

## SERIE A/ SERIE B TRAVE

		<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>
<b>Entrate trave bassa</b>	<b>1</b>	Framezzo accosciata	Arabesque 2"	Squadra divaricata	Staccata frontale	Squadra divaricata 2"	Capovolta avanti				
<b>Entrate trave alta</b>	<b>1</b>	Passaggio laterale di una g e arrivo a cavallo	Framezzo accosciata	Squadra divaricata	Staccata frontale	Squadra divaricata 2"	Capovolta dietro sotto la trave	Framezzo alla seduta	Arabesque	Capovolta avanti	Verticale di impostazione
<b>Acro avanti</b>	<b>2</b>	Coniglietto	Slancio verso la verticale	Capovolta avanti	Verticale con cambio di gamba	Verticale unita	Verticale sagittale	Ruota	Verticale unita tenuta 2"	Tic tac	Rovesciata avanti
<b>Acro dietro</b>	<b>3</b>	Candela partenza e arrivo libero	Candela partenza e arrivo in piedi	Capovolta dietro	Vert con cambio di gamba	Ponte	Verticale sagittale	Ruota	Ponte rovescio	Tic Tac	Rovesciata dietro
<b>Piroette</b>	<b>4</b>	½ giro su due piedi in relevé	½ giro su due piedi in relevé + passo ½ giro su due piedi in relevé	½ giro in massima accosciata	½ giro in passé	½ giro in passé+½ giro su due piedi in relevé	½ giro con gamba tesa a 45°	½ giro in passé + passo ½ giro in passé	1 giro in passé	½ giro gamba impugnata 135°	1 giro con gamba tesa 45° o ½ giro gamba impugnata 180°
<b>Salto spinta 1 piede</b>	<b>5</b>	Salto del gatto	Sforbiciata	Enjambée (90°)	Enjambée (90°) arrivo in arabesque	Salto del Gatto ½ giro	Fouettè gamba 45° arrivo libero	Enjambée	Fouettè gamba 90° arrivo libero	Enjambée arrivo in arabesque	Enjambée cambio
<b>Salto spinta 2 piedi</b>	<b>6</b>	Salto pennello	Salto raccolto	Salto Pennello ½ giro	Enjambée sul posto o divaricato (90°)	Sissone (90°) o Salto Pennello ½ giro p.t.	Salto cosacco o Raccolto ½ giro	Enjambée sul posto o Divaricato	Sissone	Salto cosacco ½ giro	Enjambée sul posto ½ giro
<b>Serie ginnica</b>	<b>7</b>	Chassé	Salto pennello + Salto pennello	Salto pennello + salto raccolto	Salto del gatto+ salto pennello	Enjambée spinta a 1 o 2 piedi o Divaricato (90°) + salto pennello	Sissone (90°) + salto pennello	Salto Cosacco + pennello	Enjambée spinta a 1 o 2 piedi + salto pennello	Enjambée spinta a 1 o 2 piedi + salto raccolto	Enjambée + sissone o cosacco
<b>Serie mista</b>	<b>8</b>		Slancio verso la verticale + salto pennello	Candela + pennello	Capovolta avanti + salto pennello	Verticale unita + salto pennello	Verticale sagittale + salto pennello	Vert sagittale + sissone o enj sul posto	Ruota + salto pennello	Salto del gatto + ruota	Rovesciata a/d + pennello
<b>Equilibrio</b>	<b>9</b>	Passé 3" su pianta	Gamba tesa av 45° su pianta 3"	Gamba tesa av 90° su pianta 3"	Passé 3" in relevé	Gamba tesa av 45° in relevé 3"	Orizzontale 3"	Gamba impugnata 135° 3" tutta pianta	Gamba tesa av in accosciata 3"	Gamba tesa av 90° in relevé 3"	Gamba impugnata 180° 3" tutta pianta
<b>Uscite</b>	<b>10</b>	Salto pennello ½ giro	Salto raccolto	Salto divaricato 90°	Salto divaricato	Presalto battuta piedi uniti + salto raccolto/divaricato	Verticale unita sul piano sagittale e discesa laterale	Rondata	Ruota + salto pennello	Salto a/d raccolto <b>Solo trave alta</b>	Rondata + salto pennello

