

# MODULI 5



**N:B: le schede vanno compilate in ogni sua parte  
ed evidenziati gli elementi scelti (non con colori coprenti)**

**SCHEDA DICHIARATIVA ESERCIZI INDIVIDUALI GARA ROSA DEI VENTI**

<b>SOCIETA'</b> .....	<b>GINNASTA</b> .....	<b>CATEGORIA:</b> <b>B</b> <b>E</b> <b>GS (01-02)</b> <b>GS (99-00)</b> <b>R</b> <b>G</b> <b>S</b>
-----------------------	-----------------------	--

<b>Base</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Esperto</b>	<b>CLASSE:</b>	<b>AF</b>	<b>AM</b>	<b>R</b>	<b>Assoluta</b>	<b>Attrezzi</b>
-------------	-------------------	----------------	----------------	-----------	-----------	----------	-----------------	-----------------

**SETTORE: CLASSIFICA:**

<b>Allegato A sud CORPO LIBERO / RITMICA</b>	
<b>Sequenza obbligatoria in ordine baby 3/5 anni :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posa iniziale e finale a scelta</li> <li>• Camminata sulle punte (braccia fuori tese)</li> <li>• Capovolta avanti</li> </ul>
<b>Sequenza obbligatoria in ordine esordienti BASE 5/7 anni :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posa iniziale e finale a scelta</li> <li>• Camminata sulle punte</li> <li>• Capovolta avanti</li> </ul>
<b>4 elementi a scelta: esordienti INTERMEDIO 5/7 anni:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sforbiciata flessa</li> <li>• Equilibrio su due avampiedi 2"</li> <li>• Capovolta avanti</li> <li>• Capovolta indietro (anche a gambe divaricate)</li> </ul>
<b>2 elementi A + 2 elementi B: esordienti ESPERTO 5/7 anni</b>	<b>Elementi A</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sforbiciata flessa</li> <li>• Equilibrio su due avampiedi 2"</li> <li>• Capovolta avanti</li> <li>• Capovolta indietro (anche a gambe divaricate)</li> <li>• Flessione massima del busto avanti (anche sedute)</li> <li>• Candela</li> <li>• Ponte dal basso</li> <li>• Ruota</li> </ul>
	<b>Elementi B</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto groupè (raccolto)</li> <li>• Salto cosacco</li> <li>• Ponte con la gamba sollevata</li> <li>• Salto biche (cervo)</li> <li>• In ginocchio flessione indietro del busto</li> <li>• Giro a passi (minimo 4)</li> <li>• Arabesque sulla pianta</li> <li>• Spaccata sagittale o frontale (completa)</li> <li>• Equilibrio su u piede in passè (minimo 2")</li> </ul>
<b>Giovanissimi</b>	
<b>A</b>	<b>B</b>
• Sforbiciata flessa (gatto)	• Enjambée (sagittale o frontale)
• Salto groupè (raccolto)	• Salto biche (cervo)
• Forbiciata tesa (avanti e indietro)	• Salto biche a boucle (cervo flesso)
• Equilibrio in passè 2"	• Salto cosacco
• Arabesque sulla pianta	• Arabesque su avampiede
• Giro a passi o chainée minimo 2 – 3	• Attitudine su avampiede
• Giro perno sul bacino 360° da seduti	• Grand ecart (avanti, laterale, indietro)
• Staccata sagittale o frontale 2"	• Equilibrio su un ginocchio l'altro arto sollevato a 90° (av. ind. lat.)
• In ginocchio flessione indietro del busto	• Passè 360° (pivot)
• Ruota	• Saute 360°
• Capovolta avanti o indietro	• Flessione del busto indietro oltre l'orizzonte
	• Penchèe con mani a terra
	• Rovesciata avanti o indietro

(compilare istruttore) <b>PUNTEGGIO</b> .....	(compilare giudice) <b>PENALITA'</b> .....	(compilare giudice) <b>PUNTEGGIO TOTALE</b> .....	<b>Firma giudice</b> .....
--	---	--	-------------------------------

