

# PGS Polisportive Giovanili Salesiane

## Don Bosco Cup

### Ginnastica Artistica 2013

**TRAMPOLINO**

SOCIETA' \_\_\_\_\_

LA FENICE CHIERI

PROGR. \_\_\_\_\_

**D**

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

	1	2	3			Dichiarazione Salto	Valore
lavoro avanti							
<b>A</b>	Capovolta O Pennello	Tuffo O Flic avanti	Salto Avanti Raggruppato O Salto Avanti Carpio				
	14,20	14,60	14,80			totale salto	

penalità 1° giudice  + penalità 2° giudice  : 2 = media penalità

1° salto

	1	2	3			Dichiarazione Salto	Valore
lavoro avanti							
<b>B</b>	Capovolta O Pennello	Tuffo O Flic avanti	Salto Avanti Raggruppato O Salto Avanti Carpio				
	14,20	14,60	14,80			totale salto	

penalità 1° giudice  + penalità 2° giudice  : 2 = media penalità

2° salto

somma 1° + 2° salto

: 2 =  Totale Finale

## PGS Polisportive Giovanili Salesiane

**DON BOSCO CUP 2013**

Fase \_\_\_\_\_

**TRAMPOLINO**

SOCIETA' \_\_\_\_\_

LA FENICE CHIERI

*Punteggio Finale*

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

PROGRAMMA \_\_\_\_\_

**D**

# PGS Polisportive Giovanili Salesiane

## Don Bosco Cup

### Ginnastica Artistica 2013

**TRAVE**

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

**D**

GINNASTA

CATEGORIA

gruppo	sgruppi strutturali ↓	A	B	C					dichiarazione elementi in ordine di esecuzione	valore elementi
1	Entrate	Salita a un piede	Frammezzo con appoggio dei piedi	Pennello						
2	Salti artistici e serie ginniche spinta a un piede	Chassé	Salto del gatto	Sforbiciata tesa						
3	Salti artistici e serie ginniche spinta a due piedi	Pennello	Gatto + pennello	Pennello+ pennello						
4	Giri	1/2 giro su due piedi	1/2 giro accosciata in relevé	1/2 giro in passè						
5	Equilibri	Passè pianta del piede	Orizzontale prona	passè in relevé						
6	Acro indietro	candela gambe a squadra tese unite	Da in piedi sedersi e eseguire un 1/2 rotolamento indietro gb piegate	Capovolta indietro arrivo in ginocchio						
7	Acro avanti	Candela partenza arrivo liberi	da posizione accosciata: spinta a due piedi e bacino vicino alla vert	capovolta avanti arrivo libero (anche presa sotto la trave)						
8	Uscite	Pennello (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Pennello 1/2 giro (minimo un passo)	Pennello flessso (minimo un passo)						
Valore el. Progr D		<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>						

