezzato + sisonne	Enjambeè cambio + flic			
								Carpio div	Enj sul posto a 90°						
						+ sisonne		Enjambeè + flic							
4	ACRO AVANTI	Rovesciata avanti	Tic Tac	Kippe di testa	Rib. a 1 gb	Tuffo	Flic av.	Ribaltata a 2	Salto av.	Ribaltata 1 + 2		Ribaltata +			
										Ribaltata a 2 + tuffo		salto av raccolto	salto av carpiato		
										Flic avanti + Tuffo					
5	ACRO INDIETRO	Rovesciata indietro	Rondata	Flic smezzato	Rondata + flic	Ruota +	Rovesciata ind. +	Ruota senza	Rondata due flic	Rondata + salto ind. raccolto	Rondata flic + salto ind. raccolto	Rondata + salto ind. teso			
						+ flic smezz.									
6	GIRI PERNO	½ giro in passè	½ giro gamba a 45°	Giro 360° in passè	Giro 360° gamba a 45°	½ giro gamba libera a 90°	½ giro gamba impugnata		Giro 540° in passè	Giro 540° gamba libera a 45°	Giro 360° impugnato o con gamba a 90°	Giro 720° in passè o con gamba a 45°			
7	EQUILIBRI	Orizzontale prona		Developpé pianta del piede		Passè in relevé		Arabesque		Developpé + 90° avanti pianta		Impugnata in posè	Posizione ad "I"		
8	VERTICALI e CAPOV.	Due capovolte indietro	Verticale di passaggio	Capov ind salita e discesa a gb div tese		Verticale 2"		Capov ind salita e discesa a gab tese unite		Verticale ½ giro		Capov ind passaggio alla verticale br pg	Vert con giro 360°	Capov ind alla vert br tese	Verticale con giro 540°
da staccare e consegnare alle società															
PGS DON BOSCO CUP GAF		PROGR. B		FASE	REG. / NAZ.		ANNO		CORPO LIBERO						
SOCIETA'				NOME E COGNOME			DATA DI NASCITA		CATEGORIA						

GIURIA		
RIPORTARE NELLA COLONNA <u>DICHIARAZIONE</u> IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA <u>VALORE</u> IL VALORE DELL'ELEMENTO		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
SOMMA VD		
	BONUS	
	ESECUZIONE	+ 10,00
	D-SCORE (1)	
PEN.1		
PEN.2		
SOMMA		
MEDIA PEN. (2)		
TOTALE (1)-(2)		

VD	
PUNTEGGIO	

PGS DON BOSCO CUP GAF				PROGR. A		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		VOLTEGGIO		GIURIA RIPORTARE NELLA COLONNA <u>DICHIARAZIONE</u> IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA <u>VALORE</u> IL VALORE DELL'ELEMENTO DICHIARAZIONE VALORE 1 PEN.1 PEN.2 SOMMA MEDIA PENALITA' PUNTEGGIO (1)	
---------------------------	--	--	--	-----------------	--	------	--	-------------	--	------	--	-----------	--	---	--