<b>Società</b> .....	<b>Ginnasta</b> .....	<b>Categoria</b>	<b>Attrezzo</b> Corpo libero	<b>CLASSE:</b>	<b>Base</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Esperto</b>	<b>Punteggio</b> .....
-------------------------	--------------------------	------------------	---------------------------------	----------------	-------------	-------------------	----------------	---------------------------

		<b>B</b>	<b>E</b>	<b>GS(01-02)</b>	<b>GS(99-00)</b>	<b>R</b>	<b>G</b>	<b>S</b>						
--	--	----------	----------	------------------	------------------	----------	----------	----------	--	--	--	--	--	--

**SCHEMA DICHIARATIVA ESERCIZI INDIVIDUALI GARA ROSA DEI VENTI**

<b>SOCIETA'</b> _____	<b>GINNASTA</b> _____	<b>CATEGORIA:</b>	<b>B</b>	<b>E</b>	<b>GS (01-02)</b>	<b>GS (99-00)</b>	<b>R</b>	<b>G</b>	<b>S</b>
-----------------------	-----------------------	-------------------	----------	----------	-------------------	-------------------	----------	----------	----------

<b>Base</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Esperto</b>	<b>CLASSE:</b>	<b>AF</b>	<b>AM</b>	<b>R</b>	<b>Assoluta</b>	<b>Attrezzi</b>
			<b>SETTORE:</b>	<b>CLASSIFICA:</b>				

<b>Allegato A1 sud CORPO LIBERO / RITMICA</b>		
<b>Giovanissimi – Ragazzi – Giovani – Senior</b>		
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
• Sforbiciata flessa (gatto)	• Enjambée (sagittale o frontale)	• Enjambée a bouche
• Salto groupè (raccolto)	• Salto biche (cervo)	• Salto cosacco con giro 180° in volo
• Forbiciata tesa (avanti e indietro)	• Salto biche a boucle (cervo flessa)	• Salto jetè en tornante
• Equilibrio in passè 2''	• Salto cosacco	• Salto entralassè
• Arabesque sulla pianta	• Arabesque su avampiede	• Grand ecart dorsale con aiuto in relevè
• Giro a passi o chainèe minimo 2 – 3	• Attitudine su avampiede	• Equilibrio cosacco
• Giro perno sul bacino 360° da seduti	• Grand ecart (avanti, laterale, indietro)	• 2 tour plonge di seguito
• Staccata sagittale o frontale 2''	• Passè 360° (pivot)	
• In ginocchio flessione indietro del busto	• Saute 360°	
• Ruota	• Flessione del busto indietro oltre l'orizzontale	
• Capovolta avanti o indietro	• Penchèe con mani a terra	
	• Rovesciata avanti o indietro	
	• Equilibrio su un ginocchio l'altro arto sollevato a 90° (av. ind. lat.)	

(compilare istruttore) <b>PUNTEGGIO</b> .....	(compilare giudice) <b>PENALITA'</b> .....	(compilare giudice) <b>PUNTEGGIO TOTALE</b> .....	<b>Firma giudice</b> .....
--	---	--	-------------------------------

<b>Società</b> .....	<b>Ginnasta</b> .....	<b>Categoria</b> <b>B</b> <b>E</b> <b>GS(01-02)</b> <b>GS(99-00)</b> <b>R</b> <b>G</b> <b>S</b>	<b>Attrezzo</b> Corpo libero	<b>CLASSE:</b>	<b>Base</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Esperto</b>	<b>Punteggio</b> .....
-------------------------	--------------------------	--	---------------------------------	----------------	-------------	-------------------	----------------	---------------------------

**SCHEDA DICHIARATIVA ESERCIZI INDIVIDUALI GARA ROSA DEI VENTI**

<b>SOCIETA'</b> _____	<b>GINNASTA</b> _____	<b>CATEGORIA:</b>	<b>B</b>	<b>E</b>	<b>GS (01-02)</b>	<b>GS (99-00)</b>	<b>R</b>	<b>G</b>	<b>S</b>
-----------------------	-----------------------	-------------------	----------	----------	-------------------	-------------------	----------	----------	----------

