Regolamento - Griglie GAF

LEGA GINNASTICA

CAMPIONATO GINNASTICA ARTISTICA

LEGAGYM

Antonello Di Carlo



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 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 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=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**.

- 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	2021-2020-2019*	**Base, Intermedio e Avanzato**
Fascia B	2019*-2018-2017	**Tutti i Livelli**
Fascia C	2016-2015-2014	**Tutti i Livelli**
Fascia D	2012 in poi	**Tutti i Livelli**

* Le ginnaste anno 2019 che compiono gli 8 anni **ENTRO** la data della Competizione a cui si iscrivono rientreranno nella Fascia B dei Livelli Base, Intermedio e Avanzato di quella Competizione; mentre le ginnaste anno 2019 che compiono gli 8 anni **DOPO** la data della Competizione a cui si iscrivono rientreranno nella Fascia A MIX del Livello Baby MIX o nella Fascia A dei Livelli Base, Intermedio e Avanzato di quella Competizione.

❖ 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	8 elementi	8 elementi	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 cm**;
- 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 **80 cm**;
- 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**

Per i **Livelli Base, Intermedio e Avanzato** 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
5	2.00 punti
4	4.00 punti
Da 3 a 1	6.00 punti
0	10.00 punti

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

Per il **Livello Élite** 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 8 elementi.**

Nel caso in cui un esercizio possiede meno di 8 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
8	0.00 punti
Da 7 a 6	2.00 punti
Da 5 a 4	4.00 punti
Da 3 a 1	6.00 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:**

Nella composizione dell'esercizio al **Corpo Libero** è possibile inserire **MASSIMO 2 elementi** appartenenti a livelli successivi a quello di appartenenza, tenendo comunque presente che il valore assegnato all'elemento eseguito resterà quello indicato dal livello per cui si compete.

- 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 bassa (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.

Nella composizione dell'esercizio alla **Trave** è possibile inserire **MASSIMO 2 elementi** appartenenti ai livelli successivi a quello di appartenenza, tenendo comunque presente che il valore assegnato all'elemento eseguito resterà quello indicato dal livello per cui si compete.

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

il **Punteggio di Partenza del Salto (P.P.S.)** è già espresso sulla griglia. Nel caso di bonus, questo va indicato e inserito, insieme al P.P.S., nelle apposite celle delle griglie di compilazione.

N.B.: 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 prima della gara le **griglie di compilazione**, inserendo il P.P.E. o il P.P.S. (a cui bisogna sommare le esigenze se richieste) e l'eventuale bonus. La mancata osservazione di questa regola comporterà **una penalizzazione di 1.00 punti per ogni attrezzo sprovvisto di griglia di compilazione.**