DICHIARAZIONE

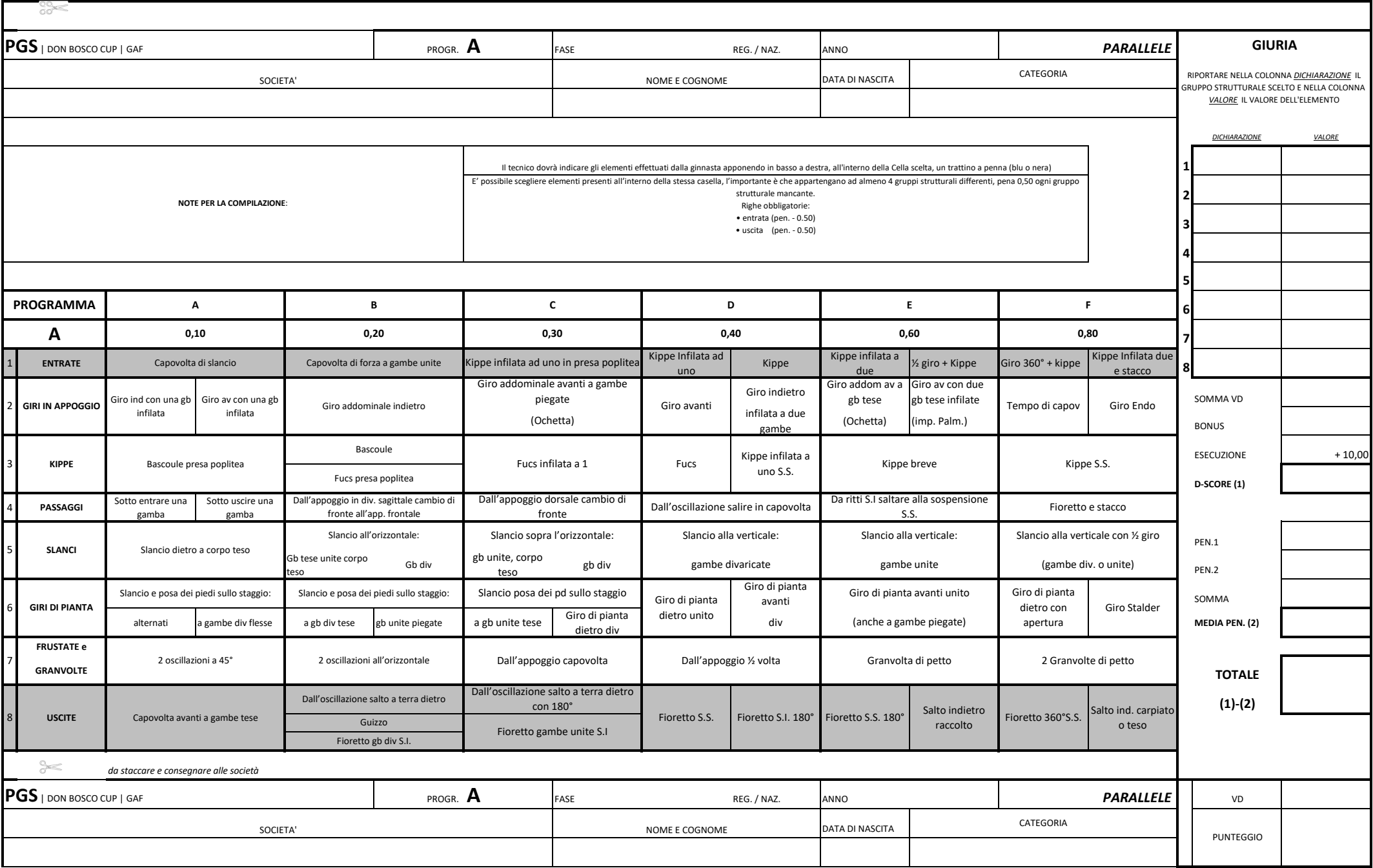
VALORE

2PEN.1PEN.2SOMMAMEDIA PENALITA'PUNTEGGIO (2)

PUNTEGGIO 1+2

/2

TOTALE



PGS | DON BOSCO CUP | GAF

PROGR. **A**

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

TRAVE

SOCIETA'

NOME E COGNOME

DATA DI NASCITA

CATEGORIA

NOTE PER LA COMPILAZIONE:

Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)

Righe obbligatorie:

- entrata (pen. - 0.50)
- uscita (pen. - 0.50)

Non è possibile invertire le serie ginniche.