<b>Base</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Esperto</b>	<b>CLASSE:</b>	<b>AF</b>	<b>AM</b>	<b>R</b>	<b>Assoluta</b>	<b>Attrezzi</b>
-------------	-------------------	----------------	----------------	-----------	-----------	----------	-----------------	-----------------

**SETTORE: CLASSIFICA:**

<b>Allegato B sud FUNE / RITMICA</b>		
<b>Sequenza obbligatoria in ordine esordienti BASE 5/7 anni:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posa iniziale e finale a scelta</li> <li>• Giri traversi fune doppia a una mano sopra il capo</li> <li>• Circonduzione non successiva traversa a due mani (gambe unite corpo retto)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Numero 3 saltini dentro la fune in avanti</li> <li>• Giri fune doppia a una mano su galoppi</li> </ul>
<b>4 elementi a scelta esordienti INTERMEDIO 5/7anni:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sforbiciata (gatto) tesa o flessa</li> <li>• 2 salti raccolti nella fune doppia</li> <li>• saltini dentro la fune a piedi uniti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri sui galoppi fune doppia</li> <li>• Controvela destra e sinistra gambe unite non relevè</li> <li>• Circonduzione successiva piano traverso (corpo eretto)</li> </ul>
<b>2 elementi A + 2 elementi B esordienti ESPERTO 5/7 anni:</b>	<u>Elementi A</u>	<u>Elementi B</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sforbiciata (gatto) tesa o flessa</li> <li>• 2 salti raccolti nella fune doppia</li> <li>• saltini dentro la fune a piedi uniti</li> <li>• giri sui galoppi fune doppia</li> <li>• controvela destra e sinistra gambe unite non relevè</li> <li>• circonduzione successiva piano traverso (corpo eretto)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salti del gatto successivi</li> <li>• 4 salti raccolti nella fune doppia</li> <li>• serie di saltelli con incrocio e non</li> <li>• saltelli indietro abbandono fune aperta ½ giro in volo</li> <li>• echapper piano sagittale (gambe unite relevè)</li> <li>• controvela destra e sinistra (relevè gambe unite)</li> </ul>
<b>Giovanissimi – Ragazzi – Giovani – Senior</b>		
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
• Salto sforbiciata tesa o flessa, fune aperta giro normale	• Salto sforbiciata tesa o flessa, fune aperta giro inverso	• Salto biche a boucle (cervo flessa) con doppio giro della fune aperta
• 2 salti raccolto con la fune doppia a 2 mani anche con ribalzo	• 2 salti successivi (diversi) nella fune aperta girante in avanti	• Salto del cervo flessa dentro la fune indietro
• Saltelli dentro la fune a piedi uniti o alternati con o senza rimbalzo	• 4 salti a raccolta fune doppia a due mani senza rimbalzo	• Lancio fune doppia ad una mano piano frontale, chainée e ripresa in flex dorsale
• Da saltelli, abbandono fune aperta (lancio) e ½ giro in volo	• Lancio sagittale av. (fune doppia ad una mano) capovolta e ripresa libera	• Echapper (lancio parziale) alla vita e sopra il capo su equilibrio libero in relevè tenuto 2" su un avampiede
• Serie saltelli con incrocio e non	• 1 o 2saltelli con doppio giro della fune	• Conduzione libera su salto jeté en tournant
• Echapper (lancio parziale) sul traverso o sul sagittale, in relevè piedi uniti	• Lancio fune aperta, 1 giro in volo, salto groupè o gatto, entrando nella fune	• Lancio sagittale avanti (fune doppia ad una mano) capovolta e ripresa con vela
• Giri fune doppia ad una mano su galoppi	• Giri fune doppia ad una mano p. traverso, su equilibrio passè o andando in staccata	• Oscillazione a mulinello su ecartè laterale, fune a due mani
• Giri sopra il capo e sotto il salto groupè	• Echapper (lancio parziale) sul traverso o sul sagittale, in equilibrio passè	
• Controvela dx e sx (relevè piedi uniti)	• Controvela dx e sx su equilibrio passè	
• Vela dx (relevè piedi uniti)	• Circonduzione successiva delle braccia sul traverso con flessione posteriore del busto	
• Circonduzioni piano traverso (relevè piedi uniti)		

