PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF - Piccole Promesse

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

FASE REGIONALE/INTERREGIONALE

VOLTEGGIO

SERIE DI 3 SALTI OBBLIGATORI

	DICHIARAZIONE	*VALORE*
A	SALTO PENNELLO	2.00
B	SALTO PENNELLO FLESSO	2.00
C	SALTO PENNELLO + CAPOVOLTA SUI TAPPETONI	3.00

	SALTO A	SALTO B	SALTO C
VALORE (1)			
PEN.1			
PEN.2			
SOMMA			
MEDIA PENALITA' (2)			
ESECUZIONE	+ 10.00	+ 10.00	+ 10.00
PUNTEGGIO (1)-(2)			
		TOTALE (A+B+C)	

PGS - GAF - Piccole Promesse

SOCIETA'

ATLETA

VOLTEGGIO

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF - Piccole Promesse

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

FASE REGIONALE/INTERREGIONALE

PARALLELE

ESERCIZIO OBBLIGATORIO COMPOSTO DA:

DICHIARAZIONE	*VALORE*
SALTARE ALLA SOSPENSIONE anche con l'aiuto dell'allenatore	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

SOMMA VD	
PEN.1	
PEN.2	
SOMMA	
MEDIA PENALITA'	
ESECUZIONE	+ 10.00
PUNTEGGIO	

PGS - GAF - Piccole Promesse

SOCIETA'

ATLETA

PARALLELE

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF - Piccole Promesse

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

FASE REGIONALE/INTERREGIONALE

TRAVE

ESERCIZIO OBBLIGATORIO COMPOSTO DA:

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 2"	1.00
USCITA SALTO PENNELLO	1.00

SOMMA VD	
PEN.1	
PEN.2	
SOMMA	
MEDIA PENALITA'	
ESECUZIONE	+ 10.00
PUNTEGGIO	

PGS - GAF - Piccole Promesse

SOCIETA'

ATLETA

TRAVE

PGS

Polisportive Giovanili Salesiane

GAF - Piccole Promesse

ANNO

SOCIETA'

ATLETA

FASE REGIONALE/INTERREGIONALE

CORPO LIBERO

ESERCIZIO OBBLIGATORIO COMPOSTO DA:

DICHIARAZIONE	*VALORE*
CHASSE' DX + CHASSE' SX+ SALTO DEL GATTO	1.00
CAPOVOLTA ROTOLATA AVANTI ARRIVO IN PIEDI	1.00
4 PASSI IN RELEVE' + 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

SOMMA VD	
PEN.1	
PEN.2	
SOMMA	
MEDIA PENALITA'	
ESECUZIONE	+ 10.00
PUNTEGGIO	

PGS - GAF - Piccole Promesse

SOCIETA'

ATLETA

CORPO LIBERO