

## Campionato di Specialità 2017 - VOLTEGGIO

Categoria		Tipologia Salto	Valore Salto
<b>Esordienti</b>	1	Capovolta saltata	p.10.40
	2	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.10.60
	3	Verticale spinta con arrivo supini	p.11.00

<b>Allieve A</b>	1	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.00
	2	Verticale spinta con arrivo supini	p.12.40
	3	Rondata	p.12.60

<b>Allieve B</b>	1	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.11.80
	2	Verticale spinta con arrivo supini	p.12.20
	3	Rondata	p.12.40
	4	Ribaltata	p.12.60

<b>Junior A</b>	1	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.11.80
	2	Verticale spinta con arrivo supini	p.12.20
	3	Rondata	p.12.60
	4	Ribaltata	p.13.00
	5	Rondata in pedana + Pennello con arrivo sui tappetoni	p.13.20
	6	Ribaltata con arrivo a cm 20	p.13.40

<b>Junior B</b>	1	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.40
	2	Verticale spinta con arrivo supini	p.13.00
	3	Rondata	p.13.30
	4	Ribaltata	p.13.60
	5	Rondata in pedana + Pennello con arrivo sui tappetoni	p.13.60
	6	Ribaltata con arrivo a cm 20	p.14.00

<b>Senior</b>	1	Verticale con arrivo supini (senza spinta)	p.12.00
	2	Verticale spinta con arrivo supini	p.12.80
	3	Rondata	p.13.00
	4	Ribaltata	p.13.30
	5	Rondata in pedana + Pennello con arrivo sui tappetoni	p.13.30
	6	Ribaltata con arrivo a cm 20	p.13.70
	7	Rondata in pedana + Flic	p.14.00

Campionato di Specialità - VOLTEGGIO		Valore Salto	
<b>Società</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Totale</b>	
<b>Categoria</b>			

<i>Copia per la segreteria</i> Campionato di Specialità - VOLTEGGIO		Valore Salto	
<b>Società</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Totale</b>	
<b>Categoria</b>			

## Campionato di Specialità 2017 - MINITRAMPOLINO

Categoria		Tipologia Salto	Valore Salto
<b>Esordienti</b>	1	Pennello 180° a/l	p.10.50
	2	Salto carpio divaricato	
	3	Capovolta saltata	p.10.80
	4	Pennello 360° a/l	
	5	Tuffo	p.11.00

<b>Allieve A</b>	1	Capovolta Saltata	p.11.60
	2	Salto carpio divaricato	
	3	Tuffo	p.11.80
	4	Pennello 360° a/l	p.12.00
	5	Flic Avanti	p.12.20
	6	Ribaltata	
	7	Salto giro avanti raccolto	p.12.60

<b>Allieve B</b>	1	Tuffo	p.11.60
	2	Pennello 360° a/l	p.11.80
	3	Flic Avanti	p.12.10
	4	Ribaltata	
	5	Salto giro avanti raccolto	p.12.40
	6	Salto giro avanti carpiato	p.12.60

<b>Junior A</b>	1	Capovolta Saltata	p.12.20
	2	Salto Carpio Divaricato	
	3	Tuffo	p.12.50
	4	Flic Avanti	p.12.70
	5	Ribaltata	
	6	Salto giro avanti raccolto	p.13.00
	7	Salto giro avanti carpiato	p.13.20
	8	Salto giro avanti teso	p.13.40

<b>Junior B</b>	1	Flic avanti o Ribaltata	p.12.40
	2	Salto giro avanti raccolto	p.12.60
	3	Salto giro avanti carpiato	p.13.00
	4	Salto giro avanti teso	p.13.40
	5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	p.13.60
	6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l	p.13.80
	7	Salto giro avanti teso con 180° a/l	p.14.00

<b>Senior</b>	1	Flic avanti o Ribaltata	p.12.20
	2	Salto giro avanti raccolto	p.12.40
	3	Salto giro avanti carpiato	p.12.60
	4	Salto giro avanti teso	p.13.20
	5	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	p.13.40
	6	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l	p.13.60
	7	Salto giro avanti teso con 180° a/l	p.13.80
	8	Salto giro avanti teso con 360° a/l	p.14.00

Campionato di Specialità - MINITRAMPOLINO		Valore Salto	
<b>Società</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Totale</b>	
<b>Categoria</b>			

<i>Copia per la segreteria</i> Campionato di Specialità - MINITRAMPOLINO		Valore Salto	
<b>Società</b>		<b>Penalità</b>	
<b>Ginnasta</b>		<b>Totale</b>	
<b>Categoria</b>			