SOCIETA' \_\_\_\_\_ COGNOME E NOME \_\_\_\_\_ NOTA D \_\_\_\_\_ NOTA E \_\_\_\_\_ PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_

## SERIE A/SERIE B CORPO LIBERO

		0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70	0,80	0,90	1,00
<b>Acro avanti</b>	<b>1</b>	Capovolta avanti	Verticale capovolta	Tic tac	Rovesciata av o Verticale ½ giro	Verticale 1 giro o Ribaltata a 1 piede	Ribaltata a 2 piedi	Ribaltata a 2 piedi + rimbalzo	Flic avanti o ribaltata senza mani	Salto avanti racc	Salto avanti tesò
<b>Acro dietro</b>	<b>2</b>	Capovolta dietro	Ponte rovescio	Tic tac	Rovesciata d o rondata	Capovolta alla verticale	Flic dietro smezzato	Ruota senza mani O Flic d unito	Rondata + flic	Rondata + salto d r o carpiato (anche dal flic)	Rondata + salto d t (anche dal flic)
<b>Serie acro avanti/dietro</b>	<b>3</b>	Capovolta avanti o Capovolta dietro	Ruota	Tic tac	Rovesciata avanti o Rovesciata dietro	Verticale 1 giro o Capovolta d alla verticale	Flic dietro smezzato	Ruota senza mani	Rondata + flic o flic avanti	Salto avanti racc o Rondata + salto d racc/carpiato (anche dal flic)	Salto avanti tesò o Rondata + salto d tesò (anche dal flic)
<b>Serie acro avanti</b>	<b>4</b>		Capovolta avanti arrivo in ginocchio + Ruota	Capovolta av + Ruota		Rovesciata avanti + Ruota	Ribaltata a 1 + Rovesciata avanti o Ruota	Ribaltata a 1 + Rondata	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 1	Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2	Ribaltata + Salto avanti raccolto
<b>Serie acro dietro</b>	<b>5</b>			Ruota + cap dietro			Rovesciata dietro + Flic smezzato	Flic d smezzato + flic d smezzato	Flic d smezzato + flic d unito	Rondata + 2 flic	Rondata + flic + salto dietro tesò
<b>Serie miste</b>	<b>6</b>	Capovolta a/d+ pennello	Capovolta a/d+ raccolto	Salto del gatto+ Ruota	Salto del gatto+ Rovesciata a	Rovesciata d+ Sissone o Rondata + pennello ½ giro	Rondata + Enjambée sul posto o Divaricato (90°)	Rovesciata avanti + Gatto 1 giro o Rovesciata dietro + Enjambée	Flic d smezzato + Sissone/ Enjambée sul posto/ Divaricato	Rondata + Enjambée sul posto o Divaricato	Flic unito + Enjambée sul posto o divaricato
<b>Salto ginnici spinta a 1 piede</b>	<b>7</b>	Sforbiciata	Gatto ½ giro	Fouetté	Enjambée o enjambée laterale (90°)	Enjambée o Enjambée laterale	Gatto 1 giro	Enjambée cambio o Johnson	Salto girato	Enjambée anello	Enjambée cambio ½ giro
<b>Salto ginnici spinta a 2 piedi</b>	<b>8</b>	Raccolto ½ giro	Enj sul posto o sissone o Divaricato 90°	Cosacco	Pennello 1 giro	Enjambée sul posto o Divaricato o Sissone	Cosacco ½ giro	Sissone ad anello	Enjambée sul posto ad anello	Montone o cosacco 1 giro	Enjambée sul posto o Divaricato con ½ giro
<b>Serie ginnica</b>	<b>9</b>	Chassé + sforbiciata	Salto del gatto + sforbiciata	Sforbiciata + gatto ½ giro		Enjambée 90° + salto del gatto	Enjambée + Enjambée o laterale	Gatto 1 giro + Enjambée	Enjambée cambio + salto del gatto	Enjambée cambio + Enjambée o enjambée laterale	Enjambée cambio + Enjambée cambio ½ o johnson
<b>Piroette</b>	<b>10</b>	½ giro in passé	½ giro gamba a 45	1 giro in passé	½ giro gamba a 90° O ½ gamba impugnata	1 giro in passé + ½ giro in passé	1 giro in passé + 1 giro in passé	1 giro gamba 45° + ½ giro in passé	1 giro a 45° + 1 giro in passé	2 giri in passé	1 giro a 90° o accosciata o impugnata

