

Regolamento - Griglie GAF



Antonello Di Cejbo





LIVELLI E REGOLE GENERALI DI GARA

- Il programma tecnico è suddiviso in 4 livelli: **Livello BASE, Livello INTERMEDIO, Livello AVANZATO e Livello ÉLITE.**

Ogni livello ha delle specifiche regole di gara.

- Il **Livello BASE** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=40/60 cm a scelta)
- Trave
- Mini Trampolino

Ai fini della **classifica generale** il punteggio totale sarà dato dalla **somma dei punteggi di tutti e 4 gli attrezzi.**

- Il **Livello INTERMEDIO** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=60 cm)
- Trave
- Mini Trampolino

Ai fini della **classifica generale** il punteggio totale sarà dato dalla **somma dei punteggi di tutti e 4 gli attrezzi.**

- Il **Livello AVANZATO** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=60/80 cm a scelta)
- Parallele Asimmetriche
- Trave



Ai fini della **classifica generale** il punteggio totale sarà dato dalla **somma dei punteggi di tutti e 4 gli attrezzi**.

➤ Il **Livello ÉLITE** prevede l'utilizzo di 4 attrezzi:

- Corpo Libero
- Volteggio (tappetoni h=80 cm)
- Parallele Asimmetriche
- Trave

Ai fini della **classifica generale** il punteggio totale sarà dato dalla **somma dei punteggi di tutti e 4 gli attrezzi**.

➤ Le ginnaste che hanno partecipato ad un campionato federale Gold nell'anno in corso possono gareggiare solo nei livelli **ÉLITE**

❖ FASCE D'ETÀ E LIVELLI

➤ Di seguito è mostrata la divisione delle fasce d'età ed i corrispondenti livelli in cui è possibile gareggiare:

| Denominazione | Anno di nascita | Livelli |
|-----------------|-----------------|------------------------------------|
| Fascia A | 2018-2017-2016* | Base, Intermedio e Avanzato |
| Fascia B | 2016*-2015-2014 | Tutti i Livelli |
| Fascia C | 2013-2012-2011 | Tutti i Livelli |
| Fascia D | 2010 in poi | Tutti i Livelli |

* Le ginnaste anno 2016 che compiono gli 8 anni **ENTRO** la Fase Nazionale rientreranno nella fascia B per tutte le prove del Campionato; mentre le ginnaste anno 2016 che compiono gli 8 anni **DOPO** la Fase Nazionale rientreranno nella fascia A per tutte le prove del Campionato.

LEGA GINNASTICA





❖ REGOLE DI COSTRUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Il presente programma tecnico prevede, per ogni attrezzo, specifiche **griglie tecniche** sulle quali sono indicati gli elementi con cui è possibile costruire un esercizio di gara.
- Ogni griglia è divisa in **righe** e **livelli** tecnici.
- Al **Corpo Libero**, alle **Parallele Asimmetriche**, alla **Trave**, al **Volteggio** e al **Mini Trampolino**,

per ogni livello, sono specificati il numero di elementi richiesti per comporre un esercizio. **È possibile scegliere massimo una cella per riga (ad esclusione delle parallele asimmetriche dove è possibile scegliere gli elementi liberamente all'interno della griglia).**

È possibile ripetere un elemento se in combinazione con celle differenti ed è inoltre permesso invertire gli elementi di una serie.

Di seguito sono illustrate tutte le combinazioni N° elementi / N° righe per la costruzione degli esercizi ad ogni attrezzo e per ogni livello:

| | CORPO LIBERO | TRAVE | PARALLELE ASIMMETRICHE |
|---------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|
| LIVELLO BASE | 6 elementi | 6 elementi | NO |
| LIVELLO INTERMEDIO | 6 elementi | 6 elementi | NO |
| LIVELLO AVANZATO | Min 6 max 8 elementi | Min 6 max 8 elementi | Min 6 max 8 elementi |
| LIVELLO ÉLITE | Min 6 max 8 elementi | Min 6 max 8 elementi | Min 6 max 8 elementi |



- Al **Mini Trampolino** a seconda del livello, ci sono specifiche regole:
 - nel livello **BASE ed INTERMEDIO** si devono eseguire **2 salti uguali o diversi** di matrice tecnica differente o uguale. Il punteggio finale sarà scaturito dal **migliore dei due salti**. **Utilizzo della panca facoltativo sia per il livello base che per quello intermedio.**
- Al **Volteggio**, in tutti i livelli si devono eseguire 2 salti uguali o differenti.