somma degli elementi  +

**10:00**

valore di partenza  -

penalità I° giudice

penalità II° giudice

+

:2

media penalità

**PUNTEGGIO FINALE**

-----  
da staccare e lasciare alla società

## PGS Polisportive Giovanili Salesiane

DON BOSCO CUP 2013

Fase \_\_\_\_\_

**TRAVE**

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

Punteggio Finale

GINNASTA

CATEGORIA

PROGRAMMA

**D**

# PGS Polisportive Giovanili Salesiane

## Don Bosco Cup

### Ginnastica Artistica 2013

**CORPO LIBERO**

SOCIETA' \_\_\_\_\_

LA FENICE CHIERI

PROGR. \_\_\_\_\_

**D**

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

gruppo	sgruppamenti strutturali ↓	A	B	C					dichiarazione elementi in ordine di esecuzione	valore elementi
1	salti artistici spinta a un piede	Salto del Gatto O sforbiciata tesa	gatto + 180° O Basilea	enjambeè 90° O cervo						
2	salti ginnici spinta a due piedi	Salto in Estensione	Pennello Flesso O pennello+180°	Cosacco O sisonne						
3	serie mista	salto in est. +capovolta ind.	Orizzontale Prona	rovesciata avanti+ pennello flesso						
4	Acro 1 Avanti	Capovolta Avanti	Capovolta avanti +verticale massima raccolta	Rovesciata Avanti O verticale capovolta						
5	Acro 2 Indietro e Laterale	capovolta indietro	ruota	Rovesciata Indietro O due ruote						
6	Giri perno	1/2 Giro con doppio appoggio	1/2 Giro gamba 45°	1/2 giro passè						
7	Equilibri	Passè pianta del piede	Orizzontale Prona	Developpè pianta del piede						
8	Verticali e Capovolte Verticali	candela	2 Capovolte Indietro	Capovolta Indietro Discesa gambe tese unite Salita Gambe Tese divaricate						
Valore el. Progr. D		<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>						

somma degli elementi

+
---

10:00

valore di partenza

-
---

penalità I° giudice

--

+

penalità II° giudice

--

:2

media penalità

--

**PUNTEGGIO FINALE**

--

da staccare e lasciare alla società

## PGS Polisportive Giovanili Salesiane

DON BOSCO CUP 2013

Fase \_\_\_\_\_

**CORPO LIBERO**

SOCIETA' \_\_\_\_\_

LA FENICE CHIERI

*Punteggio Finale*

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

PROGRAMMA \_\_\_\_\_

**D**

--

PGS Polisportive Giovanili Salesiane  
Don Bosco Cup  
Ginnastica Artistica 2013

**VOLTEGGIO**

SOCIETA' \_\_\_\_\_

LA FENICE CHIERI

PROGR. C

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

lavoro avanti	1A	2B	3C	4D		Dichiarazione Salto	Valore
<b>A</b>	Capovolta	Pennello tesò O tuffo	Verticale spinta arrivo supino	ribaltato			
prog.c	13,60	14,20	14,60	14,80		totale salto	

penalità 1° giudice  + penalità 2° giudice  : 2 media penalità

1° salto

lavoro dietro	1A	2B	3C	4D		Dichiarazione Salto	Valore
<b>B</b>	Capovolta	Pennello tesò 180° A/L O Ruota laterale	Rondata arrivo prono o rondata in pedana e arrivo in candela	Rondata arrivo sui tappetoni			
prog.c	13,60	14,20	14,60	14,80		totale salto	

