



# GYMTEAM LOMBARDIA

## 2017

### (TROFEO GYMTEAM 2015)

(1<sup>^</sup>/2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup>/4<sup>^</sup> fascia)

(aggiornato al 2/12/2014)

PUNTEGGIO MASSIMO PER CIASCUNA ATTIVITA'	
COLLETTIVO A CORPO LIBERO	p. 20,00
MINITRAMPOLINO	p. 20,00
PROGRESSIONE ACROBATICA AL SUOLO	p. 20,00

### ESERCIZIO COLLETTIVO A CORPO LIBERO

Coreografia libera della durata da 1'00" a 1'30" con elementi richiesti. Indipendentemente dal numero dei componenti della squadra (4/7) il punteggio di partenza dell'esercizio collettivo a corpo libero è sempre di p. 20,00 in quanto si giudica il "team" come se fosse un'unica entità ed è così suddiviso:

<b>COMPOSIZIONE</b> (per tutte le fasce d'età)	<b>max p. 3,20</b>
--	--------------------

<b>Penalizzazioni generali</b> così suddivise:	<b>max p. 2,20</b>
- Logicità nei Collegamenti	<b>Fino a p. 0,50</b>
- Corrispondenza tra Musica e Movimento	<b>Fino a p. 0,50</b>
- Movimenti su vari Livelli di Lavoro (in volo, in piedi, al suolo)	<b>p. 0,10 per livello (max 0,30)</b>
- Utilizzo dello Spazio (5 aree)	<b>p. 0,10 per area (max 0,50)</b>
- Variazioni di Ritmo	<b>p. 0,20</b>
- Espressività	<b>Fino a p. 0,20</b>

<b>Penalizzazioni specifiche</b> così suddivise:	<b>p. 1,00</b>
- 2 Collaborazioni (esclusa quella iniziale e finale)	<b>p. 0,30 per Collab. (max 0,60)</b>
- 4 Formazioni (esclusa quella iniziale e finale)	<b>p. 0,40</b>

**Nota:** le Penalizzazioni relative alle 4 Formazioni non sono intese "fino a", infatti se manca anche una sola Formazione si detrae l'intero valore di p. 0,40.

<b>DIFFICOLTA'</b> (1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 1,20</b>
Giri (2 differenti)	<b>max p. 0,40</b>
Salto artistico (2 differenti)	<b>max p. 0,40</b>
Equilibri (2 differenti)	<b>max p. 0,40</b>

<b>DIFFICOLTA'</b> (3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 2,40</b>
Giri (2 differenti)	<b>max p. 0,80</b>
Salto artistico (2 differenti)	<b>max p. 0,80</b>
Equilibri (2 differenti)	<b>max p. 0,80</b>

<b>ESECUZIONE</b> (1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 15,60</b>
---	---------------------

<b>ESECUZIONE</b> (3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 14,40</b>
---	---------------------

Le Difficoltà obbligatorie devono essere eseguite **contemporaneamente** da tutti i componenti la rappresentativa e saranno assegnate, nella voce "Difficoltà", solo se eseguite ciascuna dalla maggioranza dei componenti la squadra (Esempio: in una squadra di 4 ginnasti, almeno da 3; in una squadra da 5 ginnasti, almeno da 3).

Per ciascuna Difficoltà mancante o non assegnata sarà assegnata una Penalità Aggiuntiva di p. 0,50 da detrarre dalla voce Esecuzione.

#### • Penalità per la squadra:

- esecuzione non contemporanea degli elementi imposti (dopo che i compagni hanno già eseguito l'elemento)
- elementi non eseguiti dalla maggioranza dei componenti
- elementi non riconosciuti

In tutti i casi sopra descritti .....I.V. dell'elemento tecnico (detratto dalle Difficoltà) + una Penalità Aggiuntiva di p. 0,50 (detratta dall'Esecuzione).

Il punteggio ottenuto sarà arrotondato alla seconda cifra decimale (con valore millesimale da 0 a 4 per difetto, da 5 a 9 per eccesso).