CORPO LIBERO

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
esigenza 0.5	**Passaggio di danza spinta a un piede**	chassè + chassè	chassè + salto del gatto	chassè + sforbiciata	chassè + enjambèe apertura 90°	chassè + enjambèe apertura 90° arrivo in arabesque	chassè + enjambèe apertura 180° + salto del gatto	chassè + enjambèe + enjambèe apertura 180° con arrivo libero	chassè + enjambèe + enjambèe laterale apertura 180° con arrivo libero	enjambèe con cambio + enjambèe apertura 180° con arrivo libero	enjambèe con cambio + enjambèe ad anello con arrivo libero o Johnson
esigenza 0.5	**rotolamenti**	capovolta avanti partenza arrivo liberi	capovolta dietro partenza arrivo liberi	capovolta avanti + pennello 1\2 giro + capovolta dietro	capovolta avanti + bacino in verticale "coniglietto"	verticale + capovolta	capovolta avanti + fletto stendo in verticale	capovolta avanti + apertura divaricata in verticale	capovolta avanti + gambe unite e tese in verticale	capovolta dietro alla verticale con braccia flesse	capovolta dietro alla verticale con braccia tese
esigenza 0.5	**giri**	1\2 su 2 piedi in relevè	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 + 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°
	lavoro dietro	da seduto flessione del busto in avanti gd o gu tenuta 2'' + rotolamento in candela con ritorno seduto	da seduto rotolamento in candela e ritorno in piedi + pennello	ponte tenuta 2''	ponte + rovesciata dietro	rovesciata dietro partenza libera	flick smezzato	rondata flick pennello	rondata + 2 flic + pennello	rondata + salto dietro raccolto	rondata + flic + salto dietro raccolto o teso
	lavoro avanti	da seduto flessione del busto in avanti gd o gu tenuta 2''	capovolta avanti + pennello	verticale con cambio di gamba o unita di passaggio	verticale ponte con ritorno in piedi	Tic tac	rovesciata avanti	flick avanti o ribaltata 1	ribaltata 2 + pennello	ribaltata 1 + ribaltata 2 + pennello	salto avanti raccolto o salto avanti carpio
	lavoro laterale	partenza in ginocchio o in piedi + ruota con arrivo laterale	ruota	ruota con una mano	ruota + ruota	ppu + rondata	ppu rondata + pennello	ruota + rondata pennello	rondata + salto divaricato	rondata + enjambeé (apertura 180°)	ruota senza le mani
	salto singolo	pennello	pennello con 1/2 giro	pennello con 1 giro	salto del gatto con 1/2 giro	enjambèe ppu apertura 90°	salto del gatto con un giro	cosacco ppu	enjambèe apertura 180°	enjambèe con cambio di gamba	enjambèe ad anello o Johnson
	posizioni statiche	Staccata sagittale tenuta 2" con l'appoggio delle mani a terra	Staccata sagittale tenuta 2'' senza appoggio delle mani	Staccata frontale tenuta 2" con l'appoggio delle mani a terra	Staccata frontale tenuta 2"senza appoggio delle mani	Da in piedi, gamba impugnata laterale o frontale apertura 90°	Posizione a I apertura 180°	Da in piedi, gamba impugnata laterale o frontale apertura 180°	da seduti, tenuta 2" in squadra gambe divaricate	da seduti, tenuta 2" in squadra gambe unite	da seduti squadra verticale (discesa libera)
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 o STRISCIA*			*DIAGONALE 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 COMPRESE LE 3 ESIGENZE
LIVELLO AVANZATO MIN 6 MAX 8 ELEMENTI COMPRESE LE 3 ESIGENZE
LIVELLO ÉLITE 8 ELEMENTI COMPRESE LE 3 ESIGENZE

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 CON UTILIZZO DI PANCA (facoltativo) *2 salti uguali o diversi vale il migliore*	Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto in estensione arrivo a piedi pari uniti	Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto raccolto o salto a X	Breve rincorsa battuta sul trampolino + capovolta avanti arrivo seduto	Breve rincorsa battuta sul trampolino + capovolta con fase di volo arrivo in piedi	Breve rincorsa battuta sul trampolino + verticale arrivo supino o ruota arrivo libero	Breve rincorsa battuta sul trampolino + flick avanti o salto avanti raccolto	
Livello Intermedio CON UTILIZZO DI PANCA (facoltativo) *2 salti uguali o diversi vale il migliore*	Breve rincorsa battuta sul trampolino + capovolta con fase di volo arrivo in piedi	Breve rincorsa battuta sul trampolino + verticale arrivo supino o ruota arrivo libero	Breve rincorsa battuta sul trampolino + rondata	Breve rincorsa battuta sul trampolino + flic avanti	Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto avanti raccolto	Breve rincorsa battuta sul trampolino + salto avanti carpio	

P.P.S.	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
entrate		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 inflate 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
uscite	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	dall'oscillazione con frustata abbandonare le impugnature	fioretto gambe divaricate	fioretto gambe unite	fioretto con 1\2 giro (gambe divaricate o unite)	2 oscillazioni con frustata + uscita salto dietro raccolto	1 oscillazione con frustata + uscita salto dietro raccolto