penalità 1° giudice  + penalità 2° giudice  : 2 media penalità

2° salto

somma 1° + 2° salto

: 2  Totale Finale

-----  
da staccare e lasciare alla società

**PGS Polisportive Giovanili Salesiane**

DON BOSCO CUP 2013

Fase \_\_\_\_\_

**VOLTEGGIO**

SOCIETA' \_\_\_\_\_

LA FENICE CHIERI

Punteggio Finale

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

Programma

C

# PGS Polisportive Giovanili Salesiane

## Don Bosco Cup

### Ginnastica Artistica 2013

**PARALLELE**

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

**C**

GINNASTA

CATEGORIA

gruppo	sgruppamenti strutturali ↓	A	B	C	D	E	F	dichiarazione elementi in ordine di esecuzione	valore elementi
1	Entrate	Saltare all'appoggio ritto frontale	Entrata in capovolta	Entrata in capovolta a gambe unite	Infilata a uno in presa poplitea	Infilata a uno	kippe O infilata a due		
2	Capovolte	Giro indietro con una gamba infilata (impugnatura dorsale)	Giro avanti con una gamba infilata (impugnatura palmare)	bascole	Giro addominale indietro	Giro addominale avanti	kippe breve		
3	Passaggi	Sottentrare una gamba	Sottoscire una gamba	Dall'appoggio in divaricata sagittale cambio di fronte all'app. frontale	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte	Dall'appoggio dorsale cambio di fronte allo staggio alto	Da ritti s.i. saltare alla sospensione s.s.		
4	Slanci indietro	Slancio dietro a corpo teso	Slancio sopra lo staggio gambe tese corpo unite	Slancio all'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio sopra l'orizzontale gambe unite corpo teso	Slancio vicino alla verticale gambe unite corpo teso	verticale		
5	Stalder endo piantate			Slancio a gambe unite tese e posa dei piedi sullo staggio a gb divar.	giro di pianta a gambe divaricate	Slancio a gambe unite e posa dei piedi sullo staggio framm. Alle mani	Giro di pianta a gambe unite O dall'appoggio dorsale osc.ind. E ritornare all'app. dors.		
6	Cambi di fronte		1 oscillazione	3 oscillazioni complete	Dall'oscillazione salire all'appoggio s.s.	Dall'oscillazione cambio di fronte O kippe	fioretto e stacco con volo dallo S.I.allo S.S.		
7	Uscite	Slancio indietro e arrivo fronte allo staggio	Capovolta avanti a gambe tese	Dall'oscillazione salto a terra dietro o guizzo	Dall'oscillazione salto a terra dietro con ½ giro	fioretto	Fioretto ½ giro o dall'oscill. Salto ind.		
Valore elementi		<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>		

somma degli elementi  +

**10:00**

valore di partenza  -

media penalità

**PUNTEGGIO FINALE**

penalità I° giudice  +  : 2

da staccare e lasciare alla società

## PGS Polisportive Giovanili Salesiane

DON BOSCO CUP 2013

Fase

**PARALLELE**

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

Punteggio finale

GINNASTA

CATEGORIA

PROGR.

**C**

--

**PGS Polisportive Giovanili Salesiane**  
**Don Bosco Cup**  
**Ginnastica Artistica 2013**

**TRAVE** \_\_\_\_\_ **SOCIETA'** LA FENICE CHIERI **PROGR.** C

**GINNASTA** \_\_\_\_\_ **CATEGORIA** \_\_\_\_\_

gruppo	sgruppamenti strutturali ↓	A	B	C	D	E	F				dichiarazione elementi in ordine di esecuzione	valore elementi
1	Entrate	Salita a un piede	Frammezzo con appoggio dei piedi	Pennello	Pennello + arabesque	Squadra gambe divaricate 2 "	Sforbiciata e seduta laterale O passaggio frammezzo O Capovolta					
2	Salti artistici e serie ginniche spinta a un piede	Chassé	Salto del gatto	Sforbiciata tesa	Slancio gamba tesa avanti 90° spinta e arrivo sullo stesso piede O Chassé sforbiciata tesa	Enjambée apertura 90°	Cosacco spinta a un piede O Sforbiciata tesa apertura gambe 90°					
3	Salti artistici e serie ginniche spinta a due piedi	Pennello	Gatto + pennello	Pennello flesso	Pennello teso + pennello flesso	Sisonne O Cosacco	Pennello teso + 180° O Enjambée sul posto apertura 90°					
4	Giri	1\2 giro su due piedi	½ giro accosciata in relevé	½ giro in passè	½ giro gb libera 45°	1\2 giro + passo + 1\2 giro	½ giro in passè dx+ passo + ½ giro in passè sx o 1 giro in passè					
5	Equilibri	Passè pianta del piede	Orizzontale prona	Developpé in fuori sulla pianta 90°	Developpé avanti pianta del piede	Passè in relevé	Posizione a l O Arabesque					
6	Acro indietro	Partenza e arrivo liberi candela 2"	Da in piedi sedersi e eseguire un ½ rotolamento indietro gb piegate	Capovolta indietro arrivo in ginocchio	Capovolta indietro arrivo sui piedi	ponte o ruota	Ponte + rovesciata O candela + ruota					
7	Acro avanti	Candela partenza arrivo liberi	candela partenza arrivo in piedi	Da posizione accosciata: spinta a due piedi e portare il bacino vicino alla	Capovolta avanti	Capovolta avanti + pennello O Cap. senza mani	Verticale O Ruota					
8	Uscite	Pennello (minimo un passo di battuta a piedi pari)	Pennello 1\2 giro	Pennello flesso	Pennello carpiato	Rondata	Ribaltato					
Valore el. Progr. C		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>					