PROGRAMMA	A	B	C	D	E	F
A	0,10	0,20	0,30	0,40	0,60	0,80
1	ENTRATE	Passaggio frammezzo Squadra gambe divaricate 2 "	Capovolta	Staccata sagittale frontale	Lat. alla trave vert br piegate discesa libera Enj in punta arrivo arabesque	Battuta + verticale discesa libera Partenza libera: Verticale d'impostazione 2" + discesa libera
2	SERIE GINNICHE	Pennello flessio Gatto + Pennello flessio	Sisonne Cosacco Enj a 90° + Pennello teso	Sisonne Cosacco Enj a 90° + Pennello flessio	Enjambee' + Sisonne Cosacco Enj 2 pd	Enjambee' cambio + Sisonne Cosacco Enj (1 o 2 pd)
3	GIRI	½ giro accosciata in relevè ½ giro + passo + ½ giro	½ giro in passe' ½ giro gb libera 45°	½ g in passe' dx + passo + ½ g in passè sx ½ g in passe' + posè + ½ g in passè (stesso pd)	Slancio av gb + slancio ind + ½ giro tutto in relevé ½ giro gamba tesa 90°	Giro 360° in passè Giro 360° impugnato Giro 360° gamba tesa a 90°
4	ACRO DIETRO	Capov ind arrivo in ginocchio	Capov ind arrivo sui piedi Ponte	Ponte + rovesciata Vert sagittale di passaggio	Rov Indietro Verticale sagittale 3"	Rov ind + pennello teso Flic smezzato 2 flic smezzati Salto indietro
5	ACRO AVANTI LATERALE	Capov av Verti di passaggio	Capov senza mani Ruota Vert tenuta 2"	Vert capov Tic Tac	Rovesciata avanti Mezza ruota + verticale infilata	Ribaltata Rondata Ribaltata senza mani Ruota senza mani Costale
6	SALTI ARTISTICI	Gatto Pennello	Slancio gb tesa av 90° spinta e arrivo sullo stesso pd Pennello flessio	Sissonne Cosacco Enjambeè a 90°	Pennello teso con ½ giro Enj apertura 180°	Gatto con ½ giro Cosacco ½ giro Pennello flessio con ½ giro Enjambee' cambio Johnson Enjambee' con ½ g Carpio div. con ½ g
7	EQUILIBRI	Passè in relevé Developè in fuori sulla pianta 90°	Aabesque Developpè avanti pianta del piede	Posizione a I	Tenuta impugnata avanti pianta del piede	Developpè in relevé: fuori avanti Tenuta impugnata avanti in relevé
8	USCITE	Pennello carpiato (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Presalto + Rondata	Presalto + Ribaltata Ruota + pennello	Rondata + pennello Salto indietro Salto avanti	Rondata + raccolto Auerbach raccolto Twist Teso avanti Rondata + teso Auerbach carpiato

da staccare e consegnare alle società

PGS | DON BOSCO CUP | GAF

PROGR. **A**

FASE

REG. / NAZ.

ANNO

TRAVE

SOCIETA'

NOME E COGNOME

DATA DI NASCITA

CATEGORIA

VD

PUNTEGGIO

PGS BOSCO CUP GAF				PROGR. A		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		CORPO LIBERO	
SOCIETA'						NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA	
NOTE PER LA COMPILAZIONE:		Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)											
		L'esercizio dovrà essere eseguito con musica strumentale (in gara la traccia musicale dovrà essere messa su chiavetta USB, una per Società, in formato Mp3, indicando Nome Cognome). E' doveroso scrivere su un foglio l'ordine di salita.											
		Righe obbligatorie: • passaggio di danza (pen. - 0.50) + acro avanti o dietro (pen. - 0.50) Non è possibile invertire le serie miste, acrobatiche e il passaggio di danza.											
