

TRAMPOLINO con rincorsa

TRAMPOLINO con rincorsa										
		3.00	3.20	3.60	4.00	4.40	4.80	5.20	5.60	6.00
		Tuffo e Capovolta	Verticale	Flic flac Avanti	Salto giro Raccolto	Salto giro carpiato	Salto giro teso	Salto giro carpiato con ½ avv.	Salto giro teso con ½ avv.	Salto giro teso con 1 avv.
										Doppio salto giro avanti
Pulcini (piano rialzato o trampolino)										
Giovanissimi - rincorsa										
Allievi - rincorsa										
Junior - rincorsa										
Senior - rincorsa										