somma degli elementi  + **10:00**

penalità I° giudice  +

penalità II° giudice  : 2

valore di partenza  -

media penalità

**PUNTEGGIO FINALE**

-----  
da staccare e lasciare alla società

**PGS Polisportive Giovanili Salesiane**

DON BOSCO CUP 2013 Fase \_\_\_\_\_

**TRAVE** \_\_\_\_\_ **SOCIETA'** LA FENICE CHIERI

**GINNASTA** \_\_\_\_\_ **CATEGORIA** \_\_\_\_\_ **Programma** C

PGS Polisportive Giovanili Salesiane  
Don Bosco Cup  
Ginnastica Artistica 2013

**Corpo Libero**

SOCIETA' LA FENICE CHIERI

PROGR. C

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

gruppo	sgruppamenti strutturali	A	B	C	D	E					dichiarazione elementi in ordine di esecuzione	valore elementi
1	salti artistici spinta a un piede	Salto del Gatto	Sforbiciata Tesa O Basilea	Gatto 180° A/L	enjambeè 90° o Cervo o Gatto 360° A/L	Enjambée o Forbice Tesa > 90°						
2	salti ginnici spinta a due piedi	Salto in Estensione	Pennello Flesso	Cosacco o pennello 180	Sisonne	Pennello 360° A/L						
3	serie mista	salto in est. + capovolta ind.	salto del gatto + ruota	rovesciata avanti+ gatto 1/2 giro	Cosacco spinta 1 piede + ruota spinta	rondata + enjambeè 90						
4	Acro 1 Avanti	Capovolta Avanti	Verticale e Capovolta o capovolta saltata	Rovesciata Avanti	Ribaltata a 1 O Tuffo	Ribaltata a 2						
5	Acro 2 Indietro e Laterale	Ruota	2 Ruote	Rovesciata Indietro	Rondata	Ruota Senza						
6	Giri perno	1/2 Giro con doppio appoggio	1/2 Giro in Passè	1/2 giro Gamba impugnata a 90° o 1/2 giro 45°	1 Giro in Passè	1/2 Giro gamba libera a 90° o 1 giro 45°						
7	Equilibri	Passè pianta del piede	Orizzontale Prona	Developpè pianta del piede	Arabesque	Passè in Relevè						
8	Verticali e Capovolte Verticali	Capovolta Indietro	2 Capovolte Indietro	Capovolta Indietro Discesa e Salita Gambe Tese	Capovolta Ind Passaggio alla Verticale Br Piegare o verticale 1/2 giro	verticale 1 giro						
Valore el. Progr C		<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>						

somma degli elementi

	+
--	---

10:00

valore di partenza

	-
--	---

penalità I° giudice

--

penalità II° giudice

--

media penalità

--

**PUNTEGGIO FINALE**

--

da staccare e lasciare alla società

**PGS Polisportive Giovanili Salesiane**

DON BOSCO CUP 2013

Fase \_\_\_\_\_

**Corpo Libero**

SOCIETA' LA FENICE CHIERI

*Punteggio Finale*

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

Programma C

--

# PGS Polisportive Giovanili Salesiane

## Don Bosco Cup

### Ginnastica Artistica 2013

**VOLTEGGIO**

SOCIETA' \_\_\_\_\_

LA FENICE CHIERI

PROGR. \_\_\_\_\_

**B**

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

		1A	2B	3C	Dichiarazione Salto	Valore
lavoro avanti						
<b>A</b>		salto in piedi	frammezzo	ribaltato		
prog.B		13,60	14,20	14,80		