		A		B		C		D		E		F	
		0,10		0,20		0,30		0,40		0,60		0,80	
1	PASSAGGIO di DANZA	Enjambee' a 90° +		Enjambee' +		Enjambee' +		Enjambee' +		Enj cambio +		Enjambeè cambio +	
												Enjambeè cambio ad anello	
												o	
		Cosacco spinta 1 pd	Gatto	Enj laterale		Gatto con ½ g.		Enjambee'		Gatto 360°		Enj ad anello	Johnson
Fouettè				Salto girato						o			
Cosacco				Enj cambio						Strug			
2	SALTI ARTISTICI SPINTA A DUE PIEDI	Pennello flesso	Pennello 180°	Cosacco		Pennello teso 360°		Carpio div/unito		Cosacco/Carpio div. con ½ g		Cosacco g. 360°	
				Sisonne		Pennello flesso con ½ g.		Pennello flesso 360°		Montone		Carpio div. g. 360°	
				Enjambeè a 90°		Enjambeè		Sisonne ad anello		Enjambeè con ½ g		Enjambee' g. 360°	
3	SERIE MISTA	Prese da ferme: Salto del gatto + Ruota		Prese da ferme:		PU Rondata + enjambeè sul posto/Carpio divaricato		Enjambeè cambio + flic smezzato		Enjambee'+ salto ind. Racc		Rondata + salto indietro raccolto + carpio/enjambeè sul posto	
		Verticale capovolta + Gatto		Rovesciata av./ind. + sisonne		Enjambeè 180° + flic		Salto av. smezzato + Ruota		Salto av. smezzato + Rondata		Salto av. smezzato + Rondata + salto indietro raccolto	
				Cosacco spinta 1 piede + ruota spinta									
4	ACRO 1	Ruota spinta		Rondata + pennello		Rondata + flic + pennello		Rondata + 2 flic + pennello		Rondata + flic + salto indietro raccolto / carpiato		Rontata + flic + salto indietro teso	
								Rondata + salto ind. Raccolto / carpiato		Rondata e teso			
5	ACRO 2	Ribaltata a 1		Ribaltata 2		Ribaltata a 1 + a 2 + pennello		Flic avanti + kippe		Ribaltata + salto raccolto / carpiato		Ribaltata + salto teso	
				Ribaltata 1 + ribaltata 1		Flic avanti		Flic avanti + flic avanti		Flic av. + salto raccolto / carpiato		Flic av. + salto teso	
						Ribaltata senza							
6	ACRO 3	Rovesciata indietro		Rovesciata indietro + flic smezzato		Flic smezzato + flic smezzato		Flic smezzato + flic salto teso smezzato		Rondata flic + tempo + flic (anche senza primo flic)		Rondata + flic + tempo +	
		Rovesciata avanti		Kippe di testa		Ruota senza		Salto avanti teso		Salto avanti + salto avanti		Flic + raccolto (anche senza primo flic)	
												Salto avanti teso + salto avanti racc/carp	
7	GIRI	½ giro in passè		Giro 360° in passè		½ giro gamba libera a 90°		Giro 540° in passè		Giro 360° gamba libera a 90°		Giro 720° in passè/gamba libera 45°	
		½ giro 45°		Giro 360° a 45°		½ giro gamba impugnata		Giro 540° gamba libera a 45°				Giro 360° in presa	
8	EQUILIBRI	Orizzontale prona		Developpè pianta del piede		Arabesque		Developpè + 90° avanti pianta		Impugnata in posè		Impugnata	
				Passè in relevé				Posizione ad "1"		Developpè > 90°avanti in relevè			
da staccare e consegnare alle società													
PGS DON BOSCO CUP GAF				PROGR. A		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		CORPO LIBERO	
SOCIETA'						NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA	
		VD											
		PUNTEGGIO											