Per ogni livello è prevista un'attrezzatura differente:

- per il livello **BASE** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **40/60 cm a scelta**;
- per il livello **INTERMEDIO** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **60 cm**;
- per il livello **AVANZATO** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **60/80 cm a scelta**;
- per il livello **ÉLITE** è previsto l'utilizzo di **Tappetoni** ad altezza pari a **80 cm**.

❖ PUNTEGGI DI PARTENZA E PENALIZZAZIONI

- Al **Corpo Libero**, alla **Trave**, alle **Parallele**, al **Volteggio** e al **Mini Trampolino** il **Punteggio di Partenza dell'Esercizio (P.P.E.)** sarà dato dalla **somma degli elementi presentati e riconosciuti dalla giuria + 10 punti se si eseguono dai 6 ai 8 elementi**.

Nel caso in cui un esercizio possiede meno di 6 elementi presentati e riconosciuti dalla giuria, si attuerà la penalizzazione di **Esercizio Corto**.

Di seguito è riportata la tabella delle penalità per **Esercizio Corto**:

| Numero di elementi | Penalità |
|--------------------|-------------|
| Da 8 a 6 | 0.00 punti |
| Da 5 a 4 | 4.00 punti |
| Da 4 a 3 | 6.00 punti |
| Da 3 a 1 | 8.00 punti |
| 0 | 10.00 punti |



È prevista una penalizzazione di **-0.5 punti per ogni esigenza non rispettata come impone la griglia.**

➤ **Precisazione al Corpo Libero:**

gli esercizi, nelle Fasi Interregionali e nella Fase Nazionale, possono essere eseguiti su una pedana regolamentare 12mX12m oppure su una striscia di pedana lunga massimo 17m. La decisione sarà a discrezione della società organizzatrice di ciascuna tappa, che ne darà comunicazione al momento dell'uscita degli ordini di lavoro.

In ogni caso, si consiglia la preparazione degli esercizi sulla striscia facilitante di 17m, più semplicemente reperibile.

➤ **Alle Parallele e alla Trave:**

la riga uscita non può essere sostituita con nessun'altra. Quindi un esercizio deve terminare sempre con un elemento di tipo uscita per non incorrere nella **penalità di 0.5 punti** per mancata riga.

Alla Trave, livello avanzato, è possibile scegliere la trave media (50cm) o la trave alta (1,25). Verrà assegnato un bonus di +0,50 per chi utilizzerà la trave alta.

Per le parallele è obbligatorio l'utilizzo dei paracalli.

➤ **Al Volteggio e al Mini Trampolino:**

il **Punteggio di Partenza del Salto (P. P. S.)** è già espresso sulla griglia, ad eccezione dei bonus. In quel caso il **P.P.S.** non sarà quello indicato dalla griglia ma sarà il valore massimo possibile per quel livello.

Per ottenere il bonus al volteggio nel Livello Avanzato ed Élite è necessario che i 2 salti scelti (uguali o differenti) vengano eseguito senza caduta.

❖ GRIGLIE TECNICHE E REGOLE DI COMPILAZIONE

- È **obbligatorio compilare** e consegnare alla giuria le **griglie di compilazione** (inserendo anche il valore della NOTA D ed eventuale Bonus) prima della gara. La mancata osservazione di questa regola comporterà **una penalizzazione di 1.00 punti** per ogni attrezzo provvisto di griglia di compilazione.