Per esempio: punteggio 18,743 = 18,74 oppure 18,767 = 18,78

### MINITRAMPOLINO

Per il Minitrampolino l'Ondata è costituita dalla successione dei 3 salti che i 3 ginnasti eseguono (un ginnasta parte entro l'arrivo del compagno che lo precede).

La prova al Minitrampolino è costituita da 3 Ondate per un totale di 9 salti.

Ad ogni Ondata è attribuito un punteggio max di p. 20,00 così ottenuto:

<b>COMPOSIZIONE</b> (per tutte le fasce d'età)	<b>max p. 2,00</b>
- Variazione degli elementi nell'Ondata	<b>p. 0,50</b>
- Ondata non conforme alle richieste tecniche	<b>p. 0,50</b>
- Scelta di elementi corrispondenti alla maturità e abilità del ginnasta	<b>p. 0,50</b>
- Intensificazione nell'Ondata	<b>p. 0,50</b>

<b>DIFFICOLTA'</b> (1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 2,70</b>
Il valore della difficoltà per ciascuna Ondata è dato dalla somma del valore dei 3 salti diviso 3.	
- Esempio di attribuzione della voce Difficoltà: I 3 ginnasti effettuano 3 salti di una Ondata, es.: il primo ha valore 1,8, il secondo ha valore 1,9, il terzo ha valore 2,0; quindi (1,8+1,9+2,0) : 3 = 1,9 valore Difficoltà dell'Ondata	

<b>DIFFICOLTA'</b> (3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 3,00</b>
Il valore della difficoltà per ciascuna Ondata è dato dalla somma del valore dei 3 salti diviso 3.	
- Esempio di attribuzione della voce Difficoltà: I 3 ginnasti effettuano 3 salti di una Ondata, es.: il primo ha valore 1,8, il secondo ha valore 2,0, il terzo ha valore 2,4; quindi (1,8+2,0+2,4) : 3 = 2,066 = 2,07 valore difficoltà dell'ondata	

<b>ESECUZIONE</b> (1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 15,30</b>
---	---------------------

<b>ESECUZIONE</b> (3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 15,00</b>
---	---------------------

#### NOTE SUL MINITRAMPOLINO:

1. Il punteggio ottenuto in ogni Ondata potrà avere anche fino a 3 cifre decimali ma il Punteggio Finale sarà arrotondato alla seconda cifra decimale (con valore centesimale da 0 a 4 per difetto, da 5 a 9 per eccesso).  
- Esempio 1: punteggio di una Ondata di 18,744 = rimane 18,744  
- Esempio 2: P.F. (ottenuto dalla media delle 3 Ondate) di 18,747 = 18,75.
2. Per facilitare il lavoro delle giurie, gli elementi scelti per il programma "Gymteam" dovranno essere descritti sull'apposita scheda di dichiarazione anche con rispettivo codice e valore.
3. L'arrivo dai salti non stoppati ma comunque considerato in equilibrio non è penalizzato anche se presenta più passi per liberare velocemente la zona di arrivo.
4. **Variazione degli elementi nell'Ondata:**  
la Variazione è assegnata obbligatoriamente alla 1<sup>a</sup> ondata, mentre nella 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> ondata la si assegna solo nel caso in cui nella stessa ondata sono eseguiti 3 salti diversi (indipendentemente da loro valore).
5. **Intensificazione nell'Ondata**  
Esistono due modalità di intensificazione: una che fa riferimento al valore degli elementi, un'altra che fa riferimento al tempo di

esecuzione. Nel primo caso si intende un aumento progressivo del valore della difficoltà dei salti o l'esecuzione di 3 salti aventi tutti valore massimo: se c'è viene attribuito il valore di interi p. 0,50, se non c'è non è attribuito.

