

PROMOGYM

MINITRAMPOLINO
VOLTEGGIO

1^ FASCIA
3^ FASCIA

2^ FASCIA
OVER
OPEN

SOCIETA' _____

SQUADRA _____

MINITRAMPOLINO		Punti
Cod.	Salto	
1	Salto in estensione	1
2	Salto raccolto	1
3	Salto in estensione con divaricata frontale	1
4	Salto in estensione con divaricata sagittale	1.5
5	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L	1.5
6	Salto carpiato divaricato	2
7	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L	2
8	Salto in estensione con 1 e 1/2 giro (540°) A/L	2.5
9	Flic flac avanti	3
10	Salto giro avanti	3

VOLTEGGIO		Punti
Cod.	Volteggi	
1	Salto in estensione arrivo in piedi sui tappetoni	1
2	Framezzo raccolto arrivo in piedi	1
3	Framezzo raccolto + salto in estensione	1.5
4	Framezzo raccolto + salto in estensione con ½ giro	2
5	Capovolta saltata	2
6	Verticale con arrivo supino	2
7	Verticale spinta	2.5
8	Ruota laterale	2.5
9	Ribaltata	3
10	Rondata	3

NOTE:

Altezza tappetoni:
40 cm per la 1^ fascia
60 cm per 2^ - 3^ fascia, over e open

NOTE: - I salti al minitrampolino e al volteggio presentano un valore tecnico

Evidenziare gli elementi scelti