

SPECIALITÀ TRAVE

| | | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 |
|-----------------------------|-----------|--|---|-----------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| Entrate trave bassa | 1 | Framezzo accosciata | Arabesque 2" | Squadra divaricata | Staccata frontale | Squadra divaricata 2" | Capovolta avanti | | | | |
| Entrate trave alta | 1 | 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 |
| Acro avanti | 2 | 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 |
| Acro dietro | 3 | Candela partenza e arrivo libero | Candela partenza e arrivo in piedi | Capovolta dietro | Verticale con cambio di gamba | Ponte | Verticale sagittale | Ruota | Ponte rovescio | Tic Tac | Rovesciata dietro |
| Piroette | 4 | 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 in passé | 1 giro in passé | ½ giro gamba impugnata 135° | 1 giro con gamba tesa 45° |
| Salto spinta 1 piede | 5 | 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 |
| Salto spinta 2 piedi | 6 | Salto pennello | Salto raccolto | Salto Pennello 180° | Enjambée sul posto/divaricato (90°) | Sissone (90°) | Salto cosacco/sissone (90°) arrivo in arabesque | Salto Pennello ½ giro p.t. | Enjambée sul posto | Salto cosacco ½ giro | Enjambée sul posto ½ giro |
| Serie ginnica | 7 | Salto pennello + Salto pennello | Salto pennello + Salto raccolto | Salto del gatto + salto pennello | Enjambée sul posto (90°) + salto pennello | Sissone (90°) + salto pennello | Salto Cosacco + pennello | Enjambée (90°) + salto pennello | Enjambée sul posto + salto pennello | Enjambée + salto pennello | Enjambée + sissone o cosacco |
| Serie mista | 8 | Slancio verso la verticale + salto pennello | Candela + pennello | Capovolta avanti + salto pennello | Verticale sagittale + salto pennello | Verticale unita + salto pennello | Vert sagittale + sissone o cosacco o enj sul posto | Ruota + salto pennello | Salto del gatto + ruota | Tic Tac + salto pennello | Rovesciata a/d + pennello |
| Equilibrio | 9 | Passè 3" su pianta | Gamba tesa av 45° su pianta 3" | Gamba tesa av 90° su pianta 3" | Passè 2" in relevè | Gamba tesa av 45° in relevè 2" | Orizzontale 3" | Gamba impugnata 135° 3" tutta pianta | Gamba tesa av in accosciata 3" | Gamba tesa av 90° in relevè 2 | Gamba impugnata 180° 3" tutta pianta |
| Uscite | 10 | 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 | Rondata + salto pennello |

SOCIETÀ' _____ COGNOME E NOME _____ NOTA D _____ NOTA E _____ PUNTEGGIO FINALE _____

SPECIALITÀ CORPO LIBERO

| | | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 |
|---------------------------------------|-----------|--|--|----------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| Acro avanti | 1 | Capovolta avanti | Verticale capovolta | Tic tac | Rovesciata avanti | Verticale ½ giro | Verticale 1 giro | Ribaltata a 1 piede | Ribaltata a 2 piedi | Flic avanti | Salto avanti racc. |
| Acro dietro | 2 | Capovolta dietro | Ponte rovescio | Tic tac | Rovesciata dietro o Rondata | Capovolta alla verticale braccia piegate | Capovolta alla verticale braccia tese | Flic smezzato | Ruota senza mani | Flic unito | Rondata + salto d raccolto (anche dal flic) |
| Serie acro avanti/dietro | 3 | -Capovolta avanti -Capovolta dietro | Ruota | | -Rovesciata avanti -Rovesciata dietro | Verticale ½ giro | -Capovolta alla verticale braccia tese -Verticale 1 giro | Ribaltata a 1 piede | Ruota senza mani | - Flic avanti -Flic unito | -Ribaltata senza mani -Salto costale |
| Serie acro avanti | 4 | | Capovolta av. arrivoin ginocchio + Ruota | Capovolta av + Ruota | | Rovesciata avanti + Ruota | | Ribaltata a 1 + Ribaltata a 1 o Ruota | Ribaltata a 1 + Ribaltata a 2 o Rondata | Ribaltata + Flic avanti | Ribaltata + Salto avanti raccolto |
| Serie acro dietro | 5 | | Ruota arrivo a piedi pari (unendo sul primo piede) + cap d | | | | | Rovesciata dietro + flic dietro smezzato | 2 flic dietro smezzati | Rondata + flic | Rondata+2 flic |
| Serie miste | 6 | Capovolta a/d+ pennello | Capovolta a/d+ raccolto | Salto del gatto+ Ruota | Salto del gatto+ Rovesciata a | Rovesciata d+ Sissone | Rondata + Enjambée sul posto o Divaricato (90°) | -Rovesciata avanti + Gatto 1 giro -Rovesciata dietro + Enjambée | Flic d smezzato + Sissone o Enjambée sul posto | Rondata + Enjambée sul posto o Divaricato | Flic unito + Enjambée sul posto o divaricato |
| Salti ginnici spinta a 1 piede | 7 | Sforbiciata | Gatto ½ giro | Enjambée 90° | Gatto 1 giro | Enjambée laterale | Enjambée | Fouetté | Salto girato | -Enjambée cambio -Johnson | -Enjambée anello -Enjambée cambio ½ giro |
| Salti ginnici spinta a 2 piedi | 8 | Raccolto ½ giro | Enjambée sul posto o Divaricato 90° | Cosacco | Pennello 1 giro | Enjambée o Divaricato o Sissone 180° | Cosacco ½ giro | Sissone ad anello | Enjambée sul posto ad anello | Enjambée sul posto o Divaricato con ½ giro | Montone |
| Serie ginnica | 9 | Salto del gatto + sforbiciata | Enjambée (90°)+ Salto del gatto | Enjambée + Enjambée laterale 90° | Enjambée + Enjambée | Enjambée + Enjambée laterale | Enjambée cambio + salto del gatto | Enjambée cambio + Enjambée | Enjambée cambio + Johnson | Enjambée cambio + Enjambée ad anello | Enjambée cambio + Enjambée cambio ½ |
| Piroette | 10 | ½ giro in passè | 1 giro in passè | 1 giro gamba a 45° | ½ giro a 90° *½ gamba impugnata | 1 giro in passè + ½ giro in passè | 1 giro in passè + 1 giro in passè | 1 giro gamba 45° + ½ giro in passè | 1 giro gamba 45° + 1 giro in passè | giro in accosciata O giri in passè | 1 giro gamba 90° o 1 giro gamba impugnata 180° |

