SCHEDA GINNASTICA 1	Rotolamenti e giri: capovolte										Salti e volteggi: minitrampolino elastico										Rovesciamenti: verticali									
	Simmetria e arrivo										Forma ed equilibrio										Equilibrio e tenuta									
	avanti					lancio palla			dietro																					
V. Durigon	con spinta braccia	senza spinta braccia	rialzarsi su gamba DS	rialzarsi su gamba SN	tuffata	ripresa dopo rimbalzo	ripresa al volo	ripresa dopo ½ giro	arrivo a gambe flesse	arrivo a gambe tese	braccia e gambe abdotte	tocco mano SN piede DS	tocco mano DS piede SN	mani in presa poplitea	tocco piedi gambe flessi	tocco piedi gambe tese	½ giro verso SN	½ giro verso DS	1 giro verso SN	1 giro verso DS	ginocchia app. su gomiti	mani testa gambe flex	mani testa gambe tese	avamb. testa gambe flex	avamb. testa gambe tese	braccia tese fronte parete	trasloc. laterale 1m. A/R	½ rotazione	senza app. parete x 5sec.	verticale + ponte
1.																														
2.																														
3.																														
4.																														
5.																														
6.																														
7.																														
8.																														
9.																														
10.																														
11.																														
12.																														
13.																														
14.																														
15.																														
16.																														
17.																														
18.																														
19.																														
20.																														
21.																														
22.																														
23.																														
24.																														
25.																														