LEGA GINNASTICA




VOLTEGGIO




| VOLTEGGIO | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|---|----------|
| Nome Atleta: | | | | Fascia: | | | | Società: |
| Cognome Atleta: | | | | Livello: | | | | |
| | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | bonus | |
| Livello Base tappetoni 40/60 cm a scelta <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i> | Breve rincorsa battuta in pedana + salto in estensione con arrivo a piedi pari uniti | Breve rincorsa battuta in pedana + salto in estensione a X o raccolto (ginocchia al petto) | Breve rincorsa battuta in pedana + salto in estensione/raccolto con 1/2 giro | Breve rincorsa battuta in pedana + capovolta senza fase di volo | Breve rincorsa battuta in pedana + capovolta con fase di volo | Breve rincorsa battuta in pedana + verticale con arrivo supino oppure ruota con arrivo libero | | |
| Livello Intermedio tappetoni 60 cm <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i> | | | Breve rincorsa battuta in pedana + capovolta con fase di volo | Breve rincorsa battuta in pedana + verticale con arrivo supino | Breve rincorsa battuta in pedana + ruota con arrivo libero | Breve rincorsa battuta in pedana + rotondata con arrivo a piedi pari uniti | | |
| Livello Avanzato tappetoni 60/80 cm a scelta <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i> | | Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + tuffo capovolta | Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + verticale con spinta + arrivo supino | Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ruota con arrivo libero | Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + rotondata arrivo a piedi pari uniti | Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ribaltata arrivo a piedi pari uniti | +0,50 PER ESECUZIONE DI ELEMENTO DELLA CELLA 3-3,50 | |
| Livello Élite tappetoni 80 cm <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i> | Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + verticale con spinta + arrivo supino | Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ruota con arrivo libero | Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + rotondata con arrivo a piedi pari uniti | Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ribaltata con arrivo a piedi pari uniti | Rincorsa max 20 mt rotondata in pedana con arrivo supino | Rincorsa max 20 mt rotondata in pedana + Flic con arrivo a piedi pari uniti | +0,50 PER ESECUZIONE DI ELEMENTO DELLA CELLA 3-3,50 | |

| P.P.E. | nota E | Pen. | Bonus | nota F |
|--------|--------|------|-------|--------|
| | | | | |