penalità 1° giudice		+		penalità 2° giudice		-		media penalità

1° salto

		1A	2B	3C	Dichiarazione Salto	Valore
lavoro dietro						
<b>B</b>		salto in piedi +Pennello teso 180°	ruota	Rondata		
prog.B		13,60	14,20	14,80		

penalità 1° giudice		+		penalità 2° giudice		-		media penalità

2° salto

somma 1° + 2° salto

: 2

Totale Finale

-----  
da staccare e lasciare alla società

## PGS Polisportive Giovanili Salesiane

DON BOSCO CUP 2013

Fase \_\_\_\_\_

**VOLTEGGIO**

SOCIETA' \_\_\_\_\_

LA FENICE CHIERI

*Punteggio Finale*

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

Programma \_\_\_\_\_

**B**





# PGS Polisportive Giovanili Salesiane

## Don Bosco Cup

### Ginnastica Artistica 2013

**TRAVE**

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

PROGR.

**B**

GINNASTA

CATEGORIA

gruppo	sgruppamenti strutturali ↓	A	B	C	D	E	F	dichiarazione elementi in ordine di esecuzione	valore elementi
1	Entrate	Pennello	Pennello + arabesque	Squadra gambe divaricate 2 "	Sforbiciata e seduta laterale O passaggio frammezzo O Capovolta	Battuta + vert. Gb flesse (bacino vicino alla vert.)	Capovolta +pennello O Lat. alla trave vert. Br. Piegate discesa frontale		
2	Salto artistico e serie ginniche spinta a un piede	Sforbiciata tesa	Slancio gamba tesa avanti 90° spinta e arrivo sullo stesso piede O Chassè+ sforbiciata tesa	Enjambeè apertura 90°	Cosacco spinta a un piede O Sforbiciata tesa apertura gambe >90°	Enjambeè	Salto del gatto + salto del gatto 180° o enjambeè + sisonne		
3	Salto artistico e serie ginniche spinta a due piedi	Pennello flessio	Pennello teso + pennello flessio	Sisonne O Cosacco	Pennello teso + 180° O Enjambeè sul posto apertura 90°	sisonne+ pennello teso	cosacco + sisonne		
4	Giri	½ giro in passè	½ giro gb libera 45°	1\2 giro + passo + 1\2 giro	½ giro in passè' dx+ passo + ½ giro in passè' sx o 1 giro gb tesa 45°	Slancio avanti gamba + slancio indietro + 1\2 giro tutto in relevè	1\2 giro con gamba libera tesa all'orizzontale O 1 giro passè'		
5	Equilibri	Developpè in fuori sulla pianta 90°	Developpè avanti pianta del piede	Passè in relevè	Posizione a I O Arabesque	Tenuta laterale della gamba + 90 in relevè	Developpè in relevè laterale		
6	Acro indietro	Capovolta indietro arrivo in ginocchio	Capovolta indietro arrivo sui piedi	ponte	Ponte + rovesciata ruota +cap.indRov. Indietro	Tic tac o 2 ruote di seguito o rov.ind.	Rovesciata indietro + pennello o flic flac smezato		
7	Acro avanti	Da posizione accosciata: spinta a due piedi e portare il bacino vicino alla verticale	Capovolta avanti	Capovolta avanti + pennello O Cap. senza mani o ruota	Verticale O Ruota	Mezza ruota + verticale infila o verticale capriola	Verticale ½ giro O rovesciata avanti		
8	Uscite	Pennello flessio	Pennello carpiato	Rondata	Ribaltato	Ruota + salto in estensione	Ruota senza arrivo p.uniti o salto avanti		
		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>		

somma degli elementi

+

**10:00**

penalità I° giudice

+

penalità II° giudice

: 2

media penalità

-

**PUNTEGGIO FINALE**

## PGS Polisportive Giovanili Salesiane

DON BOSCO CUP 2013

Fase \_\_\_\_\_

**TRAVE**

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

Punteggio Finale

GINNASTA

CATEGORIA

PROGR.