(compilare istruttore)	(compilare giudice)	(compilare giudice)	<b>Firma giudice</b>
------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

PUNTEGGIO.....	PENALITA'.....	PUNTEGGIO TOTALE.....	.....
----------------	----------------	-----------------------	-------

Società .....	Ginnasta .....	Categoria						Atrezzo Corpo libero	CLASSE:	Base	Intermedio	Esperto	Punteggio .....
		B	E	GS(01-02)	GS(99-00)	R	G						

**SCHEDA DICHIARATIVA ESERCIZI INDIVIDUALI GARA ROSA DEI VENTI**

<b>SOCIETA'</b>	<b>GINNASTA</b>	<b>CATEGORIA:</b>	<b>B</b>	<b>E</b>	<b>GS (01-02)</b>	<b>GS (99-00)</b>	<b>R</b>	<b>G</b>	<b>S</b>
-----------------	-----------------	-------------------	----------	----------	-------------------	-------------------	----------	----------	----------

<b>Base</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Esperto</b>	<b>CLASSE:</b>	<b>AF</b>	<b>AM</b>	<b>R</b>	<b>Assoluta</b>	<b>Attrezzi</b>
-------------	-------------------	----------------	----------------	-----------	-----------	----------	-----------------	-----------------

**SETTORE: CLASSIFICA:**

Allegato C sud PALLA / RITMICA		
<b>Sequenza obbligatoria in ordine baby 3/5 anni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Posa iniziale e finale a scelta</li> <li>•Camminata sulle punte tenendo la palla con 2 mani</li> <li>•2 palleggi con mani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sedute sulle ginocchia, rotolamenti della palla da mano dx a mano sx sul piano</li> <li>•Rotolamento del corpo sulla palla</li> </ul>
<b>Sequenza obbligatoria in ordine esordienti BASE 5/7 anni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Posa iniziale e finale a scelta</li> <li>•Camminata sulle punte tenendo la palla in una mano (minimo 3 passi)</li> <li>•Rotolamento del corpo sulla palla in movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Circonduzione (anche in ginocchio) a 2 mani sul traverso</li> <li>•3 palleggi ad una o due mani (in piedi o in ginocchio)</li> </ul>
<b>4 elementi a scelta esordienti INTERMEDIO 5/7 anni:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•minimo 3 palleggi ad una mano (in piedi o in ginocchio)</li> <li>•rotolamenti di una parte del corpo sulla palla rotolante al suolo</li> <li>•circonduzione a 2 mani sul traverso sulla flessione del busto indietro (anche in ginocchio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Circonduzione più mulinello dorsale (2 mani) andando in ginocchio</li> <li>•Lancio verticale ripresa libera</li> </ul>
<b>2 elementi A + 2 elementi B esordienti ESPERTO 5/7 anni</b>	<p align="center"><b>Elementi A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Minimo 3 palleggi ad una mano (in piedi o in ginocchio)</li> <li>•Rotolamenti di una parte del corpo sulla palla rotolante al suolo</li> <li>•Circonduzione a 2 mani sul traverso sulla flessione del busto indietro (anche in ginocchio)</li> <li>•Circonduzione più mulinello dorsale (2 mani) andando in ginocchio</li> <li>•Lancio verticale ripresa libera</li> </ul>	<p align="center"><b>Elementi B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Palleggi con 3 diverse parti del corpo</li> <li>•Palleggi su passi saltellati</li> <li>•Rotolamento nuca-dorso su affondo</li> <li>•Rotolamento petto – braccia da supine busto arcato</li> <li>•Rotolamento petto – braccia su flessione posteriore del busto</li> <li>•Lancio verticale o flesso spinta e ripresa andando in staccata</li> <li>•Lancio avanti e ripresa a dorso</li> </ul>
Giovanissimi – Ragazzi – Giovani – Senior		
A	B	C
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio flesso – spinta e ripresa in staccata al suolo (anche a 2 mani)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio flesso – spinta e ripresa fra i gomiti in ginocchio in flessione posteriore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e in successione “tour plongè” (infilata) ripresa ad una mano</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio verticale e ripresa a terra, anche a 2 mani (seduti in ginocchio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio avanti, capovolta e ripresa ad una mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio su salto biche e ripresa su biche a boucle</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio avanti ripresa a dorso con ½ giro (anche a 2 mani)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio su chassée e ripresa su salto biche (cervo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio flesso – spinta su chassée e ripresa ad una mano su salto enjambèe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi con 2 diverse parti del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio ripresa in flessione posteriore a 2 mani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio, chassée, capovolta e ripresa ad 1 mano</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio, un giro su sè stesse e ripresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi, 1 giro su stessi e ripresa continuando in palleggio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento nuca- dorso su planche in relevè</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento di una parte del corpo su palla rotolante al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio su arabesque di pianta o su salto groupè (raccolto)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento lunghezza braccia sul salto del gatto</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento nuca – dorso su affondo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento a terra in ginocchio flessione posteriore (all’inizio o alla fine del rotolamento)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spirale ad 1 mano pivot 360° in attitude</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento petto – braccia da supine (anche con busto arcato)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi andando in staccata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio ad una mano durante un salto jetè en tournant e ripresa ad 1 mano</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotazione palla sul petto da in ginocchio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento petto – spalla – dorso su onda del busto</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzione + mulinello dorsale andando in ginocchio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento petto – braccia su iperestensione del busto</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzioni a 2 mani sul piano traverso sopra il capo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamento sulla lunghezza braccia in relevè su 2 piedi</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circonduzioni e mulinello dorsale a 2 mani in relevè su 2 piedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oscillazione a 1 o 2 mani su tour plongè (infilata)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggio con pivot 360° (iniziare il palleggio con il giro e riprenderlo al termine)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spirale a 1 o 2 mani in passè in relevè</li> </ul>	