SOCIETÀ' _____ COGNOME E NOME _____ NOTA D _____ NOTA E _____ PUNTEGGIO FINALE _____

SPECIALITÀ PARALLELE

| | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | 1,00 |
|----------------------------|--|---|---|--|---|---|---|
| 1 Entrate | Dalla pedana, saltare all'appoggioritto 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 infilatapoplitea | Kippe S.I. Kippe S.S. |
| 2 | Dall'arf ritto frontale passaggio laterale di una gamba senza salto di mano | Dall'arf 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 |
| 3 | Dall'arf passaggio laterale di una gamba senza salto di mano | Dall'arf passaggio laterale di una gamba con salto di mano | Giro avanti o indietro con unagamba 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 |
| 4 | Dall'arf passaggio laterale di una gamba senza salto di mano | Dall'arf passaggio laterale di una gamba con salto di mano | Giro avanti o dietro con unagamba tesa infilata | Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato sotto lo staggio | Slancio dietro a gambe divaricatee corpo squadrato (-O) | Slancio dietro a gambe divaricatee corpo squadrato (-45) | Slancio dietro a gambe divaricate e corpo squadrato (+45) |
| 5 | 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) |
| 6 | Dall'appoggio con gamba tesainfilata passaggio laterale di ritorno | Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggioritto 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 |
| 7 | Dall'appoggio con gamba tesainfilata passaggio laterale di ritorno | Dall'appoggio con gamba tesa infilata ½ giro e riunire all'appoggioritto 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 dietroe portarsi alla sospensione -S.S. dalla sospensione effettuare un'oscillazione con frustata | S.S. dall'oscillazione salire in capovolta dietro | Mezza volta di petto |
| 8 | | | 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 incapovolta dietro | Mezza volta di petto Kippe S.I. o S.S. Kippe breve |
| 9 | Dall'appoggio con gamba t. infilata bascule in presa poplitea con 2 oscill. intermedie | Dall'appoggio con gamba tesa infilata bascule in presa poplitea | Dall'appoggio con gamba tesainfilata bascule gambe tese | Fucks | Kippe infilata con una gamba in presa poplitea | Kippe infilata con una gamba tesainfilata | Kippe S.I. o Kippe S.S. Kippe breve |
| 10 Uscite | Dall'appoggio discesa in capovoltaavanti e arrivo in piedi | Dall'appoggio slancio dietro e arrivo in piedi | posa successiva dei piedi agambe 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.

SOCIETÀ' _____ COGNOME E NOME _____ NOTA D _____ NOTA E _____ PUNTEGGIO FINALE _____

SPECIALITÀ VOLTEGGIO

| | | 5,00 | 5,50 | 6,00 |
|--|----------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Pulcine (60 cm) | A | Capovolta saltata | Verticale + spinta arrivo supino | Ribaltata |
| | B | Verticale arrivo supino | Ruota | Rondata |
| Giovanissime (80 cm) | A | Verticale + spinta arrivo supino | Ribaltata | Ribaltata mani 1m arrivo 80 cm |
| | B | Ruota | Rondata | Rondata in pedana + Flic |
| Allieve (tavola 1 m) | A | Ribaltata | Ribaltata ½ giro | Yamashita |
| | B | Rondata | Rondata ½ giro | Rondata + flic |
| Junior e Senior (tavola 1,25 m) | A | Ribaltata | Yamashita ½ giro | Ribaltata Salto raccolto |
| | B | Rondata | Tsukahara raccolto | Tsukahara carpiato o teso |
| | C | Rondata + flic | Yurchenko raccolto | Yurchenko teso |

SOCIETÀ' _____ COGNOME E NOME _____

NOTA D1 _____ NOTA E1 _____ PUNTEGGIO 1 _____

NOTA D2 _____ NOTA E2 _____ PUNTEGGIO 2 _____

PUNTEGGIO FINALE _____

SPECIALITÀ MINITRAMPOLINO

| | A | B |
|-------------|--------------------------------|--|
| 2,50 | Verticale arrivo supino | Ruota |
| 3,00 | Verticale spinta Arrivo Supino | Rodata |
| 3,50 | Flic av | Rodata sulla panca + salto pennello |
| 4,00 | Salto av raccolto | Rodata sulla panca + flic |
| 4,50 | Salto avanti carpiato | Rodata sulla panca + salto d racc o salto tempo |
| 5,00 | Salto av teso | Rodata sulla panca + salto d teso |
| 5,50 | Salto av teso ½ giro | Rodata sulla panca + salto twist o salto d teso ½ giro |
| 6,00 | Salto av teso 360° | Rodata sulla panca + salto d teso 360° |

SOCIETA' _____ COGNOME E NOME _____

NOTA D1 _____ NOTA E1 _____ PUNTEGGIO 1 _____

NOTA D2 _____ NOTA E2 _____ PUNTEGGIO 2 _____

PUNTEGGIO FINALE _____