- Esempi di attribuzione dell'intensificazione in una Ondata: 1,8-2,0-2,4 oppure 1,8-2,0-2,0 oppure 1,8-1,8-2,0 oppure 3,0-3,0-3,0 (in 3<sup>^</sup>/4<sup>^</sup> fascia), oppure 2,6-2,6-2,6 (in 1<sup>^</sup>/2<sup>^</sup> fascia).

- Esempi di mancata attribuzione dell'intensificazione: 1,8-2,4-2,0 oppure 2,4-2,0-1,8 oppure 3,0-3,0-2,0.

Nel caso di intensificazione temporale verrà assegnato un BONUS di p. 0,10 per ogni ondata in cui due ginnasti siano contemporaneamente in movimento.

6. Ad ogni ginnasta che parte, per la sua progressione, quando il compagno precedente ha già terminato la propria p. 0,10 di penalità per ogni Ondata (da detrarre dall'Esecuzione).

Si intende terminata la progressione di un ginnasta quando lo stesso posa i piedi al suolo nell'esecuzione dell'ultimo elemento tecnico.

7. Tecnico accompagnatore non vicino al Minitrampolino, pronto ad intervenire in caso di necessità, p. 1,00 per Ondata (da detrarre dall'Esecuzione) indipendentemente se l'allenatore non è presente al 1°, 2° e/o 3° salto.

8. La mancanza anche di un solo elemento tecnico richiesto (perché non eseguito o non riconosciuto) per ciascuna Ondata comporta la mancata assegnazione della eventuale Variazione e Intensificazione in quanto queste sono assegnate in riferimento ai 3 Salti per il Minitrampolino oltre naturalmente alla mancata assegnazione dell'elemento in sé.

### PROGRESSIONE ACROBATICA AL SUOLO

Nella Progressione Acrobatica l'**Ondata** è costituita dalla successione di **3 Serie di 3 elementi** (la Serie è costituita dai 3 elementi eseguiti da ciascun ginnasta e scelti nell'allegato n. 2), per un totale di **9 elementi** per ciascuna Ondata.

Ad ogni **Ondata** è attribuito un punteggio max di p. 20,00 così ottenuto:

<b>COMPOSIZIONE</b> (per tutte le fasce d'età)	<b>p. 2,00</b>
- Mancanza di Variazione degli elementi nell'Ondata	<b>p. 0,50</b>
- Ondata non conforme alle richieste tecniche	<b>p. 0,50</b>
- Scelta di elementi corrispondenti alla maturità e abilità del ginnasta	<b>p. 0,50</b>
- Mancanza di Intensificazione nell'Ondata	<b>p. 0,50</b>

<b>DIFFICOLTA'</b> (1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 2,70</b>
--	--------------------

In ogni **Serie** di 3 elementi (scelti nell'allegato n. 3) è considerato, per la voce Difficoltà, l'elemento con valore più alto.

Il valore Difficoltà per ciascuna **Ondata** è dato dalla somma dei 3 elementi di valore più alto di ciascuna Serie diviso 3 arrotondato alla 3<sup>^</sup> cifra decimale (arrotondato da 0 a 4 per difetto, da 5 a 9 per eccesso).

- Esempi di attribuzione del valore Difficoltà in una ipotetica Ondata:

Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-0,8-1,3

Valore degli elementi del ginnasta n. 2: 0,8-0,8-1,3

Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,8-2,0

Nel calcolo dell'intensificazione di questa Ondata si prendono in considerazione i valori in **grassetto**

(1,3+1,3+2,0) : 3 = 1,533333 = 1,533

<b>DIFFICOLTA'</b> (3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup> fascia)	<b>max p. 3,00</b>
--	--------------------

Il calcolo è identico all'esempio riportato sopra

<b>ESECUZIONE</b> (1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup> fascia)	<b>p. 15,30</b>
---	-----------------

<b>ESECUZIONE</b> (3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup> fascia)	<b>p. 15,00</b>
---	-----------------

Il **Punteggio finale**, per la progressione acrobatica al suolo, è ottenuto dalla media (arrotondata alla seconda cifra decimale) dei punteggi delle tre Ondate: il punteggio max che ciascun team può raggiungere è di **p. 20,00**.