(compilare istruttore)	(compilare giudice)	(compilare giudice)	<b>Firma giudice</b>
------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

PUNTEGGIO.....	PENALITA'.....	PUNTEGGIO TOTALE.....	.....
----------------	----------------	-----------------------	-------

Società .....	Ginnasta .....	Categoria						Atrezzo Corpo libero	CLASSE:	Base	Intermedio	Esperto	Punteggio .....
		B	E	GS(01-02)	GS(99-00)	R	G						

**SCHEDA DICHIARATIVA ESERCIZI INDIVIDUALI GARA ROSA DEI VENTI**

SOCIETA'	GINNASTA	CATEGORIA:	B	E	GS (01-02)	GS (99-00)	R	G	S
----------	----------	------------	---	---	------------	------------	---	---	---

Base	Intermedio	Esperto	CLASSE:	AF	AM	R	Assoluta	Attrezzi
------	------------	---------	---------	----	----	---	----------	----------

**SETTORE: CLASSIFICA:**

Allegato D sud CERCHIO / RITMICA		
Giovanissimi – Ragazzi – Giovani – Senior		
A	B	C
• Rotolamento avanti o ritornato e ripresa da seduti	• Lancio con enjambée e ripresa ad una mano con enjambée	• Rotolamento coordinato ad enjambée, in uscita
• Rotolamento ritornato	• Rotolamento ritornato ripreso su pivot in passè 360°	• “prillo” a terra, pivot 360°, superando il cerchio con la gamba tesa avanti all’orizzontale
• Rotolamento del cerchio sulle braccia	• Rotolamento petto- spalla- dorso su onda parziale del busto in equilibrio passè (con 1 o 2 mani)	• Lancio ribaltato indietro e ripresa ad una mano attraversando il cerchio con un salto del cervo flesso
• Rotolamento petto- spalla- dorso (con 1 o 2 mani)	• Giri su piano frontale su ecartè (equilibrio gamba alta laterale con aiuto)	• Lancio sagittale avanti, 1 o 2 chainées, ripresa con equilibrio su un piede in relevè
• Giri del cerchio su equilibrio passè, piano frontale	• Giri attorno alla vita con pivot 360° in passè (houla hoop)	• Spirale sul traverso sul pivot 360°
• Giri attorno alla caviglia, bloccaggio del cerchio con l’altra caviglia e riprenderlo con flessione del busto avanti	• “prillo” a terra ad una mano su equilibrio gamba alta avanti con aiuto (ecartè)	• Giri sul frontale sul grand ecart senza aiuto e in relevè
• “prillo” del cerchio a terra e ripresa	• Lancio frontale, capovolta, ripresa a 1-2 mani in ginocchio o in piedi	• Lancio piatto o obliquo ripresa in attraversamento in penchèe
• Lancio ribaltato avanti (da saltelli) ripresa libera	• Lancio sagittale, 1 chainee e ripresa libera	• Circonduzione sul traverso sul jetè en tornante
• Attraversamento laterale del cerchio in rotolamento (senza interromperlo)	• Lancio avanti sagittale, capovolta, ripresa libera in ginocchio ad una mano	• Saltare il cerchio tenuto a due mani (come fune) con salto biche a boucle
• Attraversamento laterale del cerchio tenuto di fianco	• Saltare il cerchio tenuto a 2 mani (come fune) con salto del cosacco	
• Saltare il cerchio tenuto a 2 mani (come fune)	• Oscillazione sul piano traverso sopra il capo su un salto biche (cervo), enjambée o groupè	
• Superare il cerchio (che gira, rotola, ecc.) con ampio movimento di una gamba		
• Oscillazioni sul piano traverso e cambio di mano sotto lo slancio di gamba avanti e indietro		
• Circonduzione a 2 mani (piano sagittale) su giro a passi		