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

P.P.E.	nota E	Pen.	Bonus	nota F

TRAVE

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
esigenza 0.5	**Salti artistici e serie artistica**	pennello	pennello con cambio di gamba nella fase di volo	pennello + pennello	salto del gatto + pennello	pennello + raccolto	enjambèe ppu apertura 90° + pennello	cosacco + pennello	enjambèe ppu apertura 180° + pennello	enjambèe apertura 180° + cosacco o sissonne	enjambèe con cambio di gamba + enjambèe ppu apertura 180°
esigenza 0.5	**equilibrio**	Posizione in relevè tenuta 2"	Posizione in passè tenuta 2" su pianta del piede	Posizione gamba tesa a 45° tenuta 2" su pianta del piede	Posizione arabesque tenuta 2" su pianta del piede	gamba tesa 90° tenuta 2" su pianta del piede	Posizione in passè tenuta 2" in relevè	Posizione gamba tesa 90° tenuta 2" in relevè	Posizione a I apertura 180° tenuta 2"	gamba impugnata avanti 180° tenuta 2" su pianta del piede o in relevè	posizione di cosacco in accosciata tenuta 2" in relevè
esigenza 0.5	**entrata**	salire in accosciata con l'appoggio alternato dei piedi lateralmente alla trave	in punta alla trave entrare con un passo in arabesque o gamba tesa	salire trasversalmente con posa di entrambe le mani sulla trave e appoggio dei piedi in framezzo	entrata in squadra divaricata	entrata in squadra divaricata tenuta 2"	entrata staccata frontale	entrata framezzo alla seduta	entrata in capovolta dietro con partenza trasversale 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	capovolta avanti partenza e arrivo libero	ponte tenuta 2"	ponte + rovesciata dietro	tic tac	rovesciata dietro	rovesciata avanti	flick	salto dietro o ribaltata senza mani
		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)	verticale con cambio di gamba	verticale unita tenuta 2"	verticale divaricata apertura 180°	ruota	ruota + pennello	rondata	ruota senza mani
		salto del gatto o sforbiciata - 45°	sforbiciata + 45°	raccolto	enjambèe ppu apertura 90°	enjambèe apertura 90° con arrivo in arabesque	cosacco o sissonne	enjambèe ppu apertura 180°	enjambèe apertura 180° arrivo libero	raccolto con mezzo giro	enjambèe con cambio di gamba
		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 giro (360°) con gamba tesa a 90°	1/2 giro in accosciata	1 giro in accosciata
		camminata su pianta con minimo due passi e movimento delle braccia	due passi in posizione passè	da in piedi, scendere con un ginocchio piegato indietro o avanti 2" (contatto con la trave) + ritorno in piedi	camminata in relevè con minimo tre passi e movimento delle braccia	chassé dx o sx	chassé dx + chassé sx (o viceversa)	da in piedi, scendere in posizione prona 2'' (contatto con la trave) + ritono 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 spostamenti laterali coreografati	passaggio coreografico in posizione trasversale con almeno tre spostamenti laterali coreografati
	uscite	salto pennello dall'estremità della trave	salto raccolto dall'estremità della trave	battuta ppu + salto pennello o raccolto (ginocchia al petto)	battuta ppu + salto raccolto con 1/2 giro	ruota arrivo libero	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				*trave 50 cm*		*trave 50 cm*		*trave 50 cm o alta 1.25 cm*			*trave alta 1.25 cm*

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

P.P.E.	nota E	Pen.	Bonus	nota F

VOLTEGGIO

Nome Atleta:		Fascia:		Società:	
Cognome Atleta:		Livello:			

	1	1,5	2	2,5	3	3,5	bonus
Livello Base **tappetoni 40 cm** *2 salti uguali o diversi vale il migliore*	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** *2 salti uguali o diversi vale il migliore*	Breve rincorsa battuta in pedana + salto raccolto (ginocchia al petto)	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 + rondata con arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ribaltata arrivo a piedi pari uniti	
Livello Avanzato **tappetoni 80 cm** *2 salti uguali o diversi vale il migliore*	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + capovolta con fase di volo	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 + rondata arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ribaltata arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa max 20 mt rondata in pedana con arrivo supino	0,50 PER ESECUZIONE DI ELEMENTO DELLA CELLA 3,50
Livello Élite **tappetoni 80 cm** *2 salti uguali o diversi vale il migliore*	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 + rondata con arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa max 20 mt battuta in pedana + ribaltata con arrivo a piedi pari uniti	Rincorsa max 20 mt rondata in pedana con arrivo supino	Rincorsa max 20 mt rondata in pedana + Flic con arrivo a piedi pari uniti	0,50 PER ESECUZIONE DI ELEMENTO DELLA CELLA 3,50

P.P.S.	nota E	Pen.	Bonus	nota F