- Esempio: prima Ondata p. 18,1; seconda Ondata p. 16,833; terza Ondata p. 17,85; quindi (18,1+16,833+17,85):3=17,594 che arrotondato alla 2<sup>^</sup> cifra decimale risulta p. 17,59 punteggio finale del team.

**Nota:** Per ogni elemento tecnico non eseguito o non riconosciuto saranno detratti p. 1,00 dal punteggio dell'Ondata in cui è rilevata la mancanza e sarà applicata la penalità per ondata non conforme p.0,50.

### NOTE SULLE PROGRESSIONI ACROBATICHE AL SUOLO:

1. Il punteggio ottenuto in ogni Ondata potrà avere anche fino a 3 cifre decimali ma quello finale sarà arrotondato alla seconda cifra decimale (con valore millesimale da 0 a 4 per difetto, da 5 a 9 per eccesso).

- Esempio 1: punteggio di una Ondata di 18,744 = rimane 18,744

- Esempio 2: punteggio finale (ottenuto dalla media delle 3 Ondate) di 18,747 = 8,75.

2. Per facilitare il lavoro delle giurie gli elementi scelti per il programma "Gymteam" dovranno essere descritti sulla apposita scheda di dichiarazione anche con rispettivo codice e valore.

3. L'arrivo dall'ultimo elemento di ciascuna Serie, non stoppato ma comunque considerato in equilibrio, non è penalizzato anche se presenta più passi per liberare velocemente la zona di arrivo.

4. Non sono consentiti passi intermedi e/o altri elementi che possano interrompere la Serie (es.: mezzo giro, rincorsa, ecc...). Ciascun passo intermedio o elemento che possa interrompere la continuità della Serie o sosta tra un elemento e il suo successivo sarà penalizzato **p. 0,30** e detratto dalla voce Esecuzione (**non si applica la penalità per ondata non conforme**).

Ad ogni elemento tecnico che termina fronte verso la direzione di lavoro dovrà seguire un elemento tecnico in avanti.

Ad ogni elemento tecnico che termina spalle verso la direzione di lavoro dovrà seguire un elemento indietro.

5. E' consentito iniziare la Serie dalla verticale per eseguire il flic-flac in quanto la courbette sostituisce la rincorsa (che è inoltre consentita eventualmente solo per eseguire il primo elemento di ciascuna Serie).

6. La direzione di lavoro deve essere sempre unica per tutta la squadra verso il termine della striscia.

7. Nulla vieta di eseguire 1/2 giro se si arriva, al termine della propria Serie, da un elemento che termina fronte avanti, per unirsi ai compagni o tornare alla partenza

8. **Variazione degli elementi nell'Ondata**

La Variazione è assegnata comunque alla 1<sup>^</sup> Ondata, invece nella 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> Ondata è attribuita se le tre Serie della stessa Ondata sono costruite con elementi completamente diversi tra loro o anche con uno più elementi uguali (tra le Serie) ma disposti in maniera cronologicamente diversa. Per "elementi diversi" si intendono indipendentemente dal loro valore (quindi di celle diverse) e facendo sempre riferimento alla diversità spiegata nell'esempio al Minitrampolino.

- Esempio Variazione assegnata alla 2<sup>^</sup> Ondata:

1<sup>^</sup> Serie: T1 - T5 - T3

2<sup>^</sup> Serie: T1 - T3 - T5

3<sup>^</sup> Serie: T3 - T5 - T1

In questo esempio si utilizzano gli stessi elementi per ogni Serie ma sistemati in ordine cronologicamente diverso.

Esempio Variazione assegnata alla 3<sup>^</sup> Ondata

1<sup>^</sup> Serie = Rondata + Flic Flac + Salto giro dietro raccolto (T13 - T18 - T22)

2<sup>^</sup> Serie = Rondata + Flic Flac + Salto giro dietro carpiato

(T13 – T18 – T26)

3<sup>a</sup> Serie = Rondada + Flic Flac + Salto giro dietro teso

(T13 – T18 – T29)

In questo esempio l'ultimo elemento rende una Serie diversa dalle altre.