| <div style="text-align: center;">  TRAVE </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|--|--|--|---|---|---|---|--|---|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|---|--|
| Nome Atleta: | | | | | | Fascia: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cognome Atleta: | | | | | | Livello: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,1 | | 0,2 | | 0,3 | | 0,4 | | 0,5 | | 0,6 | | 0,7 | | 0,8 | | 0,9 | | 1 | |
| esigenza 0,5 | Salti artistici | pennello | pennello con cambio di gamba nella fase di volo | salto del gatto oppure salto raccolto | salto del gatto + pennello | pennello + raccolto | cosacco + pennello | enjambee apertura 90° con arrivo in arabesque | enjambee apertura 180° | enjambee apertura 180° + cosacco | enjambee con cambio di gamba + enjambee sul posto 180° | | | | | | | | | | |
| esigenza 0,5 | equilibrio | Posizione in passè 2" su pianta del piede | Posizione gamba tesa + 45° su pianta del piede | Tenuta sugli avampiedi in relevè 2" | Gamba impugnata avanti o laterale + 90° su pianta del piede o in relevè | gamba tesa 90° o 180° tenuta 2" su pianta del piede | posizione arabesque tenuta 2" | Posizione a l apertura 180° tenuta 2" | gamba tesa 90° tenuta 2" in relevè | gamba impugnata avanti 180° tenuta 2" su pianta del piede o in relevè | | | | | | | | | | | |
| esigenza 0,5 | entrata | entrata laterale salire con piedi alternati con arrivo in accosciata | entrata in punta alla trave con un passo in arabesque o gamba tesa | partenza laterale con posa delle mani sulla trave ed entrata ppu in appoggio con i piedi in framezzo | entrata in squadra divaricata | entrata in squadra divaricata 2" | entrata staccata frontale | entrata framezzo alla seduta | entrata in capovolta avanti in punta alla trave | entrata in arabesque in punta alla trave | Verticale d'impostazione discesa libera | | | | | | | | | | |
| | | candela partenza e arrivo liberi | candela partenza da in piedi ritorno in piedi | ponte partenza arrivo liberi | capovolta avanti partenza e arrivo liberi | verticale di slancio con cambio gamba | verticale unita tenuta 2" | verticale divaricata sagittale 180° tenuta 2" | tic tac | rondata | ruota senza mani o salto dietro o ribaltata senza | | | | | | | | | | |
| | | posizione accosciata spinta ppu (bacino verso la verticale) partenza e arrivo liberi | verticale unita di passaggio | verticale in divaricata sagitale (prima gamba oltre la verticale) | ponte con una gamba sollevata 2" | ponte + rovesciata dietro | ruota | rovesciata dietro | rovesciata avanti | ruota +pennello | flick dietro smezato o flick + flick in serie | | | | | | | | | | |
| | | salto raccolto | sforbiciata - 45° | sforbiciata + 45° | enjambee ppu apertura 90° | enjambee ppu apertura 180° + pennello | pennello 1/2 giro partenza trasversale | cosacco + pennello | sissonne + sissonne | enjambee apertura 180° ppu + pennello | enjambee con cambio di gamba | | | | | | | | | | |
| | | posizione libera su 1 piede in tenuta relevè 2" | 1/2 giro su due piedi in relevè | 1/2 giro su due piedi in relevè + passo 1/2 giro su due piedi in relevè | mezzo giro in passè | mezzo giro gamba tesa a 45° | 1/2 giro in passè + passo 1/2 giro in passè | | 1 giro (360°) in passè | 1 giro (360°) con gamba tesa a 45° | 1/2 giro in accosciata o 1 giro gamba tesa a 90° | | | | | | | | | | |
| | | da in piedi, scendere con un ginocchio piegato indietro o avanti 2' (contatto con la trave) + RITORNO in piedi | da in piedi, scendere in posizione prona 2" (contatto con la trave) + RITORNO in piedi | da in piedi, scendere in posizione supina 2" (contatto con la trave) + RITORNO in piedi | passaggio coreografico in posizione trasversale con almeno due spostamento laterali | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | uscite | salto pennello o raccolto all'estremità della trave | battuta ppu + salto a X oppure salto pennello | battuta ppu + salto raccolto | ruota arrivo libero oppure verticale con arrivo laterale | rondata mani in appoggio estremità della trave | | salto avanti raccolto spinta a 2 piedi | salto dietro partenza da fermo in punta alla trave | Rondata sulla trave + pennello in uscita | Rondata sulla trave + salto raccolto dietro in uscita | | | | | | | | | | |
| max x livello | | | | LIVELLO BASE (da 0.1 a 0.3) | | LIVELLO INTERMEDIO (da 0.1 a 0.5) | | LIVELLO AVANZATO (da 0.1 a 0.7) | | | LIVELLO ÉLITE (da 0.1 a 1.00) | | | | | | | | | | |
| attrezzatura | | | | <u>trave 50 cm</u> | | <u>trave 50 cm</u> | | <u>trave 50 cm o alta 1,25 cm</u> | | | <u>trave alta 1,25 cm</u> | | | | | | | | | | |

COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO
LIVELLO BASE ED INTERMEDIO 6 ELEMENTI COMPRESSE LE 3 ESIGENZE
LIVELLO AVANZATO ED ÉLITE MIN 6 MAX 8 ELEMENTI COMPRESSE LE 3 ESIGENZE

| P.P.E. | nota E | Pen. | Bonus | nota F |
|--------|--------|------|-------|--------|
| | | | | |

