

Ginnasta.....

Data di nascita.....

Società.....

1 livello

alliev*, junior, senior

Corpo libero

	Mobilità	Penalità
	Ponte tenuto 2 secondi (partenza libera)	
	Staccata sagittale o frontale 2 secondi	
	Schiacciata (gambe tese, divaricate o unite)	
	Equilibri	Penalità
	Passè avanti in appoggio sulla pianta del piede 2 secondi	
	Gamba avanti tesa a 45 in appoggio sulla pianta del piede 2 secondi	
	Orizzontale prona tenuta 2 secondi	
	Candela 2 secondi	
	Acrobatica	Penalità
	Capovolta avanti (partenza e arrivo libero)	
	Capovolta indietro (partenza e arrivo libero)	
	Ruota	
	Rondata	
	Capovolta avanti più spinta a piedi uniti portando il bacino alla verticale	
	Capovolta avanti saltata	
	Salti ginnici	Penalità
	Salto a pennello 180	
	Salto raccolto	
	Salto del gatto	
	Sforbiciata	
	Giri	Penalità
	Pivot 180° A/L in passè	
	½ giro sugli avampiedi (all' arrivo tenuto 2 secondi)	
	½ giro con la gamba avanti tesa	

punteggio di partenza	totale penalità
-----------------------	-----------------

punteggio finale