**Nota:** Nel caso in cui ci dovessero essere, anche in una sola Serie, due elementi uguali, l'Ondata risulta conforme alle esigenze tecniche ma non è assegnata la Variazione.

- Esempio della Nota nella 2<sup>a</sup> Ondata in cui NON è assegnata la Variazione:

1<sup>a</sup> Serie: T13 – T18 – T18 (ci sono 2 elementi T18)

2<sup>a</sup> Serie: T1 – T9 – T10

3<sup>a</sup> Serie: T6 – T11 – T18

#### 9. Intensificazione nell'Ondata

Esistono due modalità di intensificazione: una che fa riferimento al valore degli elementi, un'altra che fa riferimento al tempo di esecuzione. Nel primo caso si prende in considerazione l'incremento del valore della difficoltà di ciascuna Serie considerando l'elemento con valore più alto di ciascuna di esse o l'esecuzione di 3 elementi aventi tutti valore massimo.

Esempi di attribuzione dell'intensificazione in una ipotetica Ondata (si prendono in considerazione i valori in **grassetto**):

- Esempio 1 (è attribuita l'Intensificazione)

Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-**1,3**-1,0

Valore degli elementi del ginnasta n. 2: **1,3**-1,0-1,0

Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,**3-1,8**

- Esempio 2 (è attribuita l'Intensificazione)

Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-1,0-**1,3**

Valore degli elementi del ginnasta n. 2: 0,8-1,0-**1,3**

Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,**3-1,8**

- Esempio 3 (è attribuita l'Intensificazione)

Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-1,0-**1,3**

Valore degli elementi del ginnasta n. 2: 0,8-1,0-**1,8**

Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,**3-1,8**

- Esempio 4 (NON è attribuita l'Intensificazione)

Valore degli elementi del ginnasta n. 1: 0,8-**1,8**-1,0

Valore degli elementi del ginnasta n. 2: **1,3**-1,0-1,0

Valore degli elementi del ginnasta n. 3: 1,0-1,**3-1,8**

Nel caso di intensificazione temporale verrà assegnato un BONUS di p. 0,10 per ogni ondata in cui due ginnasti siano contemporaneamente in movimento.

10. La mancanza anche di un solo elemento tecnico richiesto (perché non eseguito o non riconosciuto) per ciascuna Ondata comporta la mancata assegnazione della eventuale Variazione e Intensificazione in quanto queste sono assegnate in riferimento a 3 Serie da 3 elementi per la Corsia Acrobatica oltre naturalmente alla mancata assegnazione dell'elemento in sé.

11. Ad ogni ginnasta che parte, per la sua progressione, quando il compagno precedente ha già terminato la propria p. 0,10 di penalità (da detrarre dall'Esecuzione) per ogni Ondata.

Si intende terminata la progressione di un ginnasta quando lo stesso posa i piedi al suolo nell'esecuzione dell'ultimo elemento tecnico.

12. Tecnico accompagnatore non vicino alla striscia, pronto ad intervenire in caso di necessità, p. 1,00 per Ondata (da detrarre dall'Esecuzione) indipendentemente se l'allenatore non è presente al termine della 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e/o 3<sup>a</sup> Serie.

## TABELLA RIASSUNTIVA

COLLETTIVO AL CORPO LIBERO				
Fasce d'età	Composizione	Difficoltà	Esecuzione	Totale
1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup>	3,20	1,20	15,60	20,00
3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup>		2,40	14,40	20,00
MINITRAMPOLINO				
Fasce d'età	Composizione	Difficoltà	Esecuzione	Totale
1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup>	2,00	2,70	15,30	20,00
3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup>		3,00	15,00	20,00
PROGRESSIONE ACROBATICA AL SUOLO				
Fasce d'età	Composizione	Difficoltà	Esecuzione	Totale
1 <sup>^</sup> /2 <sup>^</sup>	2,00	2,70	15,30	20,00
3 <sup>^</sup> /4 <sup>^</sup>		3,00	15,00	20,00

