

<b>PGS   DON BOSCO CUP   GAF</b>	<b>PROGRAMMA D</b>	<b>FASE REG. / NAZ.</b>	
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

### VOLTEGGIO

1		A	B	C	A
		16.00	16.40	16.60	16.80
1	<b>SALTO</b>	Framezzo piegato e unite gb	Capovolta	Tuffo	Verticale senza spinta
2	<b>SALTO</b>	Pennello flessio	Pennello tesio	Ruota con arrivo prono - Tuffo	Ruota laterale

2		A	B	C	A
		16.00	16.40	16.60	16.80
1	<b>SALTO</b>	Framezzo piegato e unite gb	Capovolta	Tuffo	Verticale senza spinta
2	<b>SALTO</b>	Pennello flessio	Pennello tesio	Ruota con arrivo prono - Tuffo	Ruota laterale

<b>NOTE PER LA COMPILAZIONE</b>	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.
---------------------------------	---

GIURIA		SALTO	VALORE
1			
	PEN.1		
	PEN.2		
	SOMMA		
	MEDIA PENALITA'		
	<b>PUNTEGGIO (1)</b>		
2			
	PEN.1		
	PEN.2		
	SOMMA		
	MEDIA PENALITA'		
	<b>PUNTEGGIO (2)</b>		
	<b>PUNTEGGIO 1+2</b>		
		/2	
	<b>TOTALE</b>		
	<b>VD</b>		
	<b>PUNTEGGIO</b>		

<b>PGS   DON BOSCO CUP   GAF</b>	<b>PROGRAMMA D</b>	<b>FASE REG. / NAZ.</b>	<b>VOLTEGGIO</b>
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

<b>PGS   DON BOSCO CUP   GAF</b>	<b>PROGRAMMA D</b>	<b>FASE REG. / NAZ.</b>	<b>PARALLELE</b>
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

		A	B	C	A
		0.40	0.60	0.80	0.80
1	<b>ENTRATE</b>	Saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta di slancio	Capovolta di forza	Kippe infilata ad uno in presa poplitea con oscillazione
2	<b>SLANCI</b>	Slancio dietro a corpo tesio (sotto lo staggio)	Slancio dietro a gb divaricate (sotto lo staggio)	Slancio dietro a corpo tesio (sopra lo staggio)	Slancio dietro a gb divaricate (sopra lo staggio)
3	<b>PASSAGGI</b>	Senza salto di mano: sotto entrare - sotto uscire	Con salto di mano: sotto entrare o sotto uscire	Dall'appoggio in divaricata sagittale: arrivo all'app. frontale con g. infilata	Dall'appoggio in divaricata sagittale: 1/2 g con arrivo all'app. frontale o riunire le gb in posizione seduta
4	<b>GIRI</b>	Tenuta in appoggio con slancio laterale alternato delle bg (pd all'altezza dello staggio)	Giro indietro con una gamba infilata (impugnatura dorsale)	Giro avanti con una gamba infilata (impugnatura palmare)	Giro addominale indietro
5	<b>BASCOULE e KIPPE</b>	Senza salto di mano: sotto entrare - sotto uscire	Con salto di mano: sotto entrare o sotto uscire	Bascoule in presa poplitea con dondolino	Bascoule in presa poplitea
6	<b>MISTO frustate slanci giri</b>	Slancio dietro a corpo tesio (sotto lo staggio) Senza salto di mano: sotto entrare - sotto uscire	Giro indietro con una gb infilata (imp dorsale) Slancio dietro a gb divaricate (sotto lo staggio)	Giro avanti con una gb infilata (imp palmare) Slancio dietro a corpo tesio (sopra lo staggio)	Oscillazione < 45° Giro addominale indietro Slancio dietro a gb divaricate (sopra lo staggio)
7	<b>PASSAGGI</b>	Tenuta in appoggio con stacco alternato delle mani	Posa successiva dei piedi sullo St	Slancio e posa successiva dei piedi sullo St	Slancio a gb divaricate e posa dei pd sullo staggio
8	<b>USCITE</b>	Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Capovolta avanti a gambe tese	Slancio indietro con 1/2 giro - Dall'appoggio sul pd St, pennello e arrivo in pidi davanti allo St	Fiorito gb divaricate e tese - Dall'oscillazione stacco le mani e arrivo dietro a terra

<b>NOTE PER LA COMPILAZIONE</b>	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 1 elemento per riga, verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti Righe obbligatorie: • entrata (pen. - 0.50) • uscita (pen. - 0.50)
---------------------------------	---

GIURIA		DICHIARAZIONE	VALORE
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
	SOMMA VD		
	BONUS		
	ESECUZIONE		+ 10,00
	<b>D-SCORE (1)</b>		
	PEN.1		
	PEN.2		
	SOMMA		
	<b>MEDIA PEN. (2)</b>		
	<b>TOTALE (1)-(2)</b>		
	<b>VD</b>		
	<b>PUNTEGGIO</b>		

<b>PGS   DON BOSCO CUP   GAF</b>	<b>PROGRAMMA D</b>	<b>FASE REG. / NAZ.</b>	<b>PARALLELE</b>
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