## Campionato di Specialità 2017 - Parallele Asimmetriche

	0,10	0,20	0,30	0,40 ABBUONO solo Allieve (0,40)	0,50 ABBUONO solo Junior A(0,50)	ABBUONO solo per Junior B e Senior (0,50)
ENTRATE	Battuta in pedana: saltare all'app. fr. SI O Cap ind di slancio	Cap ind con spinta degli arti inf uniti	Cap ind di forza	Battuta in pedana: Ochetta gb flesse	Battuta in pedana: Ochetta gb tese	Kippe+slancio oltre l'orizzontale
		Con pedana: saltare alla sospensione SS	Infilata ad 1 in presa poplitea	Infilata ad 1	Kippe SI	Infilata a 2 O Mezzo giro (180°) e Kippe
SLANCI / OSCILLAZIONI	Slancio dietro a gb. Tese (piccolo stacco)	Slancio dietro altezza staggio	Slancio dietro all'orizzontale		Slancio dietro oltre l'orizzontale	Slancio alla Vert a gb div
			Slancio, posa dei piedi SI gb piegate e sospensione allo SS	Slancio, posa dei piedi SI gb tese e presa diretta in sospensione allo SS	2 oscillazioni allo SS	
	Posa dei piedi (gb piegate e alternate)	Slancio, posa dei piedi SI a gb flesse unite/div	Slancio, posa dei piedi SI a gb tese unite/div			
PASSAGGI DI GAMBIA	Passaggio di 1 gb dietro/avanti – avanti/dietro	Dall'appoggio div sag cambio di fronte all'app fr		Dall'app dorsale ½ giro all'app fr		
ELEMENTI VICINO ALLO STAGGIO	Bascole in presa poplitea	Giro ind in div sag	Giro av in div sag	Ochetta gb flesse	Ochetta gb tese	Kippe SI O Kippe SS
		Giro add Ind (solo x Esordienti)	Giro add Ind	Tempo di Cap sotto l'orizzontale	Tempo di Cap all'orizzontale	Kippe breve O Fucs
			Bascole a gb tese	Giro di pianta dietro gb piegate	Giro di pianta dietro gb tese	
			Dall'oscillazione SS Cap ind all'app fr		Mezzavolta	
USCITE	Dall'app slancio ind e arrivo fronte staggio	Dalla sospensione allo SS.: 1 oscillazione e arrivo indietro		Fioretto a gb unite/div SS	Fioretto a gb unite/div con 180°	Fioretto a gb unite/div con 360° SS
		Dall'app Cap av gb piegate/tese	Fioretto a gb unite/div SI O Cap av gb tese SS			Dall'appoggio SS slancio oscillazione e Salto dietro raccolto

Campionato di Specialità - Parallele Asimmetriche		Esecuzione	10,20	10,30	10,40	10,50
Società		Valore Elementi				
Ginnasta		Valore Abbuoni				
Categoria		Nota partenza				
		Penalità				
		Totale				

Copia per la segreteria Campionato di Specialità - Parallele Asimmetriche		Esecuzione	10,20	10,30	10,40	10,50
Società		Valore Elementi				
Ginnasta		Valore Abbuoni				
Categoria		Nota partenza				
		Penalità				
		Totale				

## Campionato di Specialità 2017 - Trave

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	ABBUONO solo per Junior B e Senior (0,50)
				ABBUONO solo Allieve (0,40)	ABBUONO solo Junior A (0,50)	
ENTRATE		TB Capovolta avanti fermata gambe a raccolta	TB Stacco a piedi pari e arrivo sulla T. in Arabesque	TA Pennello arrivo a 1 piede (battuta stacco a due)	Capovolta avanti	Cap av + Pennello
	Lateralmente alla trave: appoggio delle mani e con piccola spinta a.i. salita a 2 piedi in raccolta	TB Entrata in pennello	Squadra equilibrata segnata a gb div	Squadra equilibrata a gb div (2")	Staccata frontale (2")	Da squadra equilibrata gb div: elevare il bacino e Cap av
SALTI	Pennello	Raccolto <b>O</b> Enjambée sul posto (min.90°)	Pennello 180°	Cosacco a 2	Pennello 270°	Raccolto 180°
	Gatto	Enjambée (min. 90°)	Cosacco 1 piede	Enjambée sul posto (min.160°)	Enjambée (min. 160°)	
GIRI	180° giro a/l sugli avampiedi	180° giro a/l arto libero in posizione libera	180° giro a/l gb a 45°	Mezzo giro in passè + passo + mezzo giro in passè	Giro in passè 360° <b>O</b> 180° giro a/l gb a 90°	Giro 360° gb tesa libera
EQUILIBRI	Equilibrio libero su pianta (2") <b>O</b> Candela (2")	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° su pianta (2") <b>O</b> Tenuta gb libera in relevé	Tenuta della gb tesa a 90° su pianta (2") <b>O</b> Orizzontale (2")	Verticale div sag di passaggio (apertura min 160°)	Tenuta della gb tesa impugnata oltre 90° in relevé (2")	Verticale ritta (2")
ACRO	Cap ind arrivo in ginocchio	Cap ind arrivo sui piedi	Serie: Ponte (segnato) + Rov indietro	Rov ind	Cap av senza mani	Cap av + Pennello
	Cap av fermata	Cap av arrivo in piedi	Ruota	Sforbiciata in Vert	Tic Tac	Rov avanti
	Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse	Ponte (2")		Da accosciata: elevare il bacino in Vert gb flesse distensione in verticale		Vert div sag + Pennello
USCITE	Salto Raccolto (in punta o di lato)	Pennello 180° (in punta o di lato)	Raccolto 180°	Pennello 360° o superiore	Rib av	Rondata 180°
	Pennello (in punta o di lato)	Ruota a quattro appoggi (solo per Esordienti)	Da fermi: Salto carpio div (apertura min 160°)	Rondata	Salto Giro av racc	Salto Ind Racc <b>O</b> Salto Giro av Carpiato