(compilare istruttore) PUNTEGGIO.....	(compilare giudice) PENALITA'.....	(compilare giudice) PUNTEGGIO TOTALE.....	Firma giudice .....
--	---------------------------------------	--	------------------------

Società .....	Ginnasta .....	Categoria					Atrezzo Corpo libero	CLASSE:	Base	Intermedio	Esperto	Punteggio .....
		B	E	GS(01-02)	GS(99-00)	R						

**SCHEDA DICHIARATIVA ESERCIZI INDIVIDUALI GARA ROSA DEI VENTI**

SOCIETA' .....	GINNASTA .....	CATEGORIA:	B	E	GS (01-02)	GS (99-00)	R	G	S
----------------	----------------	------------	---	---	------------	------------	---	---	---

Base	Intermedio	Esperto	CLASSE:	AF	AM	R	Assoluta	Attrezzi
------	------------	---------	---------	----	----	---	----------	----------

SETTORE: CLASSIFICA:

Allegato E sud NASTRO / RITMICA		
Giovanissimi – Ragazzi – Giovani – Senior		
A	B	C
• Serpentina orizzontale sopra il capo	• Serpentine orizzontali e discendenti sopra il capo, da flessione posteriore del busto	• Serpentina orizzontale sopra il capo con salto del cervo flesso
• Serpentina verticale da posizione a terra	• Serpentine verticali su arabesque pliè di pianta	• Serpentina verticale con planche facciale
• Serpentina orizzontale discendente	• Serpentine verticali su pivot 360° pliè libero sollevato dietro	• Superare spirali con enjambée
• Spirale con giri a passi	• Spirale con pivot passè 360°	• Movimento ad 8 con pivot attitude 360°
• Spirale su 2 chassèe	• Spirale su chassèe e cervo	• Slanci sul traverso su jetè en tournant
• Spirali andando in staccata	• Spirali su grand ecart con aiuto	• Lancio boomerang su pivot 360° ripresa libera
• Movimenti a 8 sul sagittale da fermi o in spostamento	• Movimento ad 8 sagittale su salto	• Echapper sagittale o frontale e ripresa su equilibrio passè o attitude
• Slanci frontali in spostamento	• Slancio piano frontale su grand ecart laterale, busto orizzontale	• Echapper su salto biche a boucle
• Circonduzioni sul traverso con galoppi	• Circonduzione sul traverso sopra il capo, su flessione busto indietro in relevè	
• Abbandono della bacchetta attorno alla mano con equilibrio su 2 avampiedi	• Lancio dorsale, ripresa su arabesque	
• Superamento oscillazioni al suolo (min. 3)	• Abbandono della bacchetta attorno alla mano su chassèe o su equilibrio passè	
• Spirali e superamento del nastro con salto del gatto	• Superamento circonduzioni frontali con salti del "gatto"	