PGS   DON BOSCO CUP   GAF		PROGRAMMA D	FASE REG. / NAZ.	
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA	

**TRAVE**

		A	B	C	A
		0.40	0.60	0.80	0.80
1	ENTRATE	Salta a un piede tenuta 2"	Frammezzo con appoggio dei piedi	Pennello	Pennello + Arabesque - Passaggio alternato gb + Squadra g. dvaricate
2	SERIE GINNICHE	Chassé dx + Chassé sx (o viceversa)	Pennello + pennello - Gatto + pennello	Pennello + pennello flessio - Gatto + pennello flessio	Sionne + Pennello Cosacco + Pennello Enjambée a 90° + pennello
3	GIRI	½ giro su due piedi	½ giro su due piedi in accosciata	Su 2 pd ½ giro + passo + ½ giro	½ Giro in passè
4	ACRO INDIETRO	Candela 2" gb piegate (partenza da in piedi)	Candela 2" (partenza e arrivo liberi)	Capovolta indietro arrivo in ginocchio - Candela 2" (partenza e arrivo in pd)	Capovolta indietro arrivo in piedi - Ponte
5	ACRO AV e LAT	½ verticale a gambe flesse	Capovolta avanti	Verticale di passaggio	Ruota
6	SALTI ARTISTICI	Gatto - Pennello	Pennello flessio (sp 1 o 2 pd)	Sforbicciata tesa	Sionne Cosacco Enjambée a 90° sp 1 pd
7	EQUILIBRI 3"	Passè in posè	Developè in posè	Passè in relevè	Arabesque Accosciata in relevè (cosacco)
8	USCITE	Pennello (minimo un passo di battuta a pd pari)	Pennello flessio (minimo un passo di battuta a pd pari)	Pennello con ½ giro	Carpio dvaricato

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)	
PEN. NEUTRE (3)	
TOTALE (1)-(2)-(3)	
VD	
PUNTEGGIO	

**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 un elemento per riga, verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti.

Righe obbligatorie:

- serie ginnica (pen. - 0.50)
- uscita (pen. - 0.50)

PGS   DON BOSCO CUP   GAF		PROGRAMMA D	FASE REG. / NAZ.	TRAVE
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA	

PGS   DON BOSCO CUP   GAF		PROGRAMMA D	FASE REG. / NAZ.	CORPO LIBERO
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA	

**CORPO LIBERO**

		A	B	C	A
		0.40	0.60	0.80	0.80
1	PASSAGGIO DANZA	Chassé dx + Chassé sx (o viceversa)	Chassé + Gatto	Gatto + Gatto - Gatto + Sforbicciata tesa	Gatto + Gatto 180° - Gatto + Enjambée a 90°
2	SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PD	Salto in estensione	Pennello flessio	Pennello teso ½ giro	Pennello flessio ½ giro
3	ACRO AVANTI	Capovolta avanti - ½ verticale a gambe flesse	Spinta di spalle in verticale - Verticale + capov.	Tic Tac - Rovesciata avanti	Tuffo - Riballata ad uno
4	ACRO DIETRO	Candela - Capov indietro	Ponte - Ruota	Due ruote (passaggio laterale) - Ponte + Rov dietro	PU Ruota spinta - Rovesciata dietro
5	GIRI	½ giro con doppio appoggio in relevè	½ giro 45° - ½ giro in passè	Giro 360° in passè - Giro 360° gamba libera	Giro 360° in passè + Stancio
6	EQUILIBRI 2"	Passè in posè	Developè in posè	Passè in relevè	Arabesque
7	VERTICALI E CAPOV	Verticale sulla testa 2" - Verticale con cambio di gb	Capov. ind. discesa e salita a gb tese div	Verticale gb piegate con partenza d'acosciata - Verticale di passaggio	Verticale 2" - Capov. ind. discesa e salita a gambe tese unite
8	SERIE MISTE	Capovolta avanti/indietro + pennello - Gatto + Vert. con cambio gb	Salto del gatto + Ruota	Cosacco spinta ad 1 pd+ ruota	Rovesciata avanti/indietro + pennello

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)	
PEN. NEUTRE (3)	
TOTALE (1)-(2)-(3)	
VD	
PUNTEGGIO	

**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 un elemento per riga, verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti.

Righe obbligatorie:

- passaggio di danza (pen. - 0.50)
- acrobatica avanti o dietro (pen. - 0.50)

PGS   DON BOSCO CUP   GAF		PROGRAMMA D	FASE REG. / NAZ.	CORPO LIBERO
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA	

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA C	FASE REG. / NAZ.	
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

### VOLTEGGIO

1		DC	A	B	C
		16.00	16.40	16.60	16.80
1	SALTO	Tuffo	Verticale senza spinta	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata
2	SALTO	Ruota con arrivo prono - Tuffo	Ruota laterale	Ruota spinta con arrivo laterale	Rond. in pedana + Pennello arrivo sul tapp. - Rondata

2		DC	A	B	C
		16.00	16.40	16.60	16.80
1	SALTO	Tuffo	Verticale senza spinta	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata
2	SALTO	Ruota con arrivo prono - Tuffo	Ruota laterale	Ruota spinta con arrivo laterale	Rond. in pedana + Pennello arrivo sul tapp. - Rondata

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.

GIURIA	
SALTO	VALORE
1	
	PEN.1
	PEN.2
	SOMMA
	MEDIA PENALITA'
	PUNTEGGIO (1)
SALTO	
VALORE	
2	
	PEN.1
	PEN.2
	SOMMA
	MEDIA PENALITA'
	PUNTEGGIO (2)
PUNTEGGIO 1+2	
/2	
TOTALE	
VD	
PUNTEGGIO	

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA C	FASE REG. / NAZ.	VOLTEGGIO
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA
			VD
			PUNTEGGIO

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA C	FASE REG. / NAZ.	PARALLELE
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

