

COGNOME e NOME	SOCIETA'	
GARA /ATTIVITA'	FASCIA	SQUADRA

MINITRAMPOLINO											
11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
Pennello	Pennello raccolto	Pennello con 180° a/l		Pennello con 360° a/l							
	Pennello con divaricata frontale	Pennello con divaricata sagittale	Carpio divaricato		Pennello con divaricata sagittale o frontale con 180° a/l			Pennello con divaricata sagittale o frontale con 360° a/l			
			Capovolta saltata	Verticale con arrivo supini	Flic avanti	Tuffo					
						Salto giro avanti raccolto	Salto giro avanti carpiato	Salto giro avanti teso	Salto giro avanti raccolto con 180° a/l	Salto giro avanti carpiato con 180° a/l	Salto giro avanti con 360° a/l

Promogym Tutte le Fasce										
Coppa Italia 1^ fascia										
Coppa Italia 2^ fascia										
Coppa Italia 3^ fascia e open										
MASTER CHALLENGER										

NOTE: - Per tutte le attività: 2 salti uguali o diversi; verrà preso in considerazione il salto migliore.
 - Tappeti per l'arrivo: superficie di 4 m x 2 m della stessa altezza del minitrampolino.
 - In qualunque tipologia di gara e di fascia, è possibile utilizzare una panca

TOTALE DIFFICOLTA'

COGNOME e NOME	SOCIETA'	
GARA /ATTIVITA'	FASCIA	SQUADRA

VOLTEGGIO											
11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	16,00	16,50
Framezzo raccolto arrivo gambe piegate	Framezzo raccolto e arrivo in piedi	Framezzo raccolto e arrivo in piedi + Pennello		Framezzo raccolto e arrivo in piedi + Pennello con 1/2 giro a/l							
			Capovolta arrivo seduti		Capovolta arrivo in piedi	Verticale con arrivo supini	Verticale spinta con arrivo supini	Verticale con 1/2 giro a/l (arrivo proni)	Ruota (arrivo laterale)	Rondata	Riballata

Promogym Tutte le Fasce										
Coppa Italia 1^ fascia										
Coppa Italia 2^ fascia										
Coppa Italia 3^ fascia e open										
MASTER CHALLENGER										

NOTE:
 - Per tutte le attività: 2 salti uguali o diversi; verrà preso in considerazione il salto migliore.
ATTREZZATURA -Tappetoni lunghi 4mx2m con la seguente Altezza:
 - Promogym Tutte le fasce 60 cm
 - Coppa Italia 1^fascia: 60cm, 2^/3^ fascia e open 80cm.
 - Master Challenger: 80cm
 - Rincorsa max 20m. E' possibile utilizzare sui tappetoni un tappeto tipo "Sarnejge"

TOTALE DIFFICOLTA'