SOCIETA' \_\_\_\_\_ COGNOME E NOME \_\_\_\_\_ NOTA D \_\_\_\_\_ NOTA E \_\_\_\_\_ PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_

## SERIE A/ SERIE B PARALLELE

	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>
<b>1</b> <b>Entrate</b>	Dalla pedana, saltare all'appoggio ritto frontale	Capovolta dietro all'appoggio ritto frontale con partenza libera		Capovolta dietro di forza all'appoggio ritto frontale	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe con una gamba tesa infilata poplitea	Kippe S.I. Kippe S.S.
<b>2</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti o indietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	Giro addominale avanti a gambe flesse Giro di pianta gb piegate	Giro di pianta gb tese	Tempo di capovolta sotto lo staggio
<b>3</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti o indietro con una gamba tesa infilata	Giro addominale dietro	Giro addominale avanti a gambe flesse Giro di pianta gb piegate	Giro di pianta gb tese	Tempo di capovolta sotto lo staggio
<b>4</b>	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano	Dall'appoggio ritto frontale passaggio laterale di una gamba con salto di mano	Giro avanti o dietro con una gamba tesa infilata	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (-O)	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (-45)	Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (+45)
<b>5</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio	Slancio dietro gambe unite sotto lo staggio	Slancio dietro gambe unite (-O)	Slancio dietro gambe unite (-45) o giro di pianta a gb tese	Slancio dietro gambe unite (+45)
<b>6</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio	S.I. dall'appoggio slancio e posa dei piedi uniti sullo staggio	S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto
<b>7</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata passaggio laterale di ritorno	Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggio ritto frontale	S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio  - Da ritti saltare allo S.S.	S.I. dall'appoggio slancio e posa dei piedi uniti sullo staggio	- S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione -S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto
<b>8</b>			S.I. dall'appoggio posa successiva dei piedi sullo staggio  - Da ritti saltare allo S.S.	Giro addominale dietro	-S.S. dall'appoggio slancio dietro e portarsi alla sospensione -S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata	S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro	Mezza volta di petto Kippe S.I. o S.S. Kippe breve
<b>9</b>	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea con 2 oscillazioni intermedie	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea	Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule gambe tese	Fucks	Kippe infilata con una gamba in presa poplitea	Kippe infilata con una gamba tesa infilata	Kippe S.I. o Kippe S.S. Kippe breve
<b>10</b> <b>Uscite</b>	Dall'appoggio discesa in capovolta avanti e arrivo in piedi	Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi	posa successiva dei piedi a gambe divaricate sullo staggio + fioretto	S.S. dall'oscillazione abbandonare dietro l'impugnatura e arrivo in piedi	Fioretto	Fioretto con ½ giro	Salto dietro raccolto/carpiato/teso

La kippe può essere ripetuta una volta allo S.I. e una volta allo S.S.

SOCIETA' \_\_\_\_\_ COGNOME E NOME \_\_\_\_\_ NOTA D \_\_\_\_\_ NOTA E \_\_\_\_\_ PUNTEGGIO FINALE \_\_\_\_\_

## SERIE A/ SERIE B VOLTEGGIO

		3,00	3,50	4,00
<b>SERIE B</b>	<b>1</b>	Capovolta avanti saltata	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata
	<b>2</b>	Capovolta avanti saltata	Verticale + spinta arrivo supino	Rondata
		5,00	5,50	6,00
<b>SERIE A</b>	<b>1</b>	Verticale + spinta arrivo supino	Ribaltata	Ribaltata (mani 120 arrivo 80 cm)
	<b>2</b>	Rondata	Rondata in pedana + spinta arrivo in piedi 80cm	Rondata (mani 120 cm arrivo 80cm) o Rondata in pedana + flic 80 cm

SOCIETA' \_\_\_\_\_ COGNOME E NOME \_\_\_\_\_

NOTA D 1 \_\_\_\_\_ NOTA E 1 \_\_\_\_\_ PUNTEGGIO FINALE 1 \_\_\_\_\_

NOTA D 2 \_\_\_\_\_ NOTA E 2 \_\_\_\_\_ PUNTEGGIO FINALE 2 \_\_\_\_\_