		C	A	B	C
		0.20	0.40	0.60	0.80
1	ENTRATE	Capovolta di forza	Kippe infilata ad uno in presa poplitea con oscillazione	Kippe infilata ad uno in presa poplitea	Kippe infilata ad uno gb tesa - Kippe SI
2	SLANCI	Slancio dietro a corpo teso (sopra lo staggio)	Slancio dietro a gb divaricate (sopra lo staggio)	Slancio dietro all'orizzontale a corpo teso Slancio dietro all'orizzontale a gb div.	Slancio dietro sopra l'orizzontale a corpo teso. Slancio dietro sopra l'orizzontale a gb div.
3	PASSAGGI	Dall'appoggio in divaricata sagittale: 1/2 g e arrivo all'app. frontale con g. infilata	Dall'appoggio in divaricata sagittale: 1/2 g arrivo all'app. frontale o riunire le gb in posizione seduta	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Da ritto S.I. saltare alla sospensione S.S.
4	GIRI	Giro avanti con una gamba infilata (impugnatura palmare)	Giro addominale indietro	Giro addominale av gb piegate (ochetta)	Giro add. av gb tese (ochetta)
5	BASCOULE e KIPPE	Bascole in presa poplitea con dondolino	Bascole in presa poplitea	Bascole gb tese con dondolino	Bascole gb tese
6	MISTO frustate slanci giri	Giro avanti con una gb infilata (imp palmare) Slancio dietro a corpo teso (sopra lo staggio)	Oscillazione < 45° Giro addominale indietro Slan dietro a gb div (sopra staggio)	Oscillazione > 45° Slancio dietro all'orizz a corpo teso Slancio dietro all'orizz a gb div.	Dall'oscillaz salire all'appoggio S.S. in capovolta d Slancio dietro sopra l'orizz a corpo teso Slancio dietro sopra l'orizz a gb div.
7	PASSAGGI	Slancio e posa successiva dei piedi sullo SI	Slancio a gb divaricate e posa dei pd sullo staggio	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e piegate	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb unite e tese
8	USCITE	Slancio indietro con 1/2 giro - Dall'appoggio sui pd SI, pennello e arrivo in pidi davanti allo SI	Fioretto gb divaricate e tese - Dall'oscillazione stacco le mani e arrivo dietro a terra	Guizzo	Fioretto unito

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 1 elemento per riga, verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti Righe obbligatorie: • entrata (pen. - 0.50) • uscita (pen. - 0.50)

GIURIA	
RIPIETARE 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	PROGRAMMA C	FASE REG. / NAZ.	PARALLELE
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA
			VD
			PUNTEGGIO

<b>PGS   DON BOSCO CUP</b>	<b>GAF</b>	<b>PROGRAMMA C</b>	<b>FASE REG. / NAZ.</b>	
SOCIETA'	COGNOME NOME		DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**TRAVE**

		C	A	B	C
		0.20	0.40	0.60	0.80
1	ENTRATE	Pennello	Pennello + arabesque - Passaggio alternato gb + Squadra g. divaricate	Staccata frontale - Squadra gb div 3"	Passaggio frammezzo - Capovolta
2	SERIE GINNICHE	Pennello + pennello flessio - Gatto + pennello flessio	Sisonne + Pennello Cosacco + Pennello Enjambèe a 90° + pennello	Sisonne + Gatto Cosacco + Gatto Enjambèe a 90° + Gatto	Sisonne + Pennello flessio Cosacco + Pennello flessio Enjambèe a 90° + Pennello flessio
3	GIRI	Su 2 pd: ½ giro + passo + ½ giro	½ Giro in passè	½ Giro gb libera 45° - ½ g passe' dx + passo + ½ g passe' sx	Giro 360° in passè
4	ACRO INDIETRO	Capovolta indietro arrivo in ginocchio - Candela 2" (partenza e arrivo in pd)	Capovolta indietro arrivo in piedi - Ponte	Verticale sagittale di passaggio - Ponte + rovesciata	Verticale sagittale 3" - Rovesciata indietro
5	ACRO AV e LAT	Verticale di passaggio	Ruota	Cap. av. senza mani	Tic Tac - Rovesciata avanti
6	SALTI ARTISTICI	Sforbiciata tesa	Sisonne Cosacco Enjambèe a 90° sp 1 pd	Enjambèe a 90° (2pd)	Pennello teso con ½ giro - Enjambèe
7	EQUILIBRI 2"	Passè in relevè	Arabesque - Accosciata in relevè (cosacco)	Impugnata (< 180°)	Posizione a "I" - Developpè in relevè
8	USCITE	Pennello con ½ giro	Carpio divaricato	Rondata senza spinta (partenza da fermi)	Presalto + Rondata

<b>NOTE PER LA COMPILAZIONE</b>	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 1 elemento per riga, verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti. Righe obbligatorie: • serie ginnica (pen. - 0.50) • uscita (pen. - 0.50)

<b>GIURIA</b>	
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)	
PEN. NEUTRE (3)	
TOTALE (1)-(2)-(3)	

<b>PGS   DON BOSCO CUP</b>	<b>GAF</b>	<b>PROGRAMMA C</b>	<b>FASE REG. / NAZ.</b>	<b>TRAVE</b>
SOCIETA'	COGNOME NOME		DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**VD**

**PUNTEGGIO**

<b>PGS   DON BOSCO CUP</b>	<b>GAF</b>	<b>PROGRAMMA C</b>	<b>FASE REG. / NAZ.</b>	
SOCIETA'	COGNOME NOME		DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**CORPO LIBERO**