| CORPO LIBERO  | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|--|---|---|---|--|--|--|---|--|---|
| Nome Atleta: | | | | | Fascia: | | | | | | |
| Cognome Atleta: | | | | | Livello: | | | | | | |
| | | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1 |
| <i>esigenza 0.5</i> | Serie artistica | chassè + chassè | chassè + battuta pennello | chassè + salto del gatto | chassè + enjambée apertura 90° | chassè + enjambée apertura 90° + arrivo in arabesque | chassè + enjambée apertura 180° con arrivo libero o in arabesque | chassè + enjambée + enjambée apertura 180° con arrivo libero | chassè + enjambée + enjambée laterale apertura 180° con arrivo libero | enjambée con cambio + enjambée apertura 180° con arrivo libero | enjambée con cambio + enjambée ad anello con arrivo libero |
| <i>esigenza 0.5</i> | acrobatica | capovolta avanti partenza arrivo liberi | capovolta dietro partenza arrivo liberi | ruota | verticale + capovolta | rondata | capovolta avanti + fletto stendo in verticale | capovolta avanti + gambe unite tese in verticale | capovolta dietro alla verticale braccia tese | verticale + 1\2 giro | verticale + 1 giro |
| <i>esigenza 0.5</i> | giri | 1\2 su 2 piedi in relevée | 1\2 giro in passè | 1\2 giro gamba a 45° | 1\2 giro in passè + passo 1\2 giro in passè | 1 giro in passè | 1\2 giro gamba tesa a 45° | 1\2 giro gamba tesa a 90° | 1 giro e mezzo (540°) in passè | 2 giri (720°) in passè | 1 giro (360°) gamba impugnata 180° o 1 giro (360°) gamba tesa 90° |
| | | rotolamento in candela + flessione del busto in avanti 2" (gambe unite o divaricate) | dalla stazione eretta rotolamento in candela + pennello | capovolta avanti + pennello 1\2 giro + capovolta dietro | ponte | ponte + rovesciata dietro | Rovesciata dietro partenza gamba 90° | rovesciata avanti | ribaltata 1 | ribaltata 2 | ribaltata 1 + ribaltata 2 |
| | | capovolta avanti + bacino verso la verticale "coniglietto" | capovolta dietro arrivo a gambe divaricate | ruota a 1 mano | Tic Tac | rovesciata dietro | rondata + enjambée sul posto | rondata + flic + pennello | rondata + 2 flic + pennello | rondata + salto dietro raccolto | rondata + flic + salto dietro raccolto o teso |
| | | pennello | pennello 1\2 giro | pennello 1 giro (360°) | cosacco | enjambée sul posto spinta ppu 90° | salto del gatto con 1/2 giro | salto del gatto con 1 giro (360°) | enjambée ppu + sissonne | salto raccolto con 1 giro | salto divaricato o enjambée sul posto con 1/2 giro |
| | | | slancio alla verticale con cambio di gamba | | ppu + ruota "spinta" | | flic avanti | salto avanti raccolto | salto avanti carpio | salto avanti teso | salto avanti raccolto + salto avanti raccolto |
| | | Staccata sagittale dx o sx 2" braccia fuori | Staccata frontale 2" braccia fuori | | partenza libera capovolta dietro arrivo corpo proteso | | | Flic smezzato | | Flic smezzato + Flic Unito | Ruota senza mani o Ribaltata senza mani |
| max x livello | | | | LIVELLO BASE (da 0.1 a 0.3) | | LIVELLO INTERMEDIO (da 0.1 a 0.5) | | LIVELLO AVANZATO (da 0.1 a 0.7) | | | LIVELLO ÉLITE (da 0.1 a 1.00) |
| Attrezzatura | | | | STRISCIA | | STRISCIA | | DIAGONALE, QUADRATO O STRISCIA | | | DIAGONALE, QUADRATO O STRISCIA |
| accompagnamento musicale | | | | facoltativo max 60 secondi | | facoltativo max 60 secondi | | obbligatorio max 1.30 | | | obbligatorio max 1.30 |

COSTRUZIONE DELL'ESERCIZIO

LIVELLO BASE ED INTERMEDIO 6 ELEMENTI COMPRESSE LE 3 ESIGENZE

LIVELLO AVANZATO ED ÉLITE MIN 6 MAX 8 ELEMENTI COMPRESSE LE 3 ESIGENZE

| P.P.E. | nota E | Pen. | Bonus | nota F |
|--------|--------|------|-------|--------|
| | | | | |