**B**

# PGS Polisportive Giovanili Salesiane

## Don Bosco Cup

### Ginnastica Artistica 2013

*Corpo Libero*

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

PROGR.

**B**

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

gruppo	sgruppi strutturali ↓	A	B	C	D	E	F	dichiarazione elementi in ordine di esecuzione	valore elementi	
1	salti artistici spinta a un piede	Sforbiciata Tesa O Basilea	Gatto 180° A/L	Cervo o Gatto 360° A/L	Enjambée 90° o Forbice Tesa > 90°	Cervo Flesso o Cosacco o enjambée	Salto Girato o Enjambée 180°			
2	salti ginnici spinta a due piedi	Pennello Flesso	Cosacco o pennello 180	Sisonne	Pennello 360° A/L	Sisonne ad anello O Pennello flesso 180°	Carpio			
3	serie mista	salto del gatto + ruota	rovesciata avanti+ gatto 1/2 giro	Cosacco spinta 1 piede +ruota spinta	rondata + enjambée 90	rovesciata indietro +sisonne	flic+ pennello teso 360°			
4	Acro 1 Avanti	Verticale e Capovolta	Rovesciata Avanti	Ribaltata a 1 O Tuffo	Ribaltata a 2	kippe di testa o Ribaltata 1+ 2 O flic avanti	salto avanti o rib. Senza			
5	Acro 2 Indietro e Laterale	2 Ruote	Rovesciata Indietro	Rondata	Ruota Senza	Ruota/Rovesciata e flic smezzato O Rondata e flic	Rondata e 2 Flic O Rondata e salto ragg.			
6	Giri perno	1/2 Giro in Passè	1/2 giro Gamba impugnata a 90° 1/2 giro 45°	1 Giro in Passè	1/2 Giro gamba libera a 90° o 1 giro 45°	1+ 1/2 Giro in Passè	1 Giro gamba libera a 90°			
7	Equilibri	Orizzontale Prona	Developpè pianta del piede	Arabesque	Passè in Relevè	Posizione a l O Tenuta laterale della gamba +90° in relevè	Developpè + 90° avanti pianta			
8	Verticali e Capovolte Verticali	2 Capovolte Indietro	Capovolta Indietro Discesa e Salita Gambe Tese	Capovolta Ind Passaggio alla Verticale Br Piegate	vert. 1/2 giro	Capovolta Ind Passaggio alla Verticale Br Tese	vert. 1 giro			
		<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>			
								somma degli elementi		+
									<b>10:00</b>	
								valore di partenza		-
		penalità I° giudice		penalità II° giudice		: 2	media penalità			
			+							

da staccare e lasciare alla società

## PGS Polisportive Giovanili Salesiane

DON BOSCO CUP 2013

Fase

*Corpo Libero*

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

Punteggio Finale

GINNASTA \_\_\_\_\_

CATEGORIA \_\_\_\_\_

PROGR.

**B**

PGS Polisportive Giovanili Salesiane  
Don Bosco Cup  
Ginnastica Artistica 2013

**VOLTEGGIO**

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

PROGR. **A**

GINNASTA \_\_\_\_\_ CATEGORIA \_\_\_\_\_

lavoro avanti	1A	1B	1C	1D	Dichiarazion e Salto	Valore
<b>1</b>	SALTO IN PIEDI	FRAMMEZZO	RIBALTATO	YAMASHITA o RIBALTATO 1/2 GIRO		
	13,00	13,60	14,20	14,80		