		C	A	B	C
		0.20	0.40	0.60	0.80
1	PASSAGGIO DANZA	Gatto + Gatto - Gatto + Sforbiciata tesa	Gatto + Gatto 180° - Gatto + Enjambèe a 90°	Enjambèe a 90°+ Enj. a 90° - Enjambèe a 90°+ Enj. Laterale	Enjambèe + Enjambèe - Enjambèe + Gatto 360
2	SALTI ARTISTICI SPINTA 2 PD	Pennello teso ½ giro	Pennello flessio ½ giro	Cosacco Sisonne Enjambèe a 90°	Carpio Pennello teso g. 360° Enjambèe
3	ACRO AVANTI	Tic Tac - Rovesciata avanti	Tuffo - Ribaltata ad uno	Kippe di testa - Ribaltata a 2	Flic Avanti - Salto avanti
4	ACRO DIETRO	Due ruote (passaggio laterale) - Ponte + Rov dietro	PU Ruota spinta - Rovesciata dietro	Rondata - Flic smezzato	Rondata + flic - Ruota senza mani
5	GIRI	Giro 360° in passè - Giro 360° gamba libera	Giro 360° in passè + Stancio	½ giro a 90° - ½ giro impugnata	Giro 540° passè - Giro 540° gb libera
6	EQUILIBRI 2"	Passè in relevè	Arabesque	Developpè in relevè	Impugnata in posè - Posizione ad "I"
7	VERTICALI E CAPOV	Verticale gb piegate con partenza d'acosciata - Verticale di passaggio	Verticale 2" - Capov. ind. discesa e salita a gambe tese unite	Verticale con ½ giro - Capov ind. alla vert. br pieg	Verticale con giro 360° - Capov. ind alla vert br tese
8	SERIE MISTE	Cosacco spinta ad 1 pd+ ruota	Rovesciata avanti/indietro + pennello	Rovesciata av./ind. + sisonne	PU Rondata + Enj a 90° pd pari - PU Rondata + Carpio div

<b>NOTE PER LA COMPILAZIONE</b>	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 un elemento per riga, verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti. Righe obbligatorie: • passaggio di danza (pen. - 0.50) • acrobatica avanti o dietro (pen. - 0.50)

<b>GIURIA</b>	
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)	
PEN. NEUTRE (3)	
TOTALE (1)-(2)-(3)	

<b>PGS   DON BOSCO CUP</b>	<b>GAF</b>	<b>PROGRAMMA C</b>	<b>FASE REG. / NAZ.</b>	<b>CORPO LIBERO</b>
SOCIETA'	COGNOME NOME		DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**VD**

**PUNTEGGIO**

PGS   DON BOSCO CUP   GAF		PROGRAMMA B		FASE REG. / NAZ.	
SOCIETA'		COGNOME NOME		DATA DI NASCITA	
				CATEGORIA	

**VOLTEGGIO**

		A	B	C	D
<b>1</b>		16.00	16.20	16.40	16.80
<b>Categorie Mini e Propaganda</b>					
1	SALTO	Tuffo - Pennello gb tese	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata
2	SALTO	Ruota laterale - Rondata arrivo prono	Ruota spinta arrivo lat - Rondata	Rond. in pedana + Pennello arrivo sui tapp.	Rondata + fic
<b>2</b>					
1	SALTO	Tuffo - Pennello gb tese	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata
2	SALTO	Ruota laterale - Rondata arrivo prono	Ruota spinta arrivo lat - Rondata	Rond. in pedana + Pennello arrivo sui tapp.	Rondata + fic
<b>1</b>		16.00	16.20	16.40	16.80
<b>Categorie Under 15, Under 17, Senior</b>					
1	SALTO	Frammezzo + pennello in discesa	Pennello teso arrivo in piedi	Ribaltata	Ribaltata 180° - Yamashita
2	SALTO	Frammezzo + pennello 1/2 in discesa	Rondata	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul cubone	Rondata + fic
<b>2</b>					
1	SALTO	Frammezzo + pennello in discesa	Pennello teso arrivo in piedi	Ribaltata	Ribaltata 180° - Yamashita
2	SALTO	Frammezzo + pennello 1/2 in discesa	Rondata	Rondata in pedana + Pennello arrivo sul cubone	Rondata + fic