PGS DON BOSCO CUP GAF		SQUADRE		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		TRAMPOLINO		GIURIA	
SOCIETA'		NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				RIPORTARE NELLA COLONNA <u>DICHIARAZIONE</u> IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA <u>VALORE</u> IL VALORE DELL'ELEMENTO	
												<u>DICHIARAZIONE</u> <u>VALORE</u>	
NOTE PER LA COMPILAZIONE		Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)										1	
		La ginnasta dovrà eseguire due salti diversi a scelta, verrà valutata la media dei due salti.											
SQUADRE													
		A		B		C		D		E			
		14,80		15,20		15,60		16,00		16,40			
1		SALTO		Salto Pennello		Capovolta		pennello 1/2 giro		salto pennello carpiato divaricato		tuffo	
2		SALTO		Salto Pennello		Capovolta		pennello 1/2 giro		salto pennello carpiato divaricato		tuffo	
da staccare e consegnare alle società													
PGS DON BOSCO CUP GAF		SQUADRE		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		TRAMPOLINO		VD	
SOCIETA'		NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				PUNTEGGIO	

PGS DON BOSCO CUP GAF		SQUADRE		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		TRAVE		GIURIA	
SOCIETA'		NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				RIPORTARE NELLA COLONNA <u>DICHIARAZIONE</u> IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA <u>VALORE</u> IL VALORE DELL'ELEMENTO	
												<u>DICHIARAZIONE</u> <u>VALORE</u>	
NOTE PER LA COMPILAZIONE:		Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)										1	
		Righe obbligatorie: • entrata (pen. - 0.50) • uscita (pen. - 0.50) esercizio costruito dalla griglia del programma D, eseguendo un elemento per gruppo strutturale, 8 totali SENZA COREOGRAFIA (a ciascun elemento viene assegnato il punteggio come da griglia). Non è possibile invertire le serie ginniche.											
SQUADRE													
		A		B		C							
		0,40		0,60		0,80							
1		ENTRATE		Salita a un piede tenuta 2"		Frammezzo con appoggio dei piedi		Capovolta		Squadra divaricata			
2		SERIE GINNICHE		Pennello + pennello Gatto + pennello		Pennello + pennello flessio Gatto + pennello flessio		Pennello + cosacco		Enjambeè a 90° + pennello			
3		GIRI		½ giro su due piedi		½ giro accosciata in relevé		½ giro in passè					
4		ACRO INDIETRO		Da in piedi sedersi ed eseguire una candela 2" gb piegate con presa sotto		Capovolta indietro arrivo in ginocchio		Capovolta indietro		ponte			
5		ACRO AVANTI LATERALE		½ verticale a gambe flesse		Capovolta avanti anche presa sotto		Verticale di passaggio		Ruota			
6		SALTI ARTISTICI		Gatto Pennello		Pennello flessio spinta 1 pd Pennello flessio		Enjambeè a 90° a 1 pd		Enjambeè a 90° a 2 pd			
7		EQUILIBRI		Passè pianta del piede		Passe' in relevé Developè in pianta		Arabesque					
8		USCITE		Pennello (minimo un passo di battuta a pd pari)		Pennello flessio (minimo un passo di battuta a pd pari)		Pennello carpio (min un passo di battuta a pd pari)		Rondata senza spinta			
da staccare e consegnare alle società													
PGS DON BOSCO CUP GAF		SQUADRE		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		TRAVE		VD	
SOCIETA'		NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				PUNTEGGIO	

PGS DON BOSCO CUP GAF		SQUADRE		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		CORPO LIBERO		GIURIA	
SOCIETA'		NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				RIPORTARE NELLA COLONNA <u>DICHIARAZIONE</u> IL GRUPPO STRUTTURALE SCELTO E NELLA COLONNA <u>VALORE</u> IL VALORE DELL'ELEMENTO	
												<u>DICHIARAZIONE</u> <u>VALORE</u>	
NOTE PER LA COMPILAZIONE:		Il tecnico dovrà indicare gli elementi effettuati dalla ginnasta apponendo in basso a destra, all'interno della Cella scelta, un trattino a penna (blu o nera)										1	
		Righe obbligatorie: • passaggio di danza (pen. - 0.50) + acro avanti o dietro (pen. - 0.50) Serie di otto elementi da eseguire in linea, senza collegamenti artistici e senza accompagnamento musicale, a scelta tra gli elementi del corpo libero del programma D, uno per riga (a ciascun elemento viene assegnato il punteggio come da griglia.) Non è possibile invertire le serie miste, acrobatiche e il passaggio di danza.											
SQUADRE													
		A		B		C							
		0,40		0,60		0,80							
1		PASSAGGIO DANZA		Salto del gatto + Spinta ad 1 gb orizzontale		Gatto + Gatto 180°		Enjambeè a 90° + Spinta ad 1 gb orizzontale		Enjambeè a 90°+ Gatto 180°		Enjambeè a 90°+ Enjambeè a 90°	
2		SALTI ARTISTICI SPINTA DUE PIEDI		Salto in estensione		Pennello flessio		Pennello teso ½		Cosacco		Enjambeè a 90°	
3		SERIE MISTA		Capovolta avanti + pennello		Capovolta indietro + Pennello		Salto del gatto + ruota		Rovesciata av/ind. + salto pennello		Cosacco spinta 1 piede + ruota	
4		ACRO AVANTI		Capovolta avanti Vert di passaggio con cambio di gamba		Capovolta avanti + vert gb raccolte		Verticale capovolta		Tic Tac		Rovesciata avanti	
5		ACRO INDIETRO E LATERALE		Candela Capovolta indietro		Ruota		Ponte		Rondata		Rovesciata indietro	
6		GIRI PERNO		½ giro con doppio appoggio in relevé		½ giro 45°		½ giro in passè		Giro 360° in passe'		Giro 360° 45°	
7		EQUILIBRI		Passè pianta del piede		Developè in posè		Passe' in releve'		Arabesque			
8		VERTICALI e CAPOVOLTE		Verticale di passaggio Verticale sulla testa 2"		Verticale 2"		Capov. Ind. discesa a gb tese unite e salita a gb tese div		Verticale ½ giro		Capov. ind. discesa e salita a gambe tese unite	
da staccare e consegnare alle società													
PGS DON BOSCO CUP GAF		SQUADRE		FASE		REG. / NAZ.		ANNO		CORPO LIBERO		VD	
SOCIETA'		NOME E COGNOME				DATA DI NASCITA		CATEGORIA				PUNTEGGIO	