Per quanto riguarda il riconoscimento degli elementi e delle posizioni del corpo, si fa riferimento a quanto riportato nelle "Indicazioni per la giuria" per la valutazione delle Attività agonistiche di base ed ai Codici dei Punteggi GAM e GAF. **Per i salti intorno all'asse longitudinale valgono i criteri per la maschile, per i pivot quelli della femminile).**

## GRIGLIE COLLETTIVO A CORPO LIBERO (2015) 2017

### PIVOTS/PIROUETTES

I giri si diversificano per: a) Senso di rotazione; b) Angolo superiore o inferiore a 90° della gamba libera; c) Numero di giri. L'atteggiamento del busto durante l'esecuzione dei pivots è libero.

COD.	ELEMENTO	VALORE	FASCE
P1	Giro sul bacino 360°	0,10	TUTTE
P2	Giro a passi (minimo 4)		
P3	Chainèe (serie 2 o 3)		
P4	Giro in avanti di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)	0,20	TUTTE
P5	Giro indietro di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
P6	Giro in avanti di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero all'orizzontale o oltre (=>90°)	0,30	SOLO 3^/4^
P7	Giro indietro di 360° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero all'orizzontale o oltre (=>90°)		
P8	Fouettè (360° + 360°) con estensione-flessione della gamba libera con ripresa di appoggio ad ogni rotazione.		
P9	Giro in avanti di 540° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)		
P10	Giro indietro di 540° con arto di appoggio disteso o piegato. Arto libero sotto l'orizzontale (<90°)	0,40	SOLO 3^/4^
P11	Giro in avanti di 720°		
P12	Giro indietro di 720°		

### EQUILIBRIO

Posizione statica tenuta 2". Se non specificato, l'arto (o gli arti) in appoggio è/sono tesolo/i

COD.	ELEMENTO	VALORE	FASCE
B1	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero <b>teso</b> sotto l'orizzontale (<90°)	0,20	TUTTE
B2	Orizzontale prona, arto d'appoggio disteso o piegato		
B3	Squadra equilibrata in appoggio sul bacino		
B4	Candela		
B5	Verticale in appoggio su fronte e mani		
B6	Attitude/Arabesque in appoggio sulla pianta del piede	0,30	SOLO 3^/4^
B7	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero <b>teso</b> tenuto all'orizzontale (≈90°)		
B8	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero <b>teso</b> tenuto, con l'aiuto di una o due mani, oltre l'orizzontale (>90°)		
B9	In appoggio su un avampiede (relevè), arto libero <b>teso</b> sotto l'orizzontale (<90°)		
B10	Orizzontale prona in appoggio su un avampiede (relevè)		
B11	Attitude/Arabesque in appoggio su un avampiede (relevè)		

B12	In appoggio sulla pianta del piede, arto libero <b>teso</b> tenuto oltre l'orizzontale (>90°)	0,40	
B13	In appoggio su un avampiede (relevè), arto libero <b>teso</b> tenuto, con l'aiuto di una o due mani, oltre l'orizzontale (>90°)		
B14	Verticale		
B15	Orizzontale dorsale in appoggio su tutto il piede o sull'avampiede		
B16	Penchèe (in appoggio su un avampiede)		