		GIURIA	
		SALTO	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		

**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.

PGS   DON BOSCO CUP   GAF		PROGRAMMA B		FASE REG. / NAZ.	
SOCIETA'		COGNOME NOME		DATA DI NASCITA	
				CATEGORIA	

**VD**

**PUNTEGGIO**

PGS   DON BOSCO CUP   GAF		PROGRAMMA B		FASE REG. / NAZ.	
SOCIETA'		COGNOME NOME		DATA DI NASCITA	
				CATEGORIA	

**PARALLELE**

		A	B	C	A	B	C	D
		0.20	0.40	0.60	0.80	0.80	0.80	0.80
<b>MAX 2 ELEMENTI</b>								
1	<b>ENTRATE</b>	Capovolta di forza a gambe unite	Kippe infilata ad uno in presa poplitea con oscillaz.	Kippe infilata ad uno in presa poplitea	Kippe SI - Kippe infilata ad 1 a gb tesa	1/2 giro Kippe	Kippe infilata a due	Kippe infilata due stacco - 1 giro Kippe SI
2	<b>SLANCI</b>	Slancio dietro a corpo teso sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo teso sopra lo staggio	Slancio all'orizz gb unite - Slancio all'orizz gb div	Slancio sopra l'orizz gb unite - Slancio sopra l'orizz gb div	Slancio alla verticale gb div.	Slancio alla verticale gb unite	Slancio alla verticale con 1/2 g (gb div.o unite)
3	<b>PASSAGGI</b>	Sotto entrare - Sotto uscire	Da app in div. sagittale: 1/2 g con arrivo app frontale - riunire le gb in posiz seduta	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Da ritti S.I saltare alla sospensione S.S	Slancio dietro posa dei piedi SI per portarsi allo SS	Slancio dietro posa dei pd SI per portarsi in app. allo SS salendo in capovolta	Fioretto stacco
4	<b>MISTO frustate slanci giri</b>	Posa alternata dei piedi sullo staggio a gb rg div.	Slancio e posa dei pd sullo staggio a gb div.	Giro addominale - Oscillaz. > 45°	Kippe - Fucus - Dall'appoggio capovolta	Slancio e posa pd sullo staggio a gb unite	Kippe breve	Endo - Stalder
5	<b>BASCOULE E KIPPE</b>	Bascoule in presa poplitea con dondolino	Bascoule presa poplitea	Bascoule	Kippe - Fucus	Kippe infilata a uno S.S	Kippe breve	Kippe SS
6	<b>FRUSTATE</b>	Slancio dietro a corpo teso sotto lo staggio	Slancio dietro a corpo teso sopra lo staggio - Oscillazione < 45°	Slancio all'orizz gb unite - Slancio all'orizz gb div - Oscillazione > 45°	Slancio sopra l'orizz gb unite - Slancio sopra l'orizz gb div - Dall'appog capovolta	Dall'appog 1/2 volta	Dall'appog 1/2 volta arrivo in sospensione	Granvolta di petto
7	<b>GIRI CIRCOLARI</b>	Sotto entrare - Sotto uscire	Giro av con gamba infilata	Giro addominale - Giro add. av. - a gb piegate (ochetta)	Giro di pianta ind./av a gb div. - Giro addom. av a gb tese (ochetta)	Giro di pianta ind/av a gb unite - PG - Giro av con gb tese infilate	Giro di pianta ind/av a gb unite - tese	Giro di pianta ind/av con apertura - Tempo di capovolta
8	<b>USCITE</b>	Capovolta avanti a gambe tese	Slancio indietro con 1/2 giro - da app su pd SI pennello e arrivo in pd davanti SI	Fioretto gb divaricate - Dall'oscill salto a terra dietro	Fioretto gb unite tese - Guizzo	Salto indietro raccolto	Fioretto 180° - Salto indietro carpiato	Fioretto S.S. 360° - Salto indietro teso

		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)		

**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 un elemento per riga, ma al massimo 2 elementi dalle colonne B,C,D del programma A. Verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti.

Righe obbligatorie:

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

PGS   DON BOSCO CUP   GAF		PROGRAMMA B		FASE REG. / NAZ.	
SOCIETA'		COGNOME NOME		DATA DI NASCITA	
				CATEGORIA	

**VD**

**PUNTEGGIO**

PGS   DON BOSCO CUP   GAF			PROGRAMMA B		FASE REG. / NAZ.		TRAVE
SOCIETA'		COGNOME NOME		DATA DI NASCITA		CATEGORIA	

MAX 2 ELEMENTI							
	A	B	C	A	B	C	D
	0.20	0.40	0.60	0.80	0.80	0.80	0.80
1	ENTRATE - Capovolta indietro	Squadra divaricata 3"	Capovolta avanti Staccata frontale Staccata sagittale	Laterale alla trave vert. Braccia piegate discesa libera	Enjambé in punta arrivo in arabesque	Battuta + verticale discesa libera	Verticale d'impostazione (partenza e discesa libera)
2	SERIE GINNICHE Gatto + Pennello - Pennello + Pennello	Gatto + Pennello Flesso - Pennello + Pennello Flesso	Sisone + Pennello Cosacco + Pennello Enj 90° + Pennello	Sisone + Pennello flesso Cosacco + Pennello flesso Enj 90° + Pennello flesso	Enjambé + Sisone Enjambé + Cosacco Enjambé +Enj 2 pd	Enjambé cambio + pennello	Enjambé cambio + Sisone Enjambé cambio + Cosacco Enjambé cambio +Enj 2 pd
3	GIRI 1/2 g. su 2 pd in relevé	1/2 g. in passe' dx + passo + 1/2 g. in passe' sx - 1/2 g. in passe'+ posé + 1/2 g. in passé (stesso pd)	Slancio av gb + slancio ind + 1/2 g. tutto in relevé - 1/2 giro gb libera	Giro 360° in passé	Giro 360° gb tesa a 45° - Giro 180° in accosciata	Giro 540° in passé - Giro 360° in accosciata	Giro 360° impugnato - Giro 360° gb tesa a 90°
4	ACRO INDIETRO Capov. ind. arrivo in ginocchio	Capov ind. - Ponte	Ponte + Rovesciata - Vert. Sagitt. di passaggio	Verticale sagitt. 2° - Rovesciata indietro	Flic flac smezato - Capov ind alla vert	Vert. Sagg. (<180°) + flic	2 flic smezati - Salto indietro
5	ACRO AV e LAT Da posizione accosciata spinta 2 pd portando il bacino in vert	Capov. Avanti	Capovolta senza mani - Verticale di passaggio	Tic Tac Vert Capovolta Ruota Verticale 2°	Rovesciata avanti - 1/2 ruota + vert infilata	Ribattata - Rondata	Ruota senza Ribattata senza Costale
6	SALTI ARTISTICI Gatto - Pennello	Pennello Flesso	Enjambé 90° Cosacco Sisone	Pennello teso con 1/2 giro	Enjambé Pennello flesso 1/2 giro Carpio div	Enjambé cambio Cosacco 1/2 giro Gatto 1/2 giro	Johnson Enjambé con 1/2 giro Carpio div 1/2 giro
7	EQUILIBRI 2° o SALTI Passé in posé	Developpé in posé	Passé in relevé	Arabesque - Accosciata in relevé (cosacco)	Impugnata posé	Posizione a "I" - Developpé in relevé	Tenuta impugnata avanti in relevé
8	USCITE Pennello Carpiato	Presalto + Rondata	Ruota + salto in estensione	Salto avanti - Salto indietro	Rondata + pennello	Rondata + raccolto - Auerbach raccolto	Rondata + teso Teso avanti Twist Auerbach carpiato

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)	
PEN. NEUTRE (3)	
TOTALE (1)-(2)-(3)	

**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 un elemento per riga, ma al massimo 2 elementi dalle colonne B,C,D del programma A. Verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti.

