

ALTA SPECIALIZZAZIONE 2015

Ginnasta.....anno nascita.....statura.....

Società.....Comitato.....

	Qualità fisiche	punti					NOTE	
1	Mobilità articolare							
2	Velocità e reattività							
3	forza							
	Qualità tecniche							
1	salto							
2	equilibri							
3	pivots							
4	articolari							
5	Stile esecutivo							
6	Tecnica attrezzo							Totale 1
	Somma qualità fisiche + tecniche		X 0.8 *	X 0.9	X 1.0	X1.1		

Nota: attribuzione punteggio per ciascuna qualità da 1 a 5 punti.

* lo 0.8 va considerato solo per la categoria junior.

	esercizi	Diff.	Esec.				Note
	Corpo libero						
	Palla all.1° fascia						
	Fune all. 1° fascia						
	Cerchio all. 2° fascia						
	Clavette all. 2° fascia						
	Clavette junior						
	Nastro junior						
	Somma Diff.						
	Somma Esec.						
	TOTALE GENERALE						