Campionato di Specialità - TRAVE		Esecuzione	p. 10.00
Società		Valore Elementi	
		Valore Abbuoni	
Ginnasta		Nota partenza	
		Penalità	
Categoria		Bonus	
		Totale	

Copia per la segreteria Campionato di Specialità - TRAVE		Esecuzione	p. 10.00
Società		Valore Elementi	
		Valore Abbuoni	
Ginnasta		Nota partenza	
		Penalità	
Categoria		Bonus	
		Totale	

## Campionato di Specialità 2017 - Corpo Libero

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	ABBUONO solo per Junior B e Senior (0,50)
				ABBUONO solo Allieve (0,40)	ABBUONO solo Junior A (0,50)	
<b>ACRO</b>	Cap avanti (partenza ed arrivo liberi)	Cap saltata (piccolo tuffo)	Tuffo <b>O</b> Rov av	Ribaltata a 1	Rib av a 2 (anche con ) pennello	Salto giro av raccolto
	Cap indietro (partenza ed arrivo liberi)	Rov ind	Rov ind araba <b>O</b> Tic Tac	Cap ind alla Vert a br tese	Flic unito	Salto giro ind raccolto
	Ruota (anche con 1 br)	Ruota spinta/saltata	Rondata	Flic smezzzato	Ruota senza mani	Ribaltata av senza mani
	Vert div di passaggio	Vert Cap	Verticale 180°	Verticale ritta tenuta 2"	Verticale 360°	Verticale 360° + Cap av
			Cap av + Vert a gb unite e flesse	Cap av + Vert a gb divaricate	Cap av + Vert a gb unite e tese	
<b>SALTI</b>	Gatto	Gatto 180°		Gatto 360°		Gatto 540°
				Cosacco a 2	Cosacco a 2 con 180°	Cosacco a 2 con 360°
	Sforbiciata tesa	Cosacco a 1	Enj con ¼ giro (min.90°)	Enj min 160°	Enj min 180°	Enjambée cambio
		Enjambée sul posto (min.90°)	Enjambée sul posto (min.160°)	Enjambée sul posto (180°)	Carpio div/unito	Enjambée sul posto con 180° di rotazione
	Pennello	Pennello 180°	Raccolto	Raccolto 180°	Pennello 360°	Pennello 540°
<b>GIRI</b>		Mezzo giro 180° in passé	Giro 360°	1 Giro e mezzo 540°		Due giri perno 720°
	180° giro a/l arto libero	180° giro a/l gb a 45°	180° giro a/l con gb a 90°	180° giro a/l con gb impugnata	Giro 360° a/l con gb a 90°	Giro 360° a/l con gb impugnata
<b>MOBILITÀ</b>	Seduti gb div e tese: flessione del busto av arrivo petto a terra	Staccata sag (2") senza aiuto	Staccata fr (2") senza aiuto			

Campionato di Specialità - <b>CORPO LIBERO</b>		Esecuzione	p. 10.00
<b>Società</b>		Valore Elementi	
		Valore Abbuoni	
<b>Ginnasta</b>		Nota partenza	
		Penalità	
<b>Categoria</b>		Bonus	
		Totale	

<i>Copia per la segreteria</i> Campionato di Specialità - <b>CORPO LIBERO</b>		Esecuzione	p. 10.00
<b>Società</b>		Valore Elementi	
		Valore Abbuoni	
<b>Ginnasta</b>		Nota partenza	
		Penalità	
<b>Categoria</b>		Bonus	
		Totale	