Righe obbligatorie:

- serie ginnica (pen. - 0.50)
- uscita (pen. - 0.50)

PGS   DON BOSCO CUP   GAF			PROGRAMMA B		FASE REG. / NAZ.		TRAVE
SOCIETA'		COGNOME NOME		DATA DI NASCITA		CATEGORIA	

MAX 2 ELEMENTI							
	A	B	C	A	B	C	D
	0.20	0.40	0.60	0.80	0.80	0.80	0.80

1	PASSAGIO DANZA Gatto + enj a 90° - Gatto + Gatto 180°	Enj. a 90° + Enj a 90° - Enj. a 90° + Cosacco 1 pd	Enjambé + Gatto 180° Fouette Cosacco spinto 1 pd	Enjambé + Enjambé - Enjambé + Enjambé laterale	Enjambé + Gatto 360° Enjambé + Enjambé cambio Enjambé + Salto girato	Enj cambio + Enj ad anello - Enjambé cambio + Johnson	Enj cambio + Enj cambio ad anello Enj cambio + Enj cambio con 1/2 g Enj cambio + Strug
2	SALTI ARTISTICI spinta a 2 pd Pennello flesso - Pennello teso 1/2	Pennello flesso 1/2 giro	Sisone - Cosacco Enjambé 90°	Pennello teso 360° - Enjambé	Carpio div/unito Pennello flesso 360° Sisone ad anello	Cosacco/Carpio div. con 1/2 g Montone Enjambé con 1/2 giro	Cosacco 360° Carpio div. 360° Enjambé 360°
3	ACRO AVANTI Tic Tac - Rovesciata avanti	Kippe di testa - Ribattata a 1 gb	Flic avanti Ribattata a 2 Salto av racc o carp	Ribattata 1 + 2 Ribattata a 2 + tuffo Flic av + tuffo	Flic av + Kippe di testa Flic av + Flic av Salto av teso	Rib + salto av racc/carp Flic av + salto av racc/carp Salto av + salto av racc/carp	Ribattata + salto teso Flic av + salto teso Teso av + salto av racc/carp
4	ACRO DIETRO PU Ruota spinta - Rovesciata indietro	Rondata - Flic smezato	Rondata + flic	Rondata + due flic - Ruota senza	Rondata + salto i. racc/carp	Rondata flic + salto ind. racc/carp	Rondata + flic + Salto indietro teso (anche senza flic)
5	GIRI 1/2 giro in passé - 1/2 giro 45°	Giro 360° passé - Giro 360° gb a 45°	Giro 360° + slancio - Giro 360° in accosciata	1/2 giro gb libera a 90° - 1/2 giro imp.	Giro 540° in passé Giro 540° gb libera Giro 540° in accosciata	Giro 360° gb tesa a 90° - Giro 360° imp.	Giro 720° in passé Giro 720° gb libera Giro 720° in accosciata
6	EQUILIBRI 2° Orizzont. prona - Passé in posé	Developpé in posé - Passé in relevé	Arabesque - Posizione "I" in posé	Impugnata in relevé - Developpé a 90° in relevé	Gatto 360° Enjambé cambio Salto girato	Enj ad anello - Johnson	Enj cambio ad anello Enj cambio con 1/2 giro Strug
7	ACRO e MISTE Cosacco 1 pd + Ruota spinta - Gatto + Ruota spinta	Rovesciata av./ ind. + sisone	PU Rondata + carpio div - PU Rondata + Enjambé	Flic smezato + Flic smezato	Rondata flic + tempo + flic (anche senza primo flic)*	Rond + flic + tempo + Flic + racc* - Flic smez + salto teso smez	Rond + flic + tempo + flic + teso*
8	ACRO e VERT CAPOV Capov ind salita e discesa a gb div tese - Verticale di passaggio	Capov. ind. discesa e salita a gb - Verticale 2°	Capov ind passaggio alla vert br - Vert con 1/2 giro	Capov ind alla vert br tese - Verticale con giro 360°	Salto av. smezato + Ruota - Ribattata senza	Salto av. smezato + Rondata + pennello teso	Salto av. Smezzato + Rondata + Salto ind racc.

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)	
PEN. NEUTRE (3)	
TOTALE (1)-(2)-(3)	

**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 un elemento per riga, ma al massimo 2 elementi dalle colonne B,C,D del programma A. Verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti.

Righe obbligatorie:

- passaggio di danza (pen. - 0.50)
- acrobatica avanti o dietro (pen. - 0.50)

PGS   DON BOSCO CUP   GAF			PROGRAMMA B		FASE REG. / NAZ.		CORPO LIBERO
SOCIETA'		COGNOME NOME		DATA DI NASCITA		CATEGORIA	

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA A	FASE REG. / NAZ.	
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**VOLTEGGIO**