### SALTI

COD.	ELEMENTO	VALORE	FASCE
J1	Salto Pennello (anche con arco o con ½ giro)	0,20	TUTTE
J2	Pennello con divaricata frontale		
J3	Pennello raccolto (gambe al petto) anche con ½ giro		
J4	Sforbiciata		
J5	Salto del gatto (anche con ½ giro)		
J6	Enjambèe-o enjambèe sul posto (divaricata inferiore a 180°)		
J7	Salto del cervo in avanti o sul posto		
J8	Salto cosacco		
J9	Sisonne		
J10	Salto verticale con una gamba <b>tesa</b> almeno all'orizzontale (=>90°) avanti, dietro o laterale		
J11	Pennello con 1 giro (360°)		
J12	Fouettè		
J13	Enjambèe o enjambèe sul posto (divaricata a 180°)		
J14	Carpio divaricato con arrivo a piedi pari		
J15	Salto entrelassè (girato) con divaricata 90°		
J16	Carpio unito		
J17	Pennello raccolto con giro di 360°		
J18	Salto cosacco con ½ giro		
J19	Salto verticale con ½ giro e una gamba <b>tesa</b> almeno all'orizzontale (=>90°)	0,40	
J20	Enjambèe con ¼ di giro.		
J21	Salto ad anello (biche a boucle) con stacco a uno o due piedi		
J22	Enjambèe con cambio di gamba.		
J23	Salto cosacco con giro di 360°		
J24	Salto verticale con un giro 360°, gamba libera <b>tesa</b> almeno all'orizzontale (=>90°)		
J25	Salto entrelassè (girato)		
J26	Pennello raccolto con giro di 540°		
J27	Butterfly		

### GRIGLIA MINITRAMPOLINO (2015) 2017

CODICE	ELEMENTO	VALORE	FASCE
MT1	Salto in estensione (Pennello)	1,80	TUTTE
MT2	Salto Pennello con divaricata frontale (salto a X)		
MT3	Pennello con giro di 180° a/l	1,90	
MT4	Capovolta saltata		
MT5	Pennello raccolto	2,00	
MT6	Pennello con giro di 360° a/l		
MT7	Salto carpio		
MT8	Pennello raccolto con ½ giro a/l	2,30	
MT9	Pennello con 540° a/l		
MT10	Tuffo	2,40	
MT11	Flic-avanti	2,50	
MT12	Salto giro avanti raccolto		
MT13	Salto giro avanti carpiato	2,60	
MT14	Salto giro avanti teso	2,70	
MT15	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	2,80	SOLO 3^/4^
MT16	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l		
MT17	Salto giro avanti teso con 180° a/l	2,90	
MT18	Salto giro avanti raccolto con 360° a/l		
MT19	Salto giro avanti carpiato con 360° a/l	3,00	
MT20	Salto giro avanti teso con 360° a/l		

### GRIGLIA PROGRESSIONE ACROBATICA AL SUOLO (2015) 2017

CODICE	ELEMENTO	VALORE	FASCE
T1	Salto in estensione (Pennello)	0,80	TUTTE
T2	Pennello con ½ giro		
T3	Pennello con divaricata frontale (salto a X)		
T4	Pennello raccolto (anche con ½ giro)		
T5	Capovolta rotolata avanti		
T6	Capovolta rotolata indietro		
T7	Salto carpiato (a gambe unite o divaricate)	1,00	
T8	Capovolta avanti saltata		
T9	Ruota		
T10	Capovolta dietro con passaggio alla verticale	1,30	
T11	Pennello con giro di 360°		
T12	Tuffo		
T13	Rondata		
T14	Kippe	1,80	
T15	Ribaltata a 1		
T16	Ribaltata a 2	2,00	
T17	Flic Flac avanti		
T18	Flic Flac indietro	2,20	
T19	Ruota senza posa delle mani		
T20	Ribaltata senza posa delle mani	2,70	
T21	Salto tempo		
T22	Salto giro avanti raccolto		
T23	Salto giro avanti smezzo		
T24	Salto giro dietro raccolto	2,80	
T25	Salto giro avanti carpiato		
T26	Salto giro dietro carpiato	2,90	
T27	Twist raccolto		
T28	Salto giro avanti teso		
T29	Salto giro dietro teso	3,00	
T30	Twist carpiato		
T31	Salto giro avanti con 180° a/l		
T32	Salto giro dietro con 180° a/l		
T33	Salto giro avanti con 360° a/l		
T34	Salto giro dietro con 360° a/l		