(compilare istruttore)	(compilare giudice)	(compilare giudice)	Firma giudice
------------------------	---------------------	---------------------	---------------

PUNTEGGIO.....	PENALITA'.....	PUNTEGGIO TOTALE.....	.....
----------------	----------------	-----------------------	-------

Società .....	Ginnasta .....	Categoria						Atrezzo Corpo libero	CLASSE:	Base	Intermedio	Esperto	Punteggio .....
		B	E	GS(01-02)	GS(99-00)	R	G						

**SCHEDA DICHIARATIVA ESERCIZI INDIVIDUALI GARA ROSA DEI VENTI**

SOCIETA'	GINNASTA	CATEGORIA:	B	E	GS (01-02)	GS (99-00)	R	G	S
----------	----------	------------	---	---	------------	------------	---	---	---

Base	Intermedio	Esperto	CLASSE:	AF	AM	R	Assoluta	Attrezzi
------	------------	---------	---------	----	----	---	----------	----------

**SETTORE: CLASSIFICA:**

Allegato F sud CLAVETTE / RITMICA		
Giovanissimi – Ragazzi – Giovani – Senior		
A	B	C
• Giri sagittali esterni su chassè dx e sx	• Giri su sforbiciata flessa	• Giri sagittali su onda completa, scendendo in ginocchio
• Giri frontali su passo fuori ed equilibrio passè	• Giri su arabesque di pianta o su chainèe	• Giri su enjambèe
• Moulinet sagittali con spostamento (passi, passi saltellati, altre andature)	• Moulinet sagittale su equilibrio, in relevè gamba libera sollevata	• Moulinet sagittali su arabesque in relevè
• Moulinet sul traverso andando in ginocchio	• Moulinet sul traverso su pivot passè 360°	• Battuta su pivot cosacco 360°
• Battute a terra (ritmo) su flessione max del busto avanti (in piedi o in ginocchio)	• Battute su flessione busto indietro (oltre l'orizzontale)	• Battute su equilibrio in ginocchio, gamba oltre l'orizzontale
• Battute su salto biche (cervo)	• Lancio di 1 clavetta piano sagittale su chassè ripresa con salto cervo flesso	• Lancio di 1 clavetta sagittale e l'altra su traverso, su chassè, ripresa in equilibrio su un avampiede, arto libero in passè
• Piccolo lancio successivo sagittale avanti su equilibrio passè	• Lancio di 1 clavetta piano traverso (capovolta) ripresa inginocchio flex post.	• Lancio delle 2 clavette su chassèe, ripresa con biche
• Piccolo lancio di 1 clavetta sul traverso, bloccaggi a terra libero, 1 gamba sollevata dietro	• Lancio sagittale di 2 clavette e ripresa su flessione del busto indietro	• Circonduzione opposta su arabesque in relevè più 1 tour plogè (infilata)
• Lancio piccolo di 2 clavette sagittali, ripresa a 2 mani su giro a passi	• Circonduzione opposta su arabesque	• Movimenti asimmetrici su equilibrio grand ecart, senza aiuto
• Circonduzione sul traverso con movimento del busto, in relevè (clavette tenute ad 1 o 2 mani)	• 1 spirale sul traverso con pivot 360° gamba sollevata dietro	
• 1 spirale sul traverso in ginocchio, con flessione del busto indietro	• Circonduzione opposta sagittale su salto biche (cervo)	
• Circonduzione opposta sagittale su equilibrio, gamba sollevata avanti		

• Battute a terra da in ginocchio con flessione posteriore del busto		
--	--	--

(compilare istruttore) <b>PUNTEGGIO</b> .....	(compilare giudice) <b>PENALITA'</b> .....	(compilare giudice) <b>PUNTEGGIO TOTALE</b> .....	<b>Firma giudice</b> .....
--	---	--	-------------------------------

Società .....	Ginnasta .....	Categoria						Atrezzo Corpo libero	CLASSE:	Base	Intermedio	Esperto	Punteggio .....
		B	E	GS <sub>(01-02)</sub>	GS <sub>(99-00)</sub>	R	G						