		A	B	C	D
1		16.00	16.20	16.40	16.80
<b>Categorie Mini e Propaganda</b>					Tappeto h 120
1	<b>SALTO</b>	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata posa delle mani h 120 cm e arrivo 80 cm
2	<b>SALTO</b>	Ruota spinta con arrivo lat - Rondata	Rond. in pedana + Pennello arrivo sui tapp.	Rondata + flic	Rondata posa delle mani h 120 cm e arrivo 80 cm Rondata+Flic posa mani h 120 cm e arrivo 80 cm
2					
1	<b>SALTO</b>	Verticale senza spinta e arrivo supino	Verticale spinta e arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata posa delle mani h 120 cm e arrivo 80 cm
2	<b>SALTO</b>	Ruota spinta con arrivo lat - Rondata	Rond. in pedana + Pennello arrivo sui tapp.	Rondata + flic	Rondata posa delle mani h 120 cm e arrivo 80 cm Rondata+Flic posa mani h 120 cm e arrivo 80 cm
1		16.00	16.20	16.40	16.80
<b>Categorie Under 15, Under 17 e Senior</b>					Tappeto h 120
1	<b>SALTO</b>	Framezzo unito	Ribaltata	Ribaltata 180° - Yamashita	Ribaltata 360° - Yamashita 180°
2	<b>SALTO</b>	Framezzo divaricato	Rondata	Rondata + flic - Rondata 180°	Yurchenko raccolto - Tsukahara raccolto
2					
1	<b>SALTO</b>	Framezzo unito	Ribaltato	Ribaltata 180° - Yamashita	Ribaltata 360° - Yamashita 180°
2	<b>SALTO</b>	Framezzo divaricato	Rondata	Rondata + flic - Rondata 180°	Yurchenko raccolto - Tsukahara raccolto

**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.

		GIURIA	
		SALTO	VALORE
1			
	PEN.1		
	PEN.2		
	SOMMA		
	MEDIA PENALITA'		
	<b>PUNTEGGIO (1)</b>		
2			
	PEN.1		
	PEN.2		
	SOMMA		
	MEDIA PENALITA'		
	<b>PUNTEGGIO (2)</b>		
	<b>PUNTEGGIO 1+2</b>		/2
	<b>TOTALE</b>		
	<b>VD</b>		
	<b>PUNTEGGIO</b>		

da staccare e consegnare alle società

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA A	FASE REG. / NAZ.	VOLTEGGIO
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA
			<b>VD</b>
			<b>PUNTEGGIO</b>

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA A	FASE REG. / NAZ.	
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**PARALLELE**

		C	A	B	C	D
		0.20	0.40	0.60	0.80	1.00
1	<b>ENTRATE</b>	Kippe infilata ad uno in presa poplitea	Kippe SI - Kippe infilata ad 1 a gb tesa	1/2 giro Kippe	Kippe infilata a due	Kippe infilata due stacco - 1 giro Kippe SI
2	<b>SLANCI</b>	Slancio all'orizz gb unite - Slancio all'orizz gb div.	Slancio sopra orizz gb unite - Slancio sopra orizz gb div.	Slancio alla verticale gb div.	Slancio alla verticale gb unite	Slancio alla verticale con 1/2 g (gb div.o unite)
3	<b>PASSAGGI</b>	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Da ritti S.I saltare alla sospensione S.S	Slancio dietro posa dei piedi SI per portarsi allo SS	Slancio dietro posa del pd SI per portarsi ain app. allo SS salendo in capovolta	Fioletto stacco
4	<b>MISTO frustate slanci giri</b>	Giro addominale - Oscillaz. > 45°	Kippe Fucs - Dall'appoggio capovolta	Slancio e posa pd sullo staggio a gb unite	Kippe breve	Endo - Stalder
5	<b>BASCOULE E KIPPE</b>	Bascoule	Kippe - Fucs	Kippe infilata a uno S.S	Kippe breve	Kippe SS
6	<b>FRUSTATE</b>	Slancio all'orizz gb unite - Slancio all'orizz gb div. Oscillazione >45°	Slancio sopra orizz gb unite - Slancio sopra orizz gb div. - Dall'appog capovolta	Dall'appog 1/2 volta	Dall'appog 1/2 volta arrivo in sospensione	Granvolta di petto
7	<b>GIRI CIRCOLARI</b>	Giro addominale - Giro add. av. a gb piegate (ochetta)	Giro di pianta ind./av a gb div. - Giro addom. av a gb tese (ochetta)	Giro di pianta ind/av a gb unite pg - Giro av con gb tese inflatate	Giro di pianta ind/av a gb unite tese	Giro di pianta ind/av con apertura - Tempo di capovolta
8	<b>USCITE</b>	Fioletto gb divaricate - Dall'oscill salto a terra dietro	Fioletto gb unite tese - Guizzo	Salto indietro raccolto	Fioletto 180° - Salto indietro carpiato	Fioletto S.S. 360° - Salto indietro teso

**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 un elemento per riga, verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti

Righe obbligatorie:

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

		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
	<b>D-SCORE (1)</b>		
	PEN.1		
	PEN.2		
	SOMMA		
	<b>MEDIA PEN. (2)</b>		
	<b>TOTALE (1)-(2)</b>		

da staccare e consegnare alle società

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA A	FASE REG. / NAZ.	PARALLELE
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA
			<b>VD</b>
			<b>PUNTEGGIO</b>

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA A	FASE REG. / NAZ.	
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**TRAVE**

