

PROMOGYM

MINITRAMPOLINO  
VOLTEGGIO

1^ FASCIA  
3^ FASCIA

2^ FASCIA  
OVER  
OPEN

SOCIETA' \_\_\_\_\_

SQUADRA \_\_\_\_\_

NOTE:	MINITRAMPOLINO			VOLTEGGIO		
	Cod.	Salti	Punti	Cod.	Volteggi	Punti
Inclinazione del MT minima.  Tappeti per arrivo: superficie m4x2m e della stessa altezza del MT.  I salti possono essere eseguiti sia con rincorsa al suolo che su una panca.	1	Salto in estensione	1	1	Salto in estensione arrivo in piedi sui tappetoni	1
	2	Salto raccolto	1	2	Framezzo raccolto arrivo in piedi	1
	3	Salto in estensione con divaricata frontale	1	3	Framezzo raccolto + salto in estensione	1.5
	4	Salto in estensione con divaricata sagittale	1.5	4	Framezzo raccolto + salto in estensione con ½ giro	2
	5	Salto in estensione con ½ giro (180°) A/L	1.5	5	Capovolta saltata	2
	6	Salto carpiato divaricato	2	6	Verticale con arrivo supino	2
	7	Salto in estensione con 1 giro (360°) A/L	2	7	Verticale spinta	2.5
	8	Salto in estensione con 1 e 1/2 giro (540°) A/L	2.5	8	Ruota laterale	2.5
	9	Flic flac avanti	3	9	Ribaltata	3
	10	Salto giro avanti	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
  - Al minitrampolino e Volteggio il valore di rilevazione del lavoro tecnico / Esecuzione sarà di punti 10

Evidenziare gli elementi scelti