PARALLELE ASIMMETRICHE



| Nome Atleta: | | | | Fascia: | | | | Società: | | |
|-----------------|--|--|---|---|---|---|---|---|--|---|
| Cognome Atleta: | | | | Livello: | | | | | | |
| | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1 |
| <i>entrate</i> | saltare in appoggio | capovota dietro partenza libera | capovolta di forza | | kippe infilata a 1 gamba in presa poplitea con oscillazione | Kippe infilata a 1 in presa poplitea | kippe infilata a 1 gamba tesa | kippe staggio basso | 1\2 giro + kippe | kippe staggio alto |
| | dall'appoggio passaggio laterale di una gamba senza salto di mano, arrivo con gamba infilata | dall'appoggio passaggio laterale di una gamba con salto di mano, arrivo con gamba infilata | Posa dei piedi alternati sullo staggio | slancio appoggio gambe divaricate | slancio appoggio gambe unite | da ritti saltare alla sospensione | fucks | da 2 oscillazioni capovolta all'appoggio SS | da 1 oscillazione capovolta all'appoggio SS | kippe breve |
| | con una gamba tesa infilata 1/2 giro riunendo le gambe | dall'appoggio con due gambe tese inflatate 1\2 giro e arrivo in appoggio ritto frontale | slancio dietro gambe unite - 0° | slancio dietro gambe unite - 45° | slancio dietro gambe divaricate corpo squadrato - 0° | slancio dietro gambe divaricate corpo squadrato - 45° | slancio dietro gambe divaricate corpo squadrato + 45° | slancio dietro gambe unite + 45° | | slancio a gambe divaricate in verticale o gambe unite |
| | | bascule con una gamba infilata con risalita in resa poplitea con 2 oscillazioni | bascule con una gamba infilata con risalita in resa poplitea con 1 oscillazione | bascule con una gamba infilata tesa e risalita senza oscillazione | giro avanti con una gamba inflata in presa poplitea | giro dietro con una gamba inflata in presa poplitea | giro avanti con una gamba inflata tesa | giro dietro con una gamba inflata tesa | ochetta a gambe piegate | ochetta a gambe tese |
| | | | | giro addominale | tempo di capovolta a - 0° | tempo di capovolta a - 45° | tempo di capovolta a + 45° | mezza volta di petto | | granvolta di petto |
| <i>uscite</i> | dall'appoggio staggio inferiore slancio dietro e arrivo a terra fronte allo staggio | dall'appoggio staggio inferiore capovolta in avanti arrivo a terra piedi pari uniti | posa successiva dei piedi sullo staggio a gambe divaricate e uscita in fioretto | posa successiva dei piedi sullo staggio + uscita salto pennello in avanti | fioretto gambe divaricate | fioretto gambe unite | fioretto con 1\2 giro (gambe divaricate o unite) | dall'oscillazione con frustata abbandonare le impugnature | 2 oscillazioni con frustata + uscita salto dietro raccolto | dall'appoggio discesa con slancio dietro + salto dietro raccolto o salto tesato |

Il programma delle parallele è rivolto esclusivamente ai livelli : Avanzato ed Élite
Costruzione esercizio min 6 max 8 elementi presi liberamente nella griglia

| P.P.E. | nota E | Pen. | Bonus | nota F |
|--------|--------|------|-------|--------|
| | | | | |

MINI TRAMPOLINO



| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|--------------|
| Nome Atleta: | | Fascia: | | Società: | | | |
| Cognome Atleta: | | Livello: | | | | | |
| | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3,5 | bonus |
| Livello Base tappetoni 40 cm CON UTILIZZO DI PANCA (facoltativo) <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i> | Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto in estensione arrivo a piedi pari uniti | da fermi eseguire la seguente sequenza: salto pennello + salto a x + uscita salto raccolto | Breve rincorsa battuta sul trampolino + capovolta avanti con fase di volo arrivo seduti o salto carpiato divaricato | Breve rincorsa battuta sul trampolino + capovolta con fase di volo arrivo in piedi | Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto in estensione con 1 giro (360°) | Breve rincorsa battuta in pedana + verticale con arrivo supino o ruota con arrivo libero o rotonda | |
| Livello Intermedio tappetoni 40 cm CON UTILIZZO DI PANCA (facoltativo) <i>2 salti uguali o diversi vale il migliore</i> | Breve rincorsa battuta sul trampolino + capovolta con fase di volo arrivo in piedi | Breve rincorsa battuta sul trampolino + verticale + arrivo supino | Breve rincorsa battuta sul trampolino + tuffo capovolta | Breve rincorsa battuta sul trampolino + rotonda | Breve rincorsa battuta sul trampolino + flic avanti o flic unito partenza da fermi | Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto avanti raccolto o carpio o teso | |

| | | | | |
|--------|--------|------|-------|--------|
| P.P.E. | nota E | Pen. | Bonus | nota F |
| | | | | |