totale salto

penalità 1° giudice  · penalità 2° giudice  : 2 media penalità  = 1° salto

lavoro dietro	2A	2B	2C	2D	2E	Dichiarazion e Salto	Valore
<b>2</b>	SALTO IN PIEDI + PENNELLO TESO 1/2 GIRO	RUOTA	RONDATA	RONDATA E FLIC	TSUCAHARA		
	13,00	13,60	14,20	14,80	14,80		
OVER-SENIOR	13,00	13,60	14,20	14,20	14,80		

totale salto

penalità 1° giudice  · penalità 2° giudice  : 2 media penalità  = 2° salto

somma 1° + 2° salto  : 2  Totale Finale

da staccare e lasciare alla società

**PGS Polisportive Giovanili Salesiane**

DON BOSCO CUP 2013

Fase TROFEO DON GINO BORGOGNO

**VOLTEGGIO**

SOCIETA'

LA FENICE CHIERI

Punteggio Finale

GINNASTA \_\_\_\_\_ CATEGORIA \_\_\_\_\_ Programma **A**



# PGS Polisportive Giovanili Salesiane

## Don Bosco Cup

### Ginnastica Artistica 2013

**TRAVE**

**SOCIETA'**

LA FENICE CHIERI

**PROGR.** A

**GINNASTA**

**CATEGORIA**

gruppo	sgrupp strutturali ↓	A	B	C	D	E	dichiarazione elementi in ordine di esecuzione	valore elementi
1	Entrate	Squadra gambe divaricate 2 "	Sforbiciata e seduta laterale O passaggio frammezzo O Capovolta	Capovolta +pennello O Lat. alla trave vert. Br. Piegate discesa frontale	Lat. alla trave vert. Br. Piegate discesa lat.	pennello o in punta alla trave vert. + spanciata o verticale d'impostazione tenuta 2°		
2	Salti artistici e serie ginniche spinta a un piede	Enjambeè apertura 90°	Cosacco spinta a un piede O Sforbiciata tesa apertura gambe 90°	Enjambeè	Salto del gatto +gatto 180° o enjambeè + sisonne	Enjambeè cambio o enjambeè+ enjambeè		
3	Salti artistici e serie ginniche spinta a due piedi	Sisonne O Cosacco	Pennello teso + 180° O Enjambeè sul posto apertura 90	Cosacco + PENNELLO TESO	Sisonne + pennello teso	cosacco+Pennell o teso 180° O lat.alla trave cosacco o cosacco +180°		
4	Giri	1\2 giro + passo + 1\2 giro	172 giro in passe'	Slancio avanti gamba + slancio indietro + 1\2 giro tutto in relevé	1\2 giro con gamba libera tesa all'orizzontale O 1 giro gb tesa 45°	1 giro in passè		
5	Equilibri	Passè in relevé	Posizione a l O Arabesque	Tenuta laterale della gamba + 90 in relevé	Developpè in relevé laterale	Developpè in relevé avanti		
6	Acro indietro	ponte	Ponte + rovesciata o Rov. Indietro o ruota+ cap.ind.	Tic tac o 2 ruote di seguito o rov. Ind. + pennello	flic flac smezzato	salto ind. O rondata		
7	Acro avanti	Capovolta avanti + pennello O Cap. senza mani	Verticale O Ruota	Mezza ruota + verticale in fila o vert. Cap.	Verticale ½ giro o rovesciata avanti	ruota senza o rib.a 1		
8	Uscite	Rondata	Ribaltato	Ruota + salto in estensione	Ruota senza arrivo p.uniti o salto avanti o salto ind.	s o rondata + pennello O rondata salto ind. O salto aurbach		
		<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>		

somma degli  
elementi

+

**10:00**

-

penalità 1° giudice

penalità 2° giudice

+

: 2

**PUNTEGGIO FINALE**

da staccare e lasciare alla società

## PGS Polisportive Giovanili Salesiane

DON BOSCO CUP 2013

Fase

**TRAVE**

**SOCIETA'**

LA FENICE CHIERI

*Punteggio Finale*

**GINNASTA**

**CATEGORIA**

**progr.**

A