		C	A	B	C	D
		0.20	0.40	0.60	0.80	1.00
1	<b>ENTRATE</b>	Capovolta avanti Staccata frontale Staccata sagittale	Laterale alla trave vert. Braccia piegate discesa libera	Enjambée in punta arrivo in arabesque	Battuta + verticale discesa libera	Verticale d'impostazione (partenza e discesa libera)
2	<b>SERIE GINNICHE</b>	Sionne + Pennello Cosacco + Pennello Enj 90° + Pennello	Sionne + Pennello flessio Cosacco + Pennello flessio Enj 90° + Pennello flessio	Enjambée + Sionne Enjambée + Cosacco Enjambée + Enj 2 pd	Enjambée cambio + pennello	Enjambée cambio + Sionne Enjambée cambio + Cosacco Enjambée cambio + Enj 2 pd
3	<b>GIRI</b>	Slancio av gb + slancio ind + 1/2 g. tutto in relevè - 1/2 giro gb libera	Giro 360° in passè	Giro 360° gb tesa a 45° - Giro 180° in accosciata	Giro 540° in passè - Giro 360° in accosciata	Giro 360° impugnato - Giro 360° gb tesa a 90°
4	<b>ACRO INDIETRO</b>	Ponte + Rovesciata - Vert. Sagitt. di passaggio	Verticale sagitt. 2° - Rovesciata indietro	Flic flac smezzzato - Capov ind alla vert	Vert. Sagg. (<180°) + flic	2 flic smezzzati - Salto indietro
5	<b>ACRO AV e LAT</b>	Capovolta senza mani - Verticale di passaggio	Tic Tac Vert Capovolta Ruota Verticale 2°	Rovesciata avanti - 1/2 ruota + vert infilata	Ribaltata - Rondata	Ruota senza Ribaltata senza Costale
6	<b>SALTI ARTISTICI</b>	Enjambée 90° Cosacco Sionne	Pennello tesò con 1/2 giro	Enjambée Pennello flessio 1/2 giro Carpio div	Enjambée cambio Cosacco 1/2 giro Gatto 1/2 giro	Johnson Enjambée con 1/2 giro Carpio div 1/2 giro
7	<b>EQUILIBRI 2° o SALTI</b>	Passè in relevè	Arabesque - Accosciata in relevè (cosacco)	Impugnata posè	Posizione a "I" - Developpè in relevè	Tenuta impugnata avanti in relevè
8	<b>USCITE</b>	Ruota + salto in estensione	Salto avanti - Salto indietro	Rondata + pennello	Rondata + raccolto - Auerbach raccolto	Rondata + tesò Teso avanti Twist Auerbach carpiato

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)	
PEN. NEUTRE (3)	
TOTALE (1)-(2)-(3)	

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 un elemento per riga, verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti. Righe obbligatorie: + serie ginnica (pen. - 0.50) + uscita (pen. - 0.50)

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA A	FASE REG. / NAZ.	TRAVE
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**VD**

**PUNTEGGIO**

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA A	FASE REG. / NAZ.	CORPO LIBERO
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**CORPO LIBERO**

		C	A	B	C	D
		0.20	0.40	0.60	0.80	1.00
1	<b>PASSAGGIO DANZA</b>	Enjambée + gatto 180° Fouette Cosacco spinta 1 pd	Enjambée + Enjambée - Enjambée + Enjambée laterale	Enjambée + gatto 360° Enjambée + Enjambée cambio Enjambée + Salto girato	Enj cambio + Enj ad anello - Enjambée cambio + Johnson	Enj cambio + Enj cambio ad anello Enj cambio + Enj cambio con 1/2 g Enj cambio + Strug
2	<b>SALTI ARTISTICI spinta a 2 pd</b>	Sionne Cosacco Enjambée 90°	Pennello tesò 360° - Enjambée	Carpio div/unibo Pennello flessio 360° Sionne ad anello	Cosacco/Carpio div. con 1/2 giro Montone Enjambée con 1/2 giro	Cosacco 360° Carpio div. 360° Enjambée 360°
3	<b>ACRO AVANTI</b>	Flic avanti Ribaltata a 2 Salto av racc/carpio	Ribaltata 1 + 2 Ribaltata a 2 + tuffo Flic av + tuffo	Flic av + kippe di testa Flic av + Flic av Salto av tesò	Rib + salto av racc/carp Flic av + salto av. racc/carp Salto av + salto av. racc/carp	Ribaltata + salto tesò Flic av + salto tesò Teso av + salto av. racc/carp
4	<b>ACRO DIETRO</b>	Rondata + flic	Rondata + due flic - Ruota senza	Rondata + salto l. racc/carp	Rondata flic + salto ind. racc/carp	Rondata + flic + Salto indietro tesò (anche senza flic)
5	<b>GIRI</b>	Giro 360° + slancio - Giro 360° in accosciata	1/2 giro gb libera a 90° - 1/2 giro imp.	Giro 540° in passè Giro 540° gb libera Giro 540° in accosciata	Giro 360° gb tesa a 90° - Giro 360° imp.	Giro 720° in passè Giro 720° gb libera Giro 720° in accosciata
6	<b>EQUILIBRI 2°</b>	Arabesque - Posizione "I" in posè	Impugnata in relevè - Developpè a 90° in relevè	Gatto 360° Enjambée cambio Salto girato	Enj ad anello - Johnson	Enj cambio ad anello Enj cambio con 1/2 giro Strug
7	<b>ACRO e MISTE</b>	PU Rondata + carpio div - PU Rondata + Enjambée	Flic smezzzato + Flic smezzzato	Rondata flic + tempo + flic (anche senza primo flic)*	Rond + flic + tempo + flic + racc* - Flic smezzzato + salto tesò smezzzato	Rond + flic + tempo + flic + tesò*
8	<b>ACRO e VERT CAPOV</b>	Capov ind passaggio alla vert br pg - Vert con 1/2 giro	Capov ind alla vert br tese - Verticale con giro 360°	Salto av. smezzzato + Ruota - Ribaltata senza	Salto av. smezzzato + Rondata + pennello tesò	Salto av. smezzzato + Rondata + Salto ind racc.

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)	
PEN. NEUTRE (3)	
TOTALE (1)-(2)-(3)	

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 un elemento per riga, verranno conteggiati gli 8 elementi di maggior valore, fino a raggiungere 4,8 punti. Righe obbligatorie: + passaggio di danza (pen. - 0.50) + acrobatica avanti o dietro (pen. - 0.50)

PGS   DON BOSCO CUP   GAF	PROGRAMMA A	FASE REG. / NAZ.	CORPO LIBERO
SOCIETA'	COGNOME NOME	DATA DI NASCITA	CATEGORIA

**VD**

